

АДМИНИСТРАЦИЯ КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»

Принята на заседании
педагогического совета
от 17 мая 2023 г.
Протокол № 10

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО КГО «ЦВР»
_____ Е.С.Тырина
17.05.2023 г.

рабочая программа
«Туристы - проводники»
к
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
туристско – краеведческой направленности

Возраст обучающихся: **12 – 15 лет.**

Срок реализации: **1 год**

Автор-составитель:
Коптяев Вадим Алексеевич,
педагог дополнительного образования

г. Костомукша, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки Российской Федерации;
- Устава МКОУ ДО КГО «ЦВР» и лицензия.

Направленность программы. Данная общеобразовательная программа является общеразвивающей программой туристско - краеведческой направленности. Программа модифицирована на основе авторских программ Константинова Ю. С. «Юные инструкторы туризма» и "Юные туристы - краеведы" Д.В. Смирнова, Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова, изданных Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения в сборнике программ туристско – краеведческой направленности в 2006 г. Кроме того, программа адаптирована под климатические условия района (лыжный туризм) и возможности проведения занятий по специальной подготовке в спортивном зале (скалолазание).

Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы. Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско - краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования учащихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность учащихся является весьма актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остается педагогически целесообразной. Более чем столетний опыт России в применении краеведения в обучении подтверждает актуальность и педагогическую целесообразность туристско - краеведческих программ и этой формы деятельности учащихся. В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Постановлением Правительства от 4 ноября 2014 г №1163 образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач которого являются развитие и увеличение объемов детского туризма в границах страны и патриотическое воспитание подрастающего поколения. Именно туристско - краеведческая деятельность детей способствует выполнению этих

задач и является весьма актуальной для нашего времени, для современных детей и их родителей и позволяет отвлечь учащихся от все большего влияния «гаджетов».

Новизна данной программы заключается в том, что ее содержание дополнено разделом "Общая физическая и специальная подготовка", в результате освоения которого учащиеся приобретают навыки физической и начальной технической подготовки, скалолазания, приобщаются к здоровому образу жизни.

Отличительной особенностью этой программы от уже существующих программ данной направленности является то, что в нее внесены добавления краеведческого характера, раскрывающие специфику многообразия природных условий и истории северной Карелии. Кроме этого в программе раскрываются некоторые вопросы подготовки инструкторов туризма.

Адресат программы. Возраст учащихся в объединении предлагается от 12 до 15 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края. При зачислении в объединение проводится стартовая диагностика с целью выявления уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей. Количество детей в группе 12 -15 человек.

Уровень программы. По целевому ориентированию и уровню сложности данная общеразвивающая программа является программой начального уровня.

Объем программы и сроки реализации. Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 144 часа. Срок реализации программы – 1 год. Продолжительность обучения по программе - 36 недель, период обучения - с сентября по май. Во время каникул проводятся 1-2 - дневные учебно - тренировочные походы, по окончании учебного года проводится многодневный поход вне сетки часов. Предлагаемая ознакомительная программа ориентирует учащихся на образовательную программу базового уровня "Инструкторы школьного туризма", реализуемого в течение 3 лет. Учащиеся в ходе освоения данной программы знакомятся с туристско - краеведческой деятельностью, получают навыки начальной туристской подготовки.

Форма обучения – очная. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. На теоретические занятия отводится 50 часов, на практические - 94 часа. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах.

Режим занятий. На освоение программы отводится 4 часа в неделю. Занятия в группе проводятся 2 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий - 45 минут. Во время каникул проводятся 1- 2 - дневные учебно - тренировочные походы (УТП), соревнования, туристские слеты. по окончании учебного года проводится зачетный летний поход вне сетки часов.

Особенности организации образовательного процесса. Эта программа рассчитана для начальной подготовки школьников к туристско - краеведческой деятельности и получения начальных туристских умений и навыков. Она носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско - краеведческую деятельность. В программе уделяется внимание общей физической подготовке учащихся, на которые отводится четверть всего количества часов. Занятия по основной физической подготовке равномерно распределяются на весь учебный период. Для реализации данной программы требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в области краеведения и являющийся инструктором по детско - юношескому туризму. Большая часть занятий проводится на природе, где от педагога требуется повышенное внимание и контроль за действиями обучающихся. Для выполнения поставленных задач необходимы взаимное сотрудничество педагога и учащегося, доверительные отношения между ними. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого обучающегося

соответствующих методов и приемов дополнительного образования. Реализации программы способствует использование метода комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, морально-эстетических и других форм воспитания. Достижение цели программы зависит от количества и качества проведенных на местности занятий, прогулок и экскурсий.

Цель и задачи программы.

Цель программы - формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи:

Развивающие: расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке; расширение и углубление знаний, обучающихся по истории родного края и области.

Обучающие: приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом; приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи; обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

Воспитательные: содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей; формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств; формирование гуманного отношения к окружающей среде; выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе. физическое совершенствование школьников — развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями; выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных). А также, — повышение уровня ответственности не только за свои действия, но и за действия членов команды.

Метапредметные: формирование познавательного интереса учащихся, выработка навыков поисково - исследовательской работы, умение применять и объединять на практике знания по разным учебным дисциплинам, в рамках школьной программы и за её пределами(физика, химия, география, геометрия, биология и др.)

Планируемые результаты обучения

Метапредметные:

- особенности природы района, географическое положение;
- историю своего населенного пункта, района, республики и их основные достопримечательности;
- проводить наблюдения и исследования на природе, простые опыты и практические работы;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему;

Предметные:

- правила поведения на природе
- давать общую характеристику туристских возможностей района;
- ориентироваться на местности по местным признакам, с помощью карты и компаса;
- пользоваться туристским снаряжением: укладывать рюкзак, устанавливать палатку и осуществлять простейший ремонт;
- обустраивать туристскую стоянку и убирать ее;
- приготовить пищу на костре;
- передвигаться в составе группы;
- соблюдать правила поведения на природе и меры предосторожности.

Личностные:

- находить общий «язык» с другими членами команды.
- совершенствование спортивных навыков

Учебно-тематический план

№№	Название темы	Теория часы	практика	Формы контроля
	Тема 1. Основы туристской подготовки.	24	44	
1.1.	Туристские путешествия. История развития туризма.	2	-	Опрос.
1.2.	Обеспечение безопасности при проведении походов и занятий.	2	-	Диагностика уровня подготовки учащихся
1.3.	Личное и групповое снаряжение.	2	4	Упаковка рюкзака. Установка палаток
1.4.	Организация туристского быта. Биваки. Костры.	4	12	Практическая работа.
1.5.	Туристские должности в группе.	2	4	Практическая работа.
1.6.	Подготовка к походу и путешествию.	2	4	Контрольный поход выходного дня
1.7.	Питание в туристском походе.	2	4	Приготовление пищи в походе
1.8.	Правила движения в группе. Преодоление естественных препятствий.	6	12	Практическая работа.
1.9.	Подведение итогов похода.	2	-	Составление творческого отчета о походе
1.10.	Туристские слёты и соревнования.	2	4	Участие в соревнованиях
	Тема 2. Топография и ориентирование.	11	28	
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте.	1	4	Контрольные вопросы.
2.2	Условные топографические знаки.	2	4	Тестирование по ориентированию
2.3	Ориентирование по горизонту. Азимут.	2	4	Практические задания.
2.4.	Компас. Работа с компасом.	2	4	Практические задания
2.5.	Способы ориентирования. Измерение расстояний.	1	4	Практическая работа
2.6.	Ориентирование по местным предметам.	2	4	Практическая работа
2.7.	Соревнования по ориентированию.	1	4	Участие в соревнованиях
	Тема 3. Краеведение.	3	6	
3.1.	Родной край. Природные особенности. История развития края. Туристские возможности края.	1	2	Викторина.

3.2.	Туристские возможности Карелии. Изучение района путешествия.	1	2	Участие в конкурсе по краеведению
3.3.	Общественно-полезная работа в походе. Охрана природы памятников истории и культуры.	1	2	Практическая работа.
	Тема 4. Основы гигиены. Первая медицинская доврачебная помощь.	6	6	
4.1.	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная медицинская аптечка	2	2	Контрольные вопросы
4.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4	4	Практическая работа
	Тема 5. Общефизическая и специальная спортивная подготовка.	6	10	
5.1.	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений.	2	-	Проверка спортивных нормативов
5.2.	Общефизическая подготовка.	2	4	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.2020	31.05.2020	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

В летний период учащимся предлагается многодневный, зачетный поход (2 – 3 дня) и участие в организации соревнований, туристических мероприятий для школ города и детских оздоровительных лагерей. (не входит в сетку часов)

Содержание программы.

Тема I. Основы туристской подготовки.

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Туризм - средство познания своего родного края. Оздоровление. Привитие самостоятельности. Физического и духовного развития. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Роль государства в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма (лыжный, пеший, водный, вело-туризм, спелео-туризм, горный туризм). Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Туристские нормативы и значки “Юный турист России”, “Турист России” Разрядные нормативы по спортивному туризму, ориентированию, туристскому многоборью.

Практические занятия:

Ознакомительный поход выходного дня.

1.2. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Знакомство с инструкцией № 293 МО РФ “Об организации и проведении походов и путешествий с учащимися...” Права и обязанности участников походов. Дисциплина в

походах и на занятиях, основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий и походов. Правила дорожного движения. Инструктаж по технике безопасности.

1.3. Личное и групповое снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного и группового снаряжения для многодневного похода. Типы рюкзаков, спальных мешков. Преимущества и недостатки. Укладка рюкзака. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Требования к одежде. Снаряжение для зимних походов. Типы лыж. Правила подготовки личного снаряжения. Групповое снаряжение. Требования к нему. Типы палаток их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы, костровой тросик. Состав и назначение рем. набора. Особенности снаряжения для зимних походов.

Практические занятия:

Укладка рюкзаков. Подготовка снаряжения. Проверка правильности выбора снаряжения. Работа с групповым снаряжением. Уход за снаряжением. Установка палаток.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Периодичность и продолжительность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф, физическое состояние участников). Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к месту привалов и ночлегов. Организация работы по установке и сворачиванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, организация туалетов, заготовка дров). Установка палаток, размещение вещей в них. Правила поведения в палатке. Защита палаток от намокания и проникновения насекомых. Уборка места лагеря. Типы костров. Правила разведения костров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем и кипятком. Организация бивачных работ зимой. Зимнее костровое оборудование. Требования к зимнему биваку. Основные правила работы с группой не подготовленных туристов.

Практические занятия:

Организация бивачных работ зимой. Определение мест пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и сворачивание лагеря. Уборка территории лагеря. Бивачные работы. Заготовка дров. Подготовка биваков для ПВД.

1.5. Туристские должности в группе.

Должности в группе постоянные и временные. Командир, завхоз, штурман, рем. мастер, фотограф, медик и др. Требования к участникам похода при назначении на должности. Временные должности. Дежурный по кухне, дежурный по лагерю.

Практические занятия:

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки к походу. Проверка готовности учащегося к выполнению той или иной роли в походе.

1.6. Подготовка к походу, путешествию.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Изучение литературы, карт, отчет других групп. Разработка маршрута, составление плана, графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

Практические занятия:

Составление плана. Подготовка к походу. Составление плана - графика движения. Подготовка и проверка личного и группового снаряжения.

1.7. Питание в туристском походе.

Значение правильного питания. Два варианта организации питания в походе выходного дня. Организация питания в 2х - 3х дневном походе. Составление меню. Списка продуктов. Фасовка. Упаковка продуктов. Правила переноски продуктов в рюкзаке.

Питьевой режим в походе. Приготовление пищи на костре. Рецепты простых походных блюд (суп из пакетов, макароны с тушенкой).

Практические занятия:

Составление меню и списка продуктов.

Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре.

1.8. Правила движения в походе. Преодоление естественных препятствий.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения. Темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности. Правила тропления лыжни. Движение “челноком”. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Использование простейших узлов для страховки и самостраховки.

Классификация узлов. Правила завязывания узлов.

Практические занятия:

Отработка движения в группе, Соблюдение режима движения.

Отработка техники. Движения по дорогам, тропам, пересеченной местности.

Отработка навыков тропления лыжни.

Отработка навыков вязания узлов.

1.9. Подведение итогов похода.

Обсуждение итогов похода. Подготовка отчета о походе (творческий отчет, фотоматериалы и т.д.). Ремонт и сдача снаряжения. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия:

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача снаряжения.

1.10. Туристские слеты и соревнования.

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях. Условия проведения. Виды туристских соревнований. Понятие о дистанции, этапах, соревнованиях. Соревнования по технике лыжного туризма. Правила проведения. Соревнования по технике пешего туризма. Правила проведения. Снаряжение для соревнований.

Практические занятия:

Участие в туристских соревнованиях и школьных слетах.

Соревнования по технике лыжного туризма.

Соревнования по туристскому многоборью.

Тема 2. Топография и ориентирование.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Значение географических карт для туристов и путешественников. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Карты для путешествий и походов их особенности. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты. Определение координатной точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Защита карт от непогоды.

Практические занятия:

Работа с картами различного масштаба.

Определение масштаба. Работа с картами на местности.

2.2. Условные топографические знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам: масштабные и не масштабные, площадные и контурные, пояснительные. Рельеф. Изображение рельефа на картах. Сечение, заложение. Горизонтالي: основные, утолщенные, полугоризонтالي. Бергштрих. Отметки высот, урезы воды. Типичные формы рельефа и их изображения на картах. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия:

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Упражнения на запоминание знаков. Топографический диктант.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.

Основные направления на стороны света: С.Ю.З.В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо (Роза направлений). Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

Практические занятия:

Определение азимутов на карте. Работа с картой на местности.

2.4. Компас. Работа с компасом.

Компас. Типы компасов (компас Андрианова, жидкостные компаса). Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта. Ориентирование карты. Прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек.

Практические занятия:

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на предмет (обратная засечка), нахождение ориентиров по азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту.

2.5. Способы ориентирования. Измерение расстояний.

Ориентирование с помощью карты и компаса. Виды ориентирования. Необходимость постоянного чтения карты. Определение точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту в походе, сохранение общего направления. Движение по “легенде”. Способы измерения расстояний на местности и карте. Глазомерный способ измерения расстояния.

Практические занятия:

Упражнения по определению точки своего стояния на местности. Упражнение по определению контрольных ориентиров. Определение расстояний на местности подручными средствами.

Разработка маршрута по карте, составление “легенды” движения.

2.6. Ориентирование по местным предметам.

Определение азимута по солнцу в разное время суток. Полярная звезда ее нахождение. Определение сторон горизонта по местным предметам. Звуковая и световая пеленгация.

Практические занятия:

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам.

Определение точки стояния по карте.

2.7. Соревнования по ориентированию.

Ориентирование - как вид спорта. Виды соревнований по ориентированию: в заданном направлении, по выбору, маркировка. Правила проведения соревнований.

Практические занятия:

Участие в соревнованиях по ориентированию.

Тема 3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история.

Климат, растительность, животный мир родного края. Особенности рельефа: реки, озера, скалы. Исторические сведения о родном крае. Памятники истории и культуры.

Практические занятия:

Знакомство с картой “Карелии” и окрестностей города.

3.2. Туристские возможности Карелии. Изучение района путешествия.

Наиболее интересные природные и исторические места Карелии и окрестностей города. Характеристика туристских возможностей Карелии. Знакомство с наиболее интересными туристическими маршрутами.

Практическое занятие:

Изучение по карте маршрута предстоящего похода.

3.3. Общественно - полезная работа в походе.

Охрана природы и памятников культуры. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников - истории и культуры. Сбор краеведческих материалов в походе, фенологические наблюдения в походе.

Практические занятия:

“Экологический десант”. Очистка туристских стоянок.

Тема 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена туриста. Закаливание организма. Походная медицинская аптечка.

Понятие о гигиене. Личная гигиена туриста: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви туриста.

Закаливание организма. Вредное влияние курения и употребления алкоголя и наркотиков.

Состав походной групповой мед. аптечки, хранение, транспортировка, правила пользования медицинскими препаратами в походе. Личная мед. аптечка.

Практические занятия:

Подбор одежды и обуви для походов и тренировок. Уход за ними.

4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Профилактика заболеваний и травматизма в походе. Оказание помощи при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Простуды. Укусы насекомых. Пищевые отравления. Обработка ран, наложение повязок. Транспортировка пострадавших.

Практические занятия:

Оказание первой помощи условно пострадавшему.

Способы обеззараживания воды.

Изготовление носилок, волокуш. Транспортировка пострадавших.

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма и влиянии физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Кровеносная система, сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм.

Практические занятия:

Разучивание комплекса гимнастических упражнений.

5.2. Общефизическая подготовка.

Основная задача физ. подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Требования к физ. подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов.

Практические занятия:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика Лыжный спорт. Гимнастика. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон и др.

5.3. Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной подготовки для роста спортивного мастерства туриста. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, силы. Тренировочные походы основная форма занятий по физической - специальной подготовке. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия:

Упражнения на развитие силы и выносливости. Упражнения на развитие быстроты и ловкости.

Специальные упражнения по ориентированию.

Занятия по горнолыжной подготовке.

Занятия по скалолазанию.

Психолого-педагогическая диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью) Рассказ детей о своих друзьях и своих увлечениях и о своих семьях. Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся. Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр. Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников. Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной) Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями учащихся) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма обучающихся. Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за год. Приветствуется совместное участие в походах с родителями. Зачетный летний поход (вне сетки часов) Движение группы по маршруту протяженностью до 15 км с использованием плана местности (легенды) или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания. Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Экологический десант» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение. Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Проведение практических занятий на местности должно происходить на стадионе, в парке или в лесу.

Перечень необходимого оборудования и снаряжения

- Персональный компьютер
- Проектор
- Экран
- Географическая карта Карелии.
- Карты топографические учебные
- Спортивные карты местности
- Компасы

- Курвиметр
- Условные знаки карт
- Учебные плакаты
- Секундомер
- Часы
- Палатки
- Туристские коврики
- Рюкзаки
- Тенты
- Костровое оборудование: котлы, тросик
- Рукавицы костровые (брезентовые)
- Лопата саперная в чехле
- Пила походная
- Топор в чехле
- Аптечка медицинская в упаковке
- Ремонтный набор
- Навигатор
- Рулетка 15–20 м
- Лента мерная
- Фотоаппарат
- Видеокамера
- Бинобль
- Термометр наружный
- Термометр водный
- Весы напольные
- Веревки основные
- Веревки вспомогательные
- Репшнур
- Карабины
- Страховочные системы
- Каски
- Жумары
- Спусковые устройства (восьмерки)
- Рукавицы
- Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
- Мячи набивные
- Скакалки
- Канцелярские принадлежности.
- Маршрутные документы (маршрутные листы)
- Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося
- Рюкзак для туристских походов.
- Коврик туристский.
- Спальный мешок.
- Накидка от дождя
- Фонарик
- Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
- Обувь спортивная.
- Сапоги резиновые.
- Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).

- Головной убор.
- Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
- Спортивный тренировочный костюм.
- Свитер шерстяной.
- Брюки ветрозащитные.
- Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
- Блокнот и ручка.
- Перчатки рабочие.
- Носки шерстяные.
- Сидушка походная.
- Индивидуальный медицинский пакет.

Информационное обеспечение

- Учебные фильмы.
 - Презентации.
 - Сайт проекта EDUвпоход - учебные занятия по туризму в рамках программ дополнительного образования для проведения занятий в электронной форме
- © Ссылка на источник: https://mducekt.mskobr.ru/materialy_dlya_distancionnogo_i_elektronno_obucheniya/videozanyatiya_po_turizmu/

Формы аттестации и проверки знаний, умений и навыков

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения учащимися туристской полосы препятствий. Аттестацию проводит аттестационная комиссия, ее результаты оформляются в протоколы.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля: *вводный* - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;

текущий - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки, выполнение учащимися краеведческих заданий;

итоговый - участие в походах, конкурсах и викторинах.

Подведение итогов реализации программы происходит во время похода выходного дня, организуемого по окончании учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

Оценочные материалы

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирование в пространстве. Отслеживается результативность в достижениях воспитанников объединения. Результативность выполнения учащимися образовательной программы оформляется в таблицы.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
------------------------------------	----------	--	------------------------	--------------------

1. Теоретическая подготовка				
1.1 Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Способность ответить на простые вопросы по всем темам за год.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний.	1	Тестирование, контрольный опрос и др.
		Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов.	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний.	10	
2. Практическая подготовка				
2.1. Туристская подготовка	Умение пользоваться снаряжением, организовать быт, ориентироваться, оказывать первую помощь	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.2. Краеведческие навыки	Умение проводить наблюдения, исследования и оформлять результаты	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.3. Физическая подготовка.	Умение преодолевать препятствия	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
3. Общеучебные умения и навыки ребенка				
3.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – работает с помощью педагога	5	
		Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.	10	
3.2 Учебно-организационные	Способность самостоятельного	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем ½ объема навыков	1	Наблюдение

навыки и умения	подготовиться к занятию и убрать за собой.	Средний уровень– объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	
3.3 Умение соблюдать правила безопасности и во время занятий	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.	Минимальный уровень– ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности	1	Наблюдение
		Средний уровень– объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	

Мониторинг результатов обучения
Мониторинг личностного развития учащегося

Показатели оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Морально - волевые качества				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевая трудности.	Терпения хватает менее чем на ½ занятия; Более чем на ½ занятия На все занятие	1 5 10	Наблюдение
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне Иногда – самим ребенком; Всегда – самим ребенком	1 5 10	Наблюдение
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному действию)	Ребенок постоянно действует под контролем извне; Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам;	1 5 10	Наблюдение
2. Ориентационные качества				

1.Самооценка	Способность оценить себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная	1 5 10	Анкетирование
2.Интерес к занятиям в детском коллективе	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Продиктован ребенку извне Периодически поддерживается самим ребенком Постоянно поддерживается самим ребенком	1 5 10	Наблюдение
3.Поведенческие качества				
1.Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору))	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты; Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	1 5 10	Наблюдение
2. Отношение к общим делам	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах; Участвует при побуждении извне; Инициативен в общих делах	1 5 10	Наблюдение
3. Тип сотрудничества	Умение работать в коллективе	Пассивен	1	Наблюдение
		Сотрудничает иногда	5	
		Активен	10	

**Результативность выполнения образовательной программы
Объединения «Туристы - проводники»**

8 - 30 баллов
Низкий уровень

31- 49 баллов
Средний уровень

50- 80 баллов
Высокий уровень

Методические материалы

При составлении учебно-тематического плана педагог должен исходить из своей педагогической и туристско-краеведческой квалификации, необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала, цикличность по сезонам, последовательное усложнение материала.

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению туристско-краеведческих знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает учебно – деятельностьную игру

учащихся, выполнение практических упражнений по изучаемой теме, оформление материалов краеведческой работы. При этом активно используются информационно - коммуникативные технологии. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, поисково - исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на местности предусматривают практическую работу учащихся по выполнению заданий, физической подготовке, туристские прогулки и экскурсии, краеведческие наблюдения на природе, сбор краеведческого материала, проведение природоохранных мероприятий. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии. Вне сетки часов происходит участие в походах, в туристских слетах, краеведческих конкурсах, проектной деятельности.

Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к развитию и совершенствованию отдельных навыков и умений у обучающихся. При отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов, а также участие в походах выходного дня и многодневный категорийных походах.

Оценочные материалы по освоению материала программы. (тесты)

Теоретическая часть

1. Основы туристической подготовки

Тест: Поход и факторы риска

1. Как должен вести себя человек, оказавшийся в экстремальных условиях природной среды (потеря ориентации в лесу)?

- а) ему не следует оставаться на месте;
- б) ему следует кричать и звать на помощь;
- в) ему следует остаться на месте и построить укрытие из подручных материалов;
- г) ему следует остаться на месте и развести костер.

2. Топография и ориентирование

Тест: Азимут и движение по нему

2. Что можно определить по характеру местности с помощью технических средств (компас, часы) при условии видимости сторон горизонта?

- а) чередование дня и ночи;
- б) положение Большой медведицы;

в) положение Полярной звезды;

г) положение Солнца.

3. Выживание в природной среде

Тест: Экстремальные ситуации в природной среде. Добывание пищи и воды.

3. Какие существуют способы очистки и обеззараживания воды в природных условиях?

а) таких способов очистки не существует;

б) дать воде отстояться;

в) выкопать неглубокую ямку в полуметре от края водоема, которая через некоторое время наполнится чистой, прозрачной водой;

г) изготовить простейшие фильтры из нескольких слоев ткани, из пустой консервной банки, пробив в доннышке 3-4 небольших отверстия, а затем заполнив ее песком.

4. Когда необходимо зажечь костер людям, находящимся в беде?

а) сразу же;

б) жечь костер постоянно;

в) жечь костер только в темное время суток;

г) жечь костер, когда вертолет (самолет) появился в зоне видимости и отчетливо слышен шум работающих двигателей.

5. Через какое время можно дополнительно съесть 10-15 граммов незнакомых растений, ягод и грибов, если нет признаков отравления?

а) через 1-2 часа;

б) через 2-3 часа;

в) через 3-4 часа;

г) через 4-5 часов.

4. Первая доврачебная помощь.

Тест: Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

6. Как используют в медицинских целях красноватый жгучий сок растения медуницы?

а) в качестве заменителя зеленки;

- б) в качестве заменителя йода;
- в) в качестве заменителя марганцовки;
- г) в качестве заменителя борной кислоты.

5. Туристическая подготовка

Тест: Организация туристического быта, привалы и ночлежки.

7. Где разводят костер при отсутствии дров и инструментов?

- а) везде, где возможно;
- б) прямо на дороге;
- в) под сухим пнем;
- г) на траве.

8. Что необходимо сделать человеку при подготовке места для сна?

- а) не следует выбирать сильно влажное место;
- б) следует прислониться к толстому дереву и уснуть;
- в) следует выкопать ямки по форме тела;
- г) следует выкопать две ямки - под бедро и под плечо.

9. Каковы преимущества костра типа «крот» по сравнению с другими кострами?

- а) удобен тем, что не просматривается со стороны;
- б) удобен тем, что просматривается со стороны,
- в) удобен тем, что хорошо обогревает;
- г) удобен тем, что слабо греет.

6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тест: Оказание первой доврачебной помощи.

10. Что рекомендуется использовать для борьбы с ожоговым шоком?

- а) обильное холодное питье;
- б) обильное спиртосодержащее питье;
- в) обильное слабосоленое питье;

г) обильное теплое питье.

11. Какие части тела человека наиболее подвержены обморожению?

а) голова, шея, мышцы рук и ног;

б) грудь, живот, ягодица;

в) пальцы рук и ног;

г) нос, щеки, уши, подбородок.

7. Туристическая подготовка

Тест: Личное и групповое снаряжение.

12. Что относится к групповому снаряжению?

а) печка переносная, карта, пила, топор

б) спальный мешок, расческа, носки, котлы для варки пищи;

в) ремнабор, топор, аптечка, рукавицы

г) спортивный костюм, рюкзак, лыжи, шапка.

13. Что относится к личному снаряжению?

а) полотенце, кружка, пила, палатка;

б) рюкзак, спальный мешок, спортивный костюм, носки

в) лыжи, шнур, каска, шатер

г) перчатки, ложка, тент, ремнабор.

8. Основы ориентирования

Тест: определение сторон горизонта по местным предметам.

15. На какую часть света обращен алтарь и часовни в православных церквях?

а) север;

б) запад;

в) восток;

г) юг.

9. Краеведение и экология.

Знаешь ли ты Карелию.

С какими областями России и иностранными государствами граничит Республика Карелия? (Мурманская, Архангельская, Вологодская, Ленинградская обл., Финляндия).

Что такое Беломорида и Карелиды? (древние горы на территории Карелии).

Какие ледниковые образования есть на территории Карелии? (Камы и озера).

Как называется самая высокая точка на территории Карелии? Ее высота (гора Нуорунен 567 метров).

Что такое «шунгит» и «мусковит»? С чем связаны эти названия? (минералы, добываемые на территории Карелии: шунгит – в поселке Шуньга, мусковит – слюда, которую добывали в Карелии, везли в Москву, затем – в Европу, вставляли вместо стекол в окна и называли «московским стеклом»).

Какое отношение к природе Карелии имеет Красная площадь в Москве? (вымощена карельским габбро-диабазом)

Есть ли связь между захоронением Наполеона в Париже и землей карельской? (гробница Наполеона сделана из шокшинского малинового кварцито-песчанника, добываемого на территории Карелии).

Какие минералы и горные породы, добываемые на территории Карелии, использовались в отделке и строительстве зданий Москвы и Санкт-Петербурга? (карельский гранит, мрамор, малиновый кварцит, габбро-диабаз).

Какой месяц года в Карелии самый теплый, а какой самый холодный? (июль, февраль)

Сколько озер на территории Карелии? (61 тысяча)

Как в Карелии называют небольшие лесные озера? (ламбы)

Есть ли в Карелии море? Где? Какое? (на севере-востоке республики – Белое море).

Какие самые большие озера Европы находятся на территории Карелии? Их максимальные глубины? (Ладожское – 250 м., Онежское – 120 м.)

Какие большие озера в Карелии вы знаете? (Топозеро, Пяозеро, Сямозеро, Выгозеро, Водлозеро, Сегозеро, Суоярви, Янисярви, Нюк, Каменное, Кимасозеро).

Сколько всего рек в Карелии? (27 тысяч). Какую реку называют «матерью водопадов»? (Суну – на ней 50 водопадов и порогов).

Назовите самые протяженные реки в Карелии (Водла – 400 км. Кемь – 360 км., Сунна, Шуя, Выг – по 200 км.)

Чем объясняется коричневый цвет воды в реках и озерах Карелии? (наличием гумуса из болот).

Назовите коренные породы деревьев, образующие леса Карелии. (ель, сосна, можжевельник, береза, осина, ольха, рябина, ива, черемуха)

Почему во время бури ветер выворачивает ель с корнем из земли, а сосну переламывает в стволе? (у ели корень располагается вдоль поверхности земли, а у сосны уходит вглубь земли).

Лес Карелии называют карельской тайгой, но она очень разнообразна. Какие типы лесов встречаются на территории Карелии? (ельник зеленомошник, сосняк лишайниковый, сосняк зеленомошник, сосново-еловые леса, смешанный хвойно-лиственный лес, ельники приручейные и болотно-травяные, мелколиственные леса).

Карельские леса населяют самый многочисленный вид дятлов, основным кормом которых являются семена хвойных деревьев. Какой это дятел? (большой пестрый дятел)

Карельские леса населяют птицы, которые гнездятся в зимний период. Что это за птицы? Почему они выводят птенцов зимой? (клест. Летом не сможет прокормить птенцов, т.к. питается семенами сосны или ели).

Какие птицы зимой ночуют, зарывшись в снег? (тетерева, глухари, куропатки).

Какие виды змей встречаются в Карелии. В чем их основное отличие друг от друга? (ядовитая гадюка и безобидный уж, у которого белые или желтые пятнышки по бокам головы).

Водятся ли в Карелии жабы? Чем они отличаются от лягушек внешне и образом жизни? (да. Они крупнее лягушек, не скачут, а ходят. В воде находятся редко – только ввремя откладывания икры. Кожа у них сухая, покрыта ядовитыми выделениями для защиты).

Какой самый маленький зверек водится в Карелии? Сколько весит? Чем питается? (крошечная землеройка-бурозубка, весит 2 грамма, насекомоядное животное).

Все хорошо знают таких насекомых, как божья коровка. А что же означают точки на ней? Их «имя» или видовое название: пятиточечная, семиточечная и т.д.)

На дне карельских водоемов обитает замечательный паук. Для дыхания ему нужен атмосферный воздух. Каким образом он приспособился жить под водой? (паук – серебрянка. Плетет подводный колокол, в который с поверхности натаскивает воздух, которым дышит, находясь под водой).

В Карелии обитает животное, которое имеет свое постоянное жилище. Жилье существует десятилетиями и используется многими поколениями этого зверя. (барсук)

Какие звери не являются «коренными» жителями карельских лесов? Их завезли к нам с целью акклиматизации или они сами мигрировали в Карелию с других территорий. (енотовидная собака, бобр канадский, норка американская, кабан, ондатра).

Какая маленькая птичка из отряда воробьиных ныряет зимой под лед и бегаёт по дну в поисках корма? (оляпка).

Совы могут поворачивать голову на 270 градусов и имеют круглое «лицо», почему? (круглым «лицом» пользуются как локатором, чтобы даже в темноте улавливать любые звуки, издаваемые добычей).

В чем основное отличие образа жизни северного кожанка от других летучих мышей, обитающих в Карелии? (совершает регулярные осенние и весенние перелеты).

Что такое «морская капуста» и «морской виноград»? Встречаются ли они в Карелии? (да. Это водоросли – ламинария и фукус, которые живут в Белом море).

Назовите рыбу, у которой во взрослом возрасте глаза расположены на одной стороне тела. Почему? Где она обитает? (Камбала. Живет в Белом море. У молоди глаза расположены по бокам головы, но в результате придонной жизни один глаз перемещается на ту сторону головы, которая обращена к поверхности).

Какая рыба вьет сложное конусообразное гнездо? (Колюшка. Для защиты своей икры и мальков).

Назовите рыбу, обитающую в пресных водоемах Карелии, которая нерестится зимой. (налим)

Зимой на небольших непроточных водоемах и ламбах подо льдом происходит такое явление как «замор рыбы». Что это такое? (гибель рыбы от недостатка кислорода).

Назовите вид ластоногих, обитающих в самом большом озере Европы? Ведется ли их промысел? (кольчатая нерпа обитает в Ладожском озере, занесена в Международную Красную книгу, ее добыча запрещена).

Водятся ли в Карелии китообразные? Какие? (да, в Белом море – белуха, касатка, морская свинья).

Какие типы болот в Карелии вы знаете? (низинные, верховые и переходные, но в Карелии есть еще «аапа» - болота, «висячие» болота, грядово-мочажинные, грядово-озерковые, лесные, осоково-сфагновые).

Что такое «мелиорация»? Зачем ее проводили на карельских болотах в 60-70 годы 20 века? Каковы последствия? (осушение болот. На осушенных территориях проводились заготовки торфа, земли использовались для сельского хозяйства. В результате многие болота исчезли, а вместе с ними и уникальные природные комплексы. Мелеют реки, которые берут начало в болотах, меняются лесные и водные экологические системы)

Какие «насекомоядные» растения, произрастающие в Карелии, вы знаете? Где они встречаются? Зачем они ловят насекомых? (Росянка и жирянка. Ловят насекомых, чтобы из них получать необходимый азот и фосфор, которыми бедны болотные воды).

На верховых болотах Карелии растет замечательный мох. Назовите его. Что означает его название. Чем он примечателен? (Мох сфагнум. 36 разновидностей. «Сфагнос» по-гречески – губка, т.к. всасывает воды в 20 раз больше своего сухого веса. Неограниченный верхушечный рост, вглубь болота мох уходит на длину до метра. Отмирая, нижняя часть мха образует торф. Обладает способностью разрушать и вновь образовывать болота. Во мхе содержится вещество сфагнол, которое обладает антисептическими свойствами).

Назовите ядовитые растения, произрастающие на территории Карелии (Вороний глаз, волчье лыко, чемерица лобеля, вех ядовитый, белозор болотный, багульник, белокрыльник болотный, калужница).

Назовите природные заповедники Карелии. На территории каких районов они находятся? (З-к «Кивач» в Кондопожском р-оне, з-к «Костомукшский» на территории Костомукшского городского округа, Кемь-Лудский участок Кандалакшского зап-ка в Лоухском р-оне).

Какие Национальные парки находятся на территории Карелия? (НП Паанаярви, НП Водлозерский, НП Калевальский).

Назовите животных, занесенных в Красную Книгу Карелии (5 видов. Ёж, заяц русак, норка европейская, бобр европейский, летяга, ладожская нерпа, орлан белохвост, уж обыкновенный, муравьиный лев, жук-носорог, бабочка аполлон).

Назовите растения, занесенные в Красную Книгу Карелии (5 видов. Вяз гладкий, лещина обыкновенная, венерин башмачок, калипсо луковичная, родиола розовая, лобелия Дортмана, росянка промежуточная).

Существуют ли в Карелии экологические проблемы? Расскажите о тех, которые вы считаете самыми значительными

10. Обеспечение безопасности в походе.

Тест: Правила движения группы.

17. Как должна двигаться группа туристов по шоссе?

- а) двигаться в колонне по 2 человека по направлению движения транспорта (правая сторона) по обочине;
- б) двигаться в колонне по 1 человеку по направлению движения транспорта (правая сторона) по обочине;
- в) двигаться в колонне по 1 человеку навстречу транспорту (левая сторона) по обочине;
- г) двигаться в колонне по 2 человека навстречу транспорту (левая сторона) по обочине.

Тест: Понятие о рельефе.

19. Определите правильное название рельефа по определению: вытянутая в длину полая форма рельефа, имеющая уклон в одном направлении?

- а) – овраг;
- б) – долина;
- в) – лощина

Правильные ответы:

1 – в, г; 11 – в,г;

2 – в, г; 12 – а;

3 – в, г; 13 – б;

4 – г; 14 – в;

5 – а; 15 – в;

6 – в; 16 – г;

7 – в; 17 – в;

8 – г; 18 – а,б,д;

9 – а, в; 19 – б.

10 – в,г;

Практическая часть

Задание №1

1. Вычислить расстояние по карте от пункта отправки группы к пункту окончания путешествия.
2. Написать минимальный список медицинской аптечки
3. Завязать узлы, предназначенные для связывания верёвок разного диаметра.

Задание № 2

1. Выполнить движение по заданному азимуту.
2. Показать основные приемы оказания первой медицинской помощи (измерение давления, температуры, пульса).
3. Определить стороны света по природным признакам.

Задание №3

1. Определить топографические знаки на карте.

2. Составить перечень личного и группового снаряжения для совершения пешеходного похода I-ой категории.
3. Подготовить к работе прибор П- 321.

Задание №4

1. Определить время по компасу и солнцу.
2. Показать основные приемы оказания первой медицинской помощи при переломе (бедр, голени, плеча, предплечья).
3. Надеть противогаз и показать направление движения при задымлении в лесу.

Задание №5

1. Перечислить правила движения для туристской группы вдоль автомобильной дороги и пересечения.
2. Показать способ надевания страховочной системы для передвижения по дистанции и блокировку страховочным усом (любым способом).
3. Определить по ориентиру азимут.

Задание №6

1. Написать примерное положение для проведения туристских соревнований.
2. Прочитать карту.
3. Определить высоту недоступного предмета.

Задание №7

1. Завязать узлы, которые служат для связывания веревок одинакового диаметра.
2. Определить азимут на ориентир.
3. Выложить из заготовок модель костров (нодья, колодец, шалаш).

Задание №8

1. Составить меню 2-х – дневного похода для группы в 10 человек.
2. Составить протокол старта для проведения соревнований по ориентированию
3. Нарисовать знаки международной аварийной сигнализации (укажите направление движения, всё в порядке, требуется механик).

Задание №9

1. Перечислить правила спасения утопающего.
2. Определить расстояние до недоступного предмета.
3. Связать узлы (стремя, булинь, двойной проводник).

Задание №10

1. Собрать ремонтный набор для совершения похода 1 категории сложности.
2. Подготовить примус к работе.
3. Поставить 2-х местную палатку.

Задание №11

1. Нарисовать знаки международной аварийной сигнализации (да, судно серьёзно повреждено, не понял).
2. Связать двойную спасательную петлю с одеванием ее на пострадавшего.
3. Составить список личного снаряжения для горного похода

Задание №12

1. Подготовить этап соревнований по пешеходному туризму – подъём и спуск по склону с организацией самостраховки.
2. Перечислить способы добычи пищи и воды.
3. Наложить жгут при артериальном кровотечении нижней части бедра.

Задание №13

1. Перечислить способы транспортировки пострадавшего.
2. Составить карту- схему маршрута.
3. Соорудить из подручных средств носилки и показать способ транспортировки пострадавшего.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983
- Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.
- Воронов Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование»/ Ю.С. Воронов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 64с.
- Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.

- Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. - Москва, «Физкультура и спорт», 1990.
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997.
- Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.
- Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой. - Краснодар: Советская Кубань, 2001 г
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
- Маслов А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» - М.: ЦДЮТур, 1999. - 55с.
- Минхаиров Ф.Ф. «Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру» – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
- Подласый И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2 – Изд-во: ВЛАДОС, 1999. – 576 с.
- «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» / Приложение к письму Минобрнауки России // Дополнительное образование. - 2007. - №3. - С. 5-7.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

- Байковский, Ю.В. «Основы спортивной тренировки в горных видах спорта» – Москва: Вилад, 1996. – 80с.
- Власов, А.А. «Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте» – Москва: Советский Спорт, 2001. – 80с.
- Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» - Москва: ЦДЮТур, 1999. - 64с.
- Гоголадзе, В.Н. «Библиотека экстремальных ситуаций № 32» - М., 2000. – 285 с.
- Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» - М.: ЦДЮТур, 2000.- 64с.
- Егорова, Г.Н - Программа комплексной подготовки по спортивному туризму: ДЮОЦ «Орион», 2000. – 27 с.
- Иванов, Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова. – Якутск, 2005. - 94с.
- Колесникова, Л.В. «Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика» – Новокузнецк: ИПК, 2001. - 70с.
- Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. Пособие
- Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» - М.: ЦДЮТур, 1999. - 55с.
- Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб. -метод. пособие– М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 – 92с.
- Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» / Туристско-спортивный союз России. – М., 2009 – 18 с.
- Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик – М: Советский спорт, 2002 – 700 с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

- Алексеев А.А. «Питание в туристском походе» - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта / Ю.В. Байковский. - М. : Вилад, 1996. – 80 с.
- Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001 - 80с.

- Гоголадзе, В.Н. «Библиотека экстремальных ситуаций № 32» / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
- Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой. - Краснодар: Советская Кубань, 2001 г.
- Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе. - Москва, 2011 г.
- Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. Пособие Ю.С. Константинов, В.М. Куликов - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
- Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб. -метод. пособие / Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
- Маслов А.Г., Марков В.В., Латчук В.Н., Кузнецов М.И. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. - М.: Дрофа, 1999.
- Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» / Туристско-спортивный союз России. – М.: 2009 – 18 с.
- Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390173
Владелец Тырина Елена Сергеевна
Действителен с 04.04.2024 по 04.04.2025