

Управление образования Администрации муниципального образования
«Муниципальный округ Кезский район Удмуртской Республики»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Кезская средняя общеобразовательная школа №2»

РАССМОТРЕНО

на заседании Методического совета
Протокол № 6 от 15 апреля 2025 г.

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
Протокол № 6 от 15 апреля 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 15.04.2025 г. № 122
Директор МБОУ «Кезская СОШ №2»
_____ Е.В. Юферева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Юный турист»
для детей 12-14 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Поздеев Денис Николаевич,
педагог дополнительного образования

РАЗДЕЛ 1.

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Юный турист» разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов:

1) Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

2) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

3) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

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

5) Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

1) Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р»

2) Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года

(утверждённая Постановлением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

3) Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года № 699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике».

4) Распоряжение Правительства УР от 01.08.2022 г. № 842 – р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей по реализации Концепции развития дополнительного образования детей в УР до 2030 года».

5) Устава учреждения, Локального акта учреждения «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».

Уровень программы – ознакомительная.

Актуальность программы: актуальность обусловлена множеством современных социальных, экологических и культурных факторов. В условиях быстрого урбанизации, технологического прогресса и информационной насыщенности молодое поколение все чаще

сталкивается с необходимостью сохранять связь с природой, приобретать практические навыки и развивать экологическую грамотность. Туристическая деятельность помогает формировать у детей и подростков уважение к природе, ответственность за окружающую среду и умение принимать самостоятельные решения в различных ситуациях.

Кроме того, программа способствует развитию личностных качеств, таких как инициативность, командный дух, коммуникабельность, трудолюбие и выносливость. В современной образовательной парадигме важно не только получать знания, но и уметь их применять на практике в реальной жизни. Туризм дает уникальную возможность расширить горизонты, развивать творческий и критический мышление, а также формировать ценностные ориентации, ориентированные на здоровье, активный образ жизни и экологическую устойчивость.

Отличительные особенности программы: Были изучены программы дополнительного образования по туризму Печенкиной Л. В., Снигирева А. А., Ивановой Т. А. Большинство программ дополнительного образования, связанных с туристской деятельностью, рассчитаны на большее количество часов и включают в себя часы для общефизической подготовки и преобладание теоретического материала, над практическим.

Особенностью дополнительной общеобразовательной программы «Юный турист» является ориентация обучающихся на практическую деятельность.

Новизна дополнительной образовательной программы «Юный турист» заключается в следующих аспектах. В ней соединились три образовательных модуля: «Туризм», «Ориентирование» и «Физическая подготовка». Это «триединство» дает возможность гармоничного развития воспитанников, т. к. занятия туризмом (и в том числе краеведением) развивают познавательный потенциал обучающихся, ориентирование помогает интеллектуальному совершенствованию юных спортсменов, ведь занятия ориентированием приводят в движение не только мышцы, но и мозг, общефизическая и специальная подготовка укрепляет здоровье воспитанников.

Педагогическая целесообразность программы "Юный турист" обусловлена её способностью гармонично сочетать развитие личностных, коммуникативных и познавательных качеств у учащихся. В современном обществе важно не только передавать знания, но и формировать навыки практической деятельности, ответственности и экологического сознания. Туристическая деятельность предоставляет уникальную возможность для достижения этих целей через активное взаимодействие с природой, коллективную работу и самостоятельное решение задач.

Также, педагогическая целесообразность проявляется в интеграции разнообразных учебных дисциплин — экологии, физической культуры, обществознания, географии и других, что обеспечивает междисциплинарный характер обучения и повышает его эффективность.

Адресат программы: Предлагаемая программа подготовки юных туристов рассчитана для учащихся 12-14 лет.

Практическая значимость для целевой группы:

Реализация данной программы:

1. Учит самостоятельности и самоорганизации.
2. Формирует бытовые навыки.
3. Способствует усвоению навыков общения и взаимодействия в коллективе.
4. Путешествия позволяют долгое время находиться в природной среде, ненавязчиво познавать ее.

5. Также создаются условия для изучения культуры и традиций населения своей территории.
6. Занятия туризмом позволяют подготовить обучающихся к рациональным действиям в условиях экстремальных ситуаций.

Преимственность программы – образовательная программа школ предусматривает в своем содержании такие учебные предметы, как: основы безопасности жизнедеятельности, краеведение, география родного края, история родного края. На этих занятиях обучающиеся получают достаточно много теоретического материала. Занятие туризмом позволяет добавить практики, позволяет увидеть своими глазами особенности природы и культурного наследия территории, на которой проживают дети.

Объем программы: Объем программы 68 часов в год.

Срок освоения программы: обучение в течение 9 месяцев с сентября по май, 2 часа в неделю.

Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса – формой организации детского коллектива является кружок, для удобства работы в группу будут набираться дети одного возраста. Оптимальное количество учащихся группы – минимум 10, максимум 15 человек. При проведении занятий будет использоваться деление на микрогруппы, работа в парах, при организации и проведении походов планируется привлечение родителей. Виды занятий: теоретические и практические занятия, соревнования, веселые старты, походы, «мозговой штурм».

Формы обучения: очное занятие.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: В основе учебного процесса – занятия 1 раз в неделю по 2 часа.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: предоставить возможность познакомиться с туристско-краеведческой деятельностью.

Задачи:

Личностные:

- способствовать формированию культуры совместной деятельности в группах;
- способствовать развитию личностного роста;

Предметные:

- научить учащихся основным базовым туристическим навыкам (работа с картой, ориентирование, комплектация снаряжения);
- познакомить с географией родного края.

Метапредметные:

- научить обучающихся согласованности действий в группе с учетом задач во время похода;
- развить физическую активность и укрепление здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план на 2025-2026 учебный год.

| №№ n/n | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Форма контроля |
|-----------|--|------------------|----------|-----------|-------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | <i>Основы туристской подготовки</i> | 30 | 7 | 23 | |
| 1.1 | Личное туристское снаряжение | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 1.2 | Групповое туристское снаряжение | 4 | 1 | 3 | Наблюдение, взаимопроверка |
| 1.3 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. | 2 | 1 | 1 | Схема размещения объектов на биваке |
| 1.4 | Питание в туристском походе | 2 | | 2 | Создание меню |
| 1.5 | Техника и тактика в туристическом походе | 2 | 1 | 1 | Вязка узлов на время. |
| 1.6 | Туристские должности в группе | 4 | 1 | 3 | Зачет |
| 1.7 | Правила движения в походе, преодоление препятствий. | 6 | 1 | 5 | Контроль прохождения препятствий. |
| 1.8 | Подготовка к походу, путешествию | 2 | | 2 | Отчет |
| 1.9 | Поход выходного дня | 4 | | 4 | Наблюдение |
| 1.10 | Итоги туристического путешествия | 2 | 1 | 1 | Творческая работа |
| 2 | <i>Краеведение</i> | 8 | 4 | 4 | |
| 2.1 | Изучение района путешествия | 4 | 2 | 2 | Доклады и сообщения |
| 2.2 | Лекарственные, съедобные и ядовитые растения нашей местности | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 2.3 | Съедобные и ядовитые грибы нашей местности | 2 | 1 | 1 | Тест |
| 3 | <i>Топография и ориентирование</i> | 22 | 5 | 17 | |
| 3.1 | Работа с топографической картой. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 3.2 | Компас. Работа с компасом. | 4 | 1 | 3 | Взаимопроверка |
| 3.3 | Измерение расстояний. | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 3.4 | Способы ориентирования. | 4 | 1 | 3 | Тест |
| 3.5 | Поход выходного дня. | 6 | | 6 | Наблюдение |
| 3.6 | Итоги туристического путешествия | 2 | 1 | 1 | Творческая работа |
| 4 | <i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i> | 6 | 2 | 4 | |

| | | | | | |
|----------|--|-----------|-----------|-----------|--------------|
| 4.1 | Профилактика травматизма и заболеваний | 2 | 1 | 1 | Отчет |
| 4.2 | Медицинская аптечка | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 4.3 | Оказание медицинской самопомощи | 2 | | 2 | Тестирование |
| 5 | Заключительное занятие | 2 | 1 | 1 | |
| | ИТОГО за период обучения | 68 | 19 | 49 | |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Основы туристской подготовки

1.1. Личное туристское снаряжение

Теория: Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила укладки рюкзака. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Практика: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением. Ремонт личного снаряжения.

1.2. Групповое снаряжение.

Теория: Требования к групповому туристскому снаряжению. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением. Ремонт группового снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория: Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила купания.

Практика: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов по карте. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Создание схемы размещения объектов на биваке.

1.4. Питание в туристском походе

Практика: Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.5. Техника и тактика в туристическом походе

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. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Практика: Вязание узлов.

1.6. Туристские должности в группе

Теория: Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Практика: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

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. Спуск и подъем с самостраховкой, преодоление водоема по тонкому льду, преодоление реки вброд.

1.8. Подготовка к походу, путешествию

Практика: Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода по картам. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.9. Поход выходного дня

Практика: Закрепление и систематизация знаний и умений, полученных учащимися на занятиях кружка. Формирование выносливости.

1.10. Итоги туристического путешествия

Теория: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Практика: Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов. Ремонт и сдача инвентаря. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilьма, коллекций и пособий.

2. Краеведение

2.1. Изучение района путешествия

Теория: Сбор краеведческого материала о районе летнего похода: изучение литературы, карт, знакомство с историей, климатом, рельефом, флорой, фауной и т.д.

Практика: Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

2.2. Лекарственные, съедобные и ядовитые растения нашей местности *Теория:*

Знакомство с растениями нашей местности, их названием и свойствами.

Практика: Определение растений по картинкам, гербариям, описанию.

2.3. Съедобные и ядовитые грибы нашей местности

Теория: Знакомство с грибами нашей местности, их названием и свойствами. *Практика:*

Определение грибов по картинкам, описанию.

3. Топография и ориентирование

3.1. Работа с топографической картой

Теория: Роли топографии и топографических карт для туристов. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Практика: Определение координат точки на карте. Чтение топографических знаков, определение высоты и крутизны склона, выявление взаимного расположения объектов на карте.

3.2. Компас. Работа с компасом.

Теория: Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практика: Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

3.3. Измерение расстояний

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика: Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

3.4. Способы ориентирования

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Ориентирование по местным признакам. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практика: Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Определение времени по солнцу и компасу, определение сторон горизонта по солнцу и часам. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

3.5. Поход выходного дня

Практика: Основная цель тренировочных походов – приспособление к походным условиям, закрепление и систематизация знаний и умений, полученных учащимися на занятиях кружка.

Формирование выносливости.

3.6. Итоги туристического путешествия

Теория: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Практические занятия Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов. Ремонт и сдача инвентаря. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Профилактика травматизма и заболеваний

Теория: Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена обуви и одежды. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика: Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Создание режима гигиенических мероприятий в походе.

4.2. Медицинская аптечка

Теория: Состав медицинской аптечки. Названия препаратов медицинской аптечки и назначение. Правила использования лекарственных, дезинфицирующих и перевязочных средств.

Практика: Действия группы в случае получения травмы одним из участников - оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, практическое оказание помощи, транспортировка).

4.3. Оказание медицинской самопомощи

Практика: Отработка приемов медицинской самопомощи в различных ситуациях: порез царапина, заноза, ожег, мозоль, обморожение, укус насекомого или собаки, носовое кровотечение, соринка в глазу.

(Также каждое занятие включает в себя элементы подготовки к районным соревнованиям по туризму «Школа Безопасности»)

5. Заключительное занятие

Теория: Подведение итогов года.

Практика: Составление отчета об учебном годе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Личностные:

- знает правила культуры совместной деятельности в группе и владеет ими

Предметные: учащиеся умеют:

- работать с картами (топографическими, физическими);
- ориентироваться разными способами;

- комплектовать личное и групповое снаряжение для похода, состав ремонтного набора; **Метапредметные:** сформировано:

- умение согласовывать свои действия с задачами коллектива, устанавливать партнерские отношения для решения задач во время похода

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

| № п/п | Месяц | Число | Номер темы | Кол-во часов | Место проведения | Контроль |
|-------|----------|------------|------------|--------------|------------------|----------|
| 1 | Сентябрь | 05.09.2025 | 1.1 | 2 | спортзал | |
| 2 | Сентябрь | 12.09.2025 | 1.2 | 2 | спортзал | |
| 3 | Сентябрь | 19.09.2025 | 1.2 | 2 | спортзал | |
| 4 | Октябрь | 03.10.2025 | 1.3 | 2 | спортзал | |
| 5 | Октябрь | 10.10.2025 | 1.4 | 2 | спортзал | |
| 6 | Октябрь | 17.10.2025 | 1.5 | 2 | спортзал | |
| 7 | Октябрь | 24.10.2025 | 1.6 | 2 | спортзал | |
| 8 | Ноябрь | 07.11.2025 | 1.6 | 2 | спортзал | ПК |
| 9 | Ноябрь | 14.11.2025 | 1.7 | 2 | спортзал | |
| 10 | Ноябрь | 21.11.2025 | 1.7 | 2 | спортзал | |
| 11 | Ноябрь | 28.11.2025 | 1.7 | 2 | спортзал | |
| 12 | Декабрь | 05.12.2025 | 1.8 | 2 | спортзал | |
| 13 | Декабрь | 12.12.2025 | 1.9 | 4 | поход | |
| 14 | Декабрь | 19.12.2025 | 1.10 | 2 | спортзал | |
| 15 | Декабрь | 26.12.2025 | 2.1 | 2 | спортзал | |
| 16 | Январь | 14.01.2026 | 2.1 | 2 | спортзал | |
| 17 | Январь | 23.01.2026 | 2.2 | 2 | спортзал | |
| 18 | Январь | 30.01.2026 | 2.3 | 2 | спортзал | ПК |
| 19 | Февраль | 06.02.2026 | 3.1 | 2 | спортзал | |
| 20 | Февраль | 13.02.2026 | 3.2 | 2 | спортзал | |
| 21 | Февраль | 20.02.2026 | 3.2 | 2 | спортзал | |
| 22 | Февраль | 27.02.2026 | 3.3 | 2 | спортзал | |
| 23 | Март | 06.03.2026 | 3.3 | 2 | спортзал | |
| 24 | Март | 13.03.2026 | 3.4 | 2 | спортзал | |
| 25 | Март | 20.03.2026 | 3.4 | 2 | спортзал | ПК |
| 26 | Апрель | 03.04.2026 | 3.5 | 6 | поход | |
| 27 | Апрель | 10.04.2026 | 3.6 | 2 | спортзал | |
| 28 | Апрель | 17.04.2026 | 4.1 | 2 | спортзал | |
| 29 | Апрель | 24.04.2026 | 4.2 | 2 | спортзал | |
| 30 | Май | 15.05.2026 | 4.3 | 2 | спортзал | ИК |
| 31 | Май | 20.05.2026 | 5 | 2 | спортзал | |

Условные обозначения: ПК – промежуточный контроль, ИК – итоговый контроль.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, обладающий знаниями в области туризма, географии, знающий педагогику и возрастную психологию.

Материально-техническое обеспечение:

| | | |
|-----|--|------------|
| 1. | Веревка основная (d = 12 мм), длина 40 м | 4 шт. |
| 2. | Веревка вспомогательная (d = 8 мм), длина 60 м | 2 шт. |
| 3. | Медаптечка | 1 набор |
| 4. | Ремнабор | 1 набор |
| 5. | Часы | 2 шт. |
| 6. | Компас | 10 шт. |
| 7. | Карабины с муфтами | 15 шт. |
| 8. | Палатки с тентами | 4 шт. |
| 9. | Костровое хозяйство | 1 комплект |
| 10. | Тент для кухни | 1 шт. |
| 11. | Варочная посуда | 1 комплект |
| 12. | Топор | 1 шт. |
| 13. | Пила | 1 шт. |
| 14. | Фонарь электрический | 5 шт. |
| 15. | Система страховочная | 6 шт. |
| 16. | Репшнур d = 10 мм, длина 3 м | 12 шт. |
| 17. | Кольцо из репшнура d = 6 мм | 12 шт. |
| 18. | Противогаз | 10 шт. |
| 19. | Общевойсковой защитный комплект (ОЗК) | 1 шт. |
| 20. | Рукавицы (перчатки) брезентовые | 10 пар |
| 21. | Жумары | 6 шт. |
| 22. | Инвары | 6 шт. |

Информационные ресурсы:

<http://www.kadis.ru/texts/index.phtml?id=40197>

Глобальный этический кодекс туризма /Одобен на Генеральной ассамблее Всемирной туристской организации в Сантьяго (Чили) 1 октября 1999 г. <https://maps.vlasenko.net/sovietmilitary-topographic-map/map100k.html> Топографические карты крупного масштаба.

Формы аттестации/контроля

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: дневник наблюдений, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования, тестирования и опросов, творческая работа.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: защита работ, конкурс, соревнование.

Оценочные материалы: Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается

и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. В течение года в программу включены упражнения на развитие глазомера и ориентирование в пространстве. Отслеживается результативность в достижениях воспитанников объединения. Результативность выполнения учащимися образовательной программы оформляется в таблицы.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

| Раздел программы | Методы диагностики | Описание |
|------------------|--------------------|---|
| | Наблюдение | Определяются цели и задачи наблюдения. Фиксируются результаты развития (ответственность в принятии решений) |
| | Взаимопроверка | Обучающиеся осуществляют проверку выполненной товарищами работы по критериям, предложенным педагогом. Позволяет сформировать самооценку и критическое от- |

| | | |
|--|-------------------------------------|--|
| | | ношение к результатам своей деятельности. |
| | Схема размещения объектов на биваке | На листе бумаги, обучающиеся размещают объекты бивуака в соответствии с требованиями. Производится контроль усвоения теоретического материала. |
| | Создание меню | Обучающиеся создают меню на 1 день. Производится контроль усвоения теоретического материала. |
| | Вязка узлов на время. | Обучающиеся производят практическую вязку узлов из веревок и демонстрируют их. Производится контроль усвоения теоретического материала. |
| | Зачет | Включает перечень вопросов, на которые необходимо ответить |
| | Контроль прохождения препятствий. | Практическая организация прохождения препятствий с организацией перил, самостраховки, командной страховки. Производится контроль овладения практическими навыками. |
| | Отчет | Обучающиеся создают маршрут путешествия, список необходимого группового и индивидуально снаряжения, производя разделение должностей в походе. |
| | Творческая работа | На основе собранных в походе материалов оформляется презентационная работа (плакат, буклет, электронная презентация). |

| | | |
|--|---------------------|---|
| Краеведение | Доклады и сообщения | На основе изучения материалов электронных и бумажных носителей обучающиеся готовят небольшие сообщения в группах. |
| | Наблюдение | Определяются цели и задачи наблюдения. Фиксируются результаты развития (ответственность в принятии решений) |
| | Тест | Включает перечень вопросов, на которые необходимо ответить |
| Топография и ориентирование | Наблюдение | Определяются цели и задачи наблюдения. Фиксируются результаты развития (ответственность в принятии решений) |
| | Взаимопроверка | Обучающиеся осуществляют проверку выполненной товарищами работы по критериям, предложенным педагогом. Позволяет сформировать самооценку и критическое отношение к результатам своей деятельности. |
| | Тест | Включает перечень вопросов, на которые необходимо ответить |
| | Творческая работа | На основе собранных в походе материалов оформляется презентационная работа (плакат, буклет, электронная презентация). |
| Основы гигиены и первая доврачебная помощь | Взаимопроверка | Обучающиеся осуществляют проверку выполненной товарищами работы по критериям, предложенным педагогом. Позволяет сформировать самооценку и критическое отношение к результатам своей деятельности. |
| | Наблюдение | Определяются цели и задачи наблюдения. |
| | | Фиксируются результаты развития (ответственность в принятии решений) |
| | Тестирование | Включает перечень вопросов, на которые необходимо ответить |

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические особенности организации образовательного процесса: обучение по программе проходит в очной форме. Изучение материала проходит согласно программе. Практические занятия проходят в группах и микро группах для более эффективного освоения знаний и взаимодействия между детьми.

Методы обучения и воспитания: Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, которые способствуют

эффективному усвоению туристско-краеведческих знаний. Практическая часть занятий предполагает учебно – деятельностную игру учащихся, выполнение практических упражнений по изучаемой теме. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, поисково - исследовательские и игровые технологии, проводится рефлексия.

При проведении практических занятий применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества. Вне сетки часов происходит участие в походах, в туристских слетах, краеведческих конкурсах, проектной деятельности.

Педагогические технологии: Программа ориентирована на сотрудничество педагога с учащимися, родителями на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей – на все то, что способствует самовыражению ребенка. Технология сотрудничества используется при организации тренировочного процесса, для обеспечения совместной деятельности обучающихся по усвоению материала в малых группах сотрудничества. Технология проектной деятельности используется при создании маршрутов походов и плана размещения объектов на бивуаке. Игровые технологии используются через организацию соревнований между малыми группами в правильности и скорости выполнения заданий, например, вязка узлов, организация переправ, преодоление препятствий. Проблемное обучение – обучающимся предлагается проблемная задача, которая может быть решена путем исследования или проведения эксперимента.

Дидактические материалы: При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов.

Для успешной реализации дополнительной образовательной программы разработан и создан учебно-методический комплект, представляющий собой систематизированное собрание текстовых и нетекстовых материалов. В комплект входят учебно - методические пособия, наглядные схемы и таблицы, планы – сценарии представления команд, материалы для контроля по усвоению учебного материала (вопросники, тесты), изготовленные автором-составителем данной программы, а также специальная литература, лекционный и другой информационный материал.

| Разделы | Темы | Учебно-методические, наглядные, дидактические материалы, материально-техническое оснащение | Литература |
|---------------------------------|------|--|---|
| 1. Основы туристской подготовки | 1.1 | - лекция «История развития туризма в России». | - Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм.- М.: Физкультура и спорт, 1990.- 175 с., ил. - Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания: Изд. 2- е, испр., доп. И перераб. - М.: Изд- |

| | | | | | |
|--|-----|-----|--|------------|---|
| | | | | | во ЭКСМО – Пресс, 2001.-496 с., ил. - Чеурин Г.С. Самоспасение без снаряжения.- М.: ЗАО Издательство «Русский журнал», 2001.-194 с. - Выживание в экстремальной ситуации. |
| | 1.2 | 18. | Веревка основная (d = 12 мм), длина 40 м | 4 шт. | - Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания: Изд. 2- е, испр., доп. И перераб. - М.: Издво ЭКСМО – Пресс, 2001.-496 с., ил. - Чеурин Г.С. Самоспасение без снаряжения.- М.: ЗАО Издательство «Русский журнал», 2001.-194 с. - Выживание в экстремальной ситуации. - Основы безопасности жизнедеятельности: 9 кл.: Учеб. для |
| | | 19. | Веревка вспомогательная (d = 8 мм), длина 60 м | 2 шт. | |
| | | 20. | Медаптечка | 1 набор | |
| | | 21. | Ремнабор | 1 набор | |
| | | 22. | Часы | 2 шт. | |
| | | 23. | Компас | 10 шт. | |
| | | 24. | Карабины с муфтами | 20 шт. | |
| | | 25. | Палатки с тен-тами | 4 шт. | |
| | | 26. | Костровое хозяйство | 1 комплект | общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов и др. – 2-е изд., перераб.- М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001.- 320 с.: ил. - Шойгу С.К. Азбука безопасности. М., 2003.- 32 с. |
| | | 27. | Тент для кухни | 1 шт. | |
| | | 28. | Варочная посуда | 1 комплект | |
| | | 29. | Топор | 1 шт. | |
| | | 30. | Пила | 1 шт. | |
| | | 31. | Фонарь электрический | 5 шт. | |
| | | 32. | Система страховочная | 6 шт. | |
| | | 33. | Репшнур d = 10 мм, длина 3 м | 12 шт. | |
| | | 34. | Кольцо из репшнура d = 6 мм | 12 шт. | |
| | | 18 | Противогаз | 10 шт. | |

| | | | | |
|--|--|----|---------------------------------------|--------|
| | | 19 | Общевойсковой защитный комплект (ОЗК) | 1 шт. |
| | | 20 | Рукавицы (перчатки) брезентовые | 10 пар |
| | | 21 | Жумары | 6 шт. |
| | | 22 | Инвары | 6 шт. |
| | | | | |

| | | | |
|--|----------|---|---|
| | 1.3-1.11 | <p>- Учебно-методические пособия:</p> <p>1. «Составление меню и списка продуктов».</p> <p>2. «Фасовка и упаковка продуктов».</p> <p>3. «Приготовление пицци на костре». 4. Контрольная работа — составление меню на 1 день</p> <p>Автор-составитель С.Н.Жигалова</p> <p>- Лекция «Туристские слеты и соревнования».</p> | <p>- Усыкин Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. М.: ЦДЮТ и К, 2001, 28 с.</p> <p>- Шibaев А.С. Переправа (программированные задания для контроля и закрепления знаний). М., 1996.-24 с., илл.</p> <p>- Туристская игротека (игры, конкурсы, викторины). Выпуск третий. - М.: ЦДЮТ и К РФ, 2001.64 с.</p> |
|--|----------|---|---|

| | | | |
|--------------------------------|---------|---|---|
| 2. Топография и ориентирование | 2.1-2.6 | <p>- Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту;</p> <p>- Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка);</p> <p>- Упражнения на нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).</p> | <p>- Соколов И.А. Топографическая карта и местность. Изд. 2-е, перераб. И доп. М., ДОСААФ, 1975.</p> <p>- Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2001. – 80 с.</p> <p>- Куприн А.М. Занимательно об ориентировании: Пособие для учащихся.- М.: Просвещение, - 96 с., ил.</p> |
|--------------------------------|---------|---|---|

| | | | |
|----------------|---------|--|---|
| 3. Краеведение | 3.1-3.4 | <ul style="list-style-type: none"> - карта своего края. - Краеведческая викторина. | <ul style="list-style-type: none"> - Государственные символы Удмуртской Республики.- Ижевск: Удмуртия, 1994.- 40 с. - Памятники Отечества. Полное описание России. Удмуртия. Москва., 1995. - Сафиуллин А.З. Основы географического краеведения в сельской школе. М., «Просвещение», 1976. - Методика историкокраеведческой работы в школе: Пособие для учителей.- М.: Просвещение, 1982.- 223 с. - Иванова М.Г. Истоки удмуртского народа: Учебное пособие.- Ижевск: Удмуртия, 1994.- 192 с. Памятники истории и культуры Удмуртии: Каталог.- Ижевск: Удмуртия, 1990.- 156 с. - Путеводитель. / Материалы ЦГА с 1713 по 1985 |
|----------------|---------|--|---|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | <p>гг./г. Ижевск, 1990. - Ефремов А.Д. Край удмуртский – сторона родная. Удмуртия в вопросах и ответах.- Ижевск: Удмуртия, 1980.- 232 с.</p> <p>- По родному краю: исторические и культурные достопримечательности Удмуртии.- Устинов: Удмуртия, 1987.- 200 с.</p> |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|----------------|--|--|
| <p>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</p> | <p>4.1-4.3</p> | <p>Наглядные схемы и таблицы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Помощь при различных травмах; - Тепловой и солнечный удар, ожоги; - Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током; - Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца; - Респираторные и простудные заболевания; - Укусы насекомых и пресмыкающихся; - Пищевые отравления и желудочные заболевания; - Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. | <ul style="list-style-type: none"> - Макарова Л.С. , Харитонов Н.П., Ходыкина Л.А., Шиянов В. И. Лекарственные растения Удмуртии. – Ижевск: Удмуртия, 1984.- 124 с. - Основы безопасности жизнедеятельности: 6 кл.: Учеб. для общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов и др. – 2-е изд., перераб.- М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001. - Основы безопасности жизнедеятельности: 9 кл.: Учеб. для общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов и др. – 2-е изд., перераб.- М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001.- 320 с.: ил. |
| <p>5. Общая и специальная физическая подготовка</p> | <p>5.1-5.4</p> | <p>Наглядные схемы и таблицы: - Кровеносная система. Сердце и сосуды;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дыхание и газообмен; - Органы пищеварения и обмен веществ; - Нервная система — центральная и периферическая; | <ul style="list-style-type: none"> - Афонькин С.Ю. Анатомия человека – СПб.: «БКК», 2006. – 96 с., ил. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ на 2025-2026 учебный год

Характеристика объединения «Юный турист»

Деятельность объединения «Юный турист» имеет туристско-краеведческую направленность. Количество обучающихся объединения «Юный турист» составляет 10 человек. Обучающиеся имеют возрастную категорию от 12 до 14 лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

Цель воспитания – создание условий для ознакомления с туристско-краеведческой деятельностью.

Задачи воспитания

- получение навыков спортивной этики и дисциплины, уважения к своему коллективу;
- укрепление здоровья, развитие выносливости, соблюдение личной и общественной гигиены;
- формирование правильных психологических установок на достижение поставленной цели.
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять анализ и контроль своей деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество;

Результат воспитания:

- увеличится двигательная активность обучающихся;
- повысится уровень взаимодействия участников в группе, уровень контроля своей деятельности;
- получат навыки планирования своих действий.
- обучающиеся получат навыки самостоятельного планирования путей достижения цели, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- получат возможность соотнести планируемые цели с полученным результатом;
- будут совершенствовать имеющиеся навыки взаимодействия во вновь сформированной группе.

Работа с коллективом обучающихся

Формирование практических умений по распределению обязанностей в туристском походе, в природной среде.

Обучению умениям и навыкам организации личного пространства при подготовке к туристскому походу, путешествию, к соревнованиям. Умения брать на себя ответственность за возложенную обязанность, ответственность за конечный результат, полученный группой.

Развитие коммуникативных навыков взаимодействия во вновь сформированной группе, эмпатии и решимости оказать посильную помощь окружающим людям.

Содействие формированию активной гражданской позиции через осознание позитивного влияния здорового образа жизни на состояние организма человека, его душевное благополучие. Воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему населенному пункту.

Работа с родителями

Организация и проведение родительских собраний, индивидуальных консультаций и бесед. Привлечение родительской общественности к организации и проведению мероприятий совместно с обучающимися.

Календарный план воспитательной работы на 2025-2026 учебный год

| № п/п | Мероприятие | Задачи | Сроки проведения | Примечание |
|----------|---|---|---------------------|------------|
| 1 | Районные соревнования учащихся «Школа безопасности» | <ul style="list-style-type: none"> • формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, стремления к здоровому образу жизни • формирование практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях. • Совершенствование морально-психологических и физических качеств. | сентябрь | |
| 2 | Месячники безопасности: «Внимание, дети!» | <ul style="list-style-type: none"> • предупреждение детского дорожно-транспортного травматизма; • формирование навыка безопасного поведения в условиях угрозы осуществления теракта. | сентябрь, декабрь | |
| 3 | Акция «Мы за здоровый образ жизни» | <ul style="list-style-type: none"> • формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, стремления к здоровому образу жизни • развитие ответственного отношения к своему здоровью | январь | |
| 6. | Месячник гражданско-патриотического | <ul style="list-style-type: none"> □ создание условий для духовно-нравственного развития учащихся; | февраль | |

| | | | | |
|----|---|---|--------|--|
| | воспитания | <p>формирование</p> <ul style="list-style-type: none"> □ эмоционально-волевых качеств, гражданина- патриота России; воспитание стремления к сохранению и □ преумножению военного, исторического и культурного наследия; сохранение и передача героического наследия поколениям. □ | | |
| | Районные соревнования учащихся «Школа безопасности» | <ul style="list-style-type: none"> □ формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, стремления к здоровому образу жизни □ формирование практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях. □ Совершенствование морально-психологических и физических качеств. | март | |
| 8. | Всемирный день здоровья. Акция «Мы против курения» | <ul style="list-style-type: none"> □ предупреждение детского дорожно-транспортного травматизма; формирование навыка безопасного поведения в □ условиях угрозы осуществления теракта. | апрель | |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативная литература

- 1) Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 3) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- 4) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 5) Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 1) Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р»
- 2) Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждённая Постановлением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- 3) Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года № 699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике».
- 4) Распоряжение Правительства УР от 01.08.2022 г. № 842 – р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей по реализации Концепции развития дополнительного образования детей в УР до 2030 года».
- 5) Устава учреждения, Локального акта учреждения «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».

Литература для педагога

Ориентирование

1. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм.- М.: Физкультура и спорт, 1990.- 175 с., ил. ISBN 5-278-00174-7

Педагогика и психология

1. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000. ISBN 978-5-98704-615-9

2. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2001. – 80 с. ISBN 978-5-00044-568-6

Игротека

1. Туристская игротека (игры, конкурсы, викторины). Выпуск третий. - М.: ЦДЮТ и К РФ, 2001. 64 с.
2. Усыкин Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. М.: ЦДЮТ и К, 2001, 28 с.
3. Шибаев А.С. Переправа (программированные задания для контроля и закрепления знаний). М., 1996.-24 с., илл.

ОБЖ

1. Азбука безопасности. М., 2003.- 32 с
2. Балабанов И.В. Однодневные походы. М.: Издатель И.В. Балабанов, 2003
3. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания: Изд. 2-е, испр., доп. И перераб. - М.: Изд- во ЭКСМО – Пресс, 2001.-496 с., ил.
4. Основы безопасности жизнедеятельности: 9 кл.: Учеб. для общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов и др. – 2-е изд., перераб.- М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001.- 320 с.: ил. ISBN 978-5-379-01456-8
5. Практические рекомендации школьникам и студентам по защите при чрезвычайных ситуациях. Ижевск. 2001.-32 с.
6. Чеурин Г.С. Самоспасение без снаряжения.- М.: ЗАО Издательство «Русский журнал», 2001.- 194 с.

Литература по краеведению

1. Государственные символы Удмуртской Республики.- Ижевск: Удмуртия, 1994.- 40 с.
2. Иванова М.Г. Истоки удмуртского народа: Учебное пособие.- Ижевск: Удмуртия, 1994.- 192 с.
3. Книга памяти. Т. 5 / Составители Н.В. Чиркова, Б.И. Русских, Ф.П. Максимова.- Ижевск: Удмуртия, 1994.- 460 с.
4. Книга памяти. Т.8. Дополнительный. Ижевск: Удмуртия, 1996.- 236 с.
5. Памятники истории и культуры Удмуртии: Каталог.- Ижевск: Удмуртия, 1990.- 156 с.
6. Памятники Отечества. Полное описание России. Удмуртия. Москва., 1995.
7. Путеводитель. / Материалы ЦГА с 1713 по 1985 гг./ . Ижевск, 1990.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Владыкин В.Е., Христолюбова Л.С. Этнография удмуртов: Учебное пособие по краеведению. - Ижевск: Удмуртия, 1997.- 248 с.
2. География Удмуртии: Учебное пособие для общеобразовательной школы. – Ижевск: Удмуртия, 1999. - 240 с.
3. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании: Пособие для учащихся. - М.: Просвещение, - 96 с., ил.
4. Основы безопасности жизнедеятельности: 6 кл.: Учеб. для общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов и др. – 2-е изд., перераб.- М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001.
5. Основы безопасности жизнедеятельности: 9 кл.: Учеб. для общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов и др. – 2-е изд., перераб.- М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001.- 320 с.: ил.

Электронные ресурсы, сайты

1. ГУ МЧС Удмуртии [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.18.mchs.gov.ru/>
2. Союз туристов Удмуртии [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.turizm18.ru/>
3. Федерация спортивного ориентирования в России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rufso.ru/>
4. Федерация спортивного туризма в России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.tssr.ru/>

Контрольно - измерительные материалы**1. Проверочный тест**

1. Соберись в поход. Перед вами вещи: рюкзак, коврик, свитер, носки, кеды, кружка, ложка, вилка, хлеб, топор, стакан, подушка, нож, полиэтиленовая упаковка, пачка сахара, торт, миска, компас, спальник, свеча, аптечка. Уложите в рюкзак 15 необходимых вещей для похода выходного дня без ночлега

2. Какой тип костра наиболее удобен для приготовления пищи? *а) шалаш;*

- б) нодья;
- в) таежный;
- г) звездный.

3. Вы забыли дома чай. Чем его можно заменить?

- а) листья черной смородины;*
- б) листья березы;
- в) листья толокнянки;
- г) листья лабазника.

4. Какая каша быстрее варится на костре?

- а) манная;*
- б) рисовая;
- в) гречневая;
- г) перловая.

Медицинская помощь.

5. Если у Вас болит голова, то надо принять:

- а) капли в нос;
- б) анальгин;*
- в) активированный уголь.

6. Если у Вас температура + 38, то надо принять:

- а) аспирин;*
- б) нош-па;
- в) бисептол.

7. Если Вы порезали палец, то надо принять следующие меры:

- а) наложить жгут;
- б) смазать йодом, перебинтовать;*
- в) смазать жиром.

8. Если у Вас мозоль на пятке, то надо принять следующие меры:

- а) наложить бактерицидный лейкопластырь;
- б) дать аспирин;
- в) положить тугую давящую повязку.

9. Если у Вас тепловой солнечный удар, то надо принять следующие меры:

- а) согреть, дать горячее питье;

- б) дать лекарство;
- в) уложить в тень, охладить.

10. Перед вами стоят три сухостойные деревья: сосна, береза, осина. Какое из них вы завалите для костра?

- а) сосну;*
- б) березу;
- в) осину.

11. Какая посуда используется для приготовления пищи?

- а) котлы;*
- б) цинковые ведра;
- в) эмалированное ведро.

12. Назовите основные документы туристской группы на маршруте:

- а) маршрутный лист;*
- б) журнал учета знаний;
- в) ведомость.

13. При укладке рюкзака вещи, необходимые в первую очередь, должны быть:

- а) внизу;
- б) наверху;*
- в) на себе.

2. Тестирование по теме:

«Распределение обязанностей в туристической группе. Обязанности каждого по должности».

1. Он проводит закупку продуктов перед походом, пополняет их в походе, контролирует транспортировку и расходование продуктов в походе, если необходимо, консультирует дежурных по приготовлению пищи. Назовите должность. А. Завхоз по питанию; Б. Завхоз по снаряжению;

В. Командир.

2. На эту должность назначается один из самых опытных и авторитетных ребят, волевой, беспристрастный, требовательный к себе и окружающим. Он является первым помощником руководителя, и все вопросы походной жизни находятся под его контролем. Назовите должность.

А. Завхоз; Б.

Политрук;

В. Командир.

3. Он отвечает за денежные средства группы, собирает деньги на поход, ведет учет расходования денег, участвует в приобретении билетов на проезд, составлении отчета о расходовании денежных средств группы. Назовите должность.

А. Завхоз;

Б. Казначей;

В. Краевед.

4. Он работает в тесном контакте с руководителем. Он составляет список группового снаряжения, распределяет его среди участников похода, в походе следит за его состоянием, руководит его своевременным ремонтом, организует обработку снаряжения после похода и сдачу. Назовите должность.

А. Завхоз по питанию; Б.

Завхоз по снаряжению;

В. Командир.

5. Он комплектует и хранит у себя ремонтный набор, руководит всеми ремонтными работами снаряжения и инвентаря в походе. Назовите должность.

А. Завхоз по питанию;

Б. Завхоз по снаряжению;

В. Ремонтный мастер.

6. Он осуществляет фотосъемку и вместе с казначеем отвечает за изготовление фотографий, готовит фотоматериалы к отчетной выставке.

Назовите должность.

А. Командир;

Б. Завхоз по снаряжению;

В. Фотограф.

7. Он отвечает за краеведческую работу группы в походе, ведет записи бесед с интересными людьми, дневник похода. Назовите должность.

А. Командир;

Б. Краевед;

В. Фотограф.

8. Он приобретает, хранит и пополняет аптечку, следит за выполнением санитарных правил, в случае необходимости оказывает первую помощь. Назовите должность.

А. Завхоз по питанию; Б.

Командир;

В. Санитар.

9. Он отвечает за физическую разминку утром, хранит спортивный инвентарь в походе, организывает активный отдых в походе. Назовите должность. А. Завхоз по снаряжению; Б. Командир;

В. Физорг.

10. Он вместе с командиром группы составляет схему маршрута, приобретает карты, руководит работами по топографической съемке, хранит карты, планшеты, инструменты. Назовите должность.

А. Завхоз по снаряжению

Б. старший проводник (штурман)

В. Краевед

3. Тестирование по теме:

Лекарственные и ядовитые растения Удмуртии

1. Какое растение, согласно народной медицине, следует использовать для заживления ран:
 - а) бруснику
 - б) алоэ +
 - в) ромашку
2. Отвар и настой ягод какого растения применяется как дезинфицирующее средство:
 - а) клюквы
 - б) калины
 - в) брусники +
3. Какое растение является традиционным средством от кашля: а) ромашка
б) шиповник
в) мать-и-мачеха +
4. Плоды какого растения являются ценным поливитаминным средством: а) облепихи
б) малины
в) шиповника +
5. Какое лекарственное растение помогает остановить кровотечение при небольшой ране:
 - а) подорожник +
 - б) листья малины
 - в) ромашка
6. В конце лета в хвойном лесу можно встретить эту чёрно-синюю ягоду между крупными листьями:
 - а) вороний глаз
 - б) черника
 - в) ежевика
7. Содержит млечный сок, который может вызвать ожог на коже: а) молочай
б) чистотел
в) одуванчик
8. Кустарник с ярко-красными ягодами, которые похожи на облепиху: а) вороний глаз
б) бузина
в) волчье лыко
9. Лекарственное растение с белыми нежными цветами, но его красные ягоды ядовиты.
 - а) смородина
 - б) ландыш
 - в) клюква
10. Это растение вызывает тяжелые отравления у людей, а для животных оно безопасно:
 - а) дурман
 - б) белладонна
 - в) борщевик

4. Тест по теме «Ориентирование на местности»

- 1 Воображаемая линия, где небо будто сходится с землёй, называется:
- А) линия горизонта
 - Б) горизонт
 - В) ориентирование
 - Г) природа
- 2 Север, юг, запад, восток – эти стороны горизонта называются: А) главные
- Б) основные
 - В) промежуточные
 - Г) важные
- 3 На какой стороне горизонта встаёт Солнце?
- А) на юг
 - Б) на запад
 - В) на север
 - Г) на восток
- 4 Какая сторона горизонта будет противоположной юго-западу?
- А) север
 - Б) юго-восток
 - В) северо-восток
 - Г) северо-запад
- 5 Что будет справа от тебя, если ты станешь лицом на юг?
- А) север
 - Б) юг
 - В) запад
 - Г) восток
6. Для чего нужен компас? А) Для нахождения горизонта.
- Б) Для определения сторон горизонта
 - В) Для определения линии горизонта
7. Куда должна указывать красная стрелка компаса?
- А) на восток
 - Б) на юг
 - В) на запад
 - Г) на север
8. Ветви деревьев длиннее и гуще:
- А) с северной стороны
 - Б) с восточной стороны
 - В) с западной стороны
 - Г) с южной стороны
9. Трава вокруг деревьев зелёная и свежая:
- А) с северной стороны

Б) с южной стороны

В) с западной стороны

Г) с восточной стороны

10. Муравьи строят муравейники:

А) с западной стороны деревьев.

Б) с северной стороны деревьев.

В) с южной стороны деревьев.

Г) с восточной стороны деревьев.

8. Если нет компаса и солнца на небе, то идти нужно:

А) к линии горизонта

Б) по природным ориентирам

В) в разные стороны

9. Напиши 3 способа определения сторон горизонта:

1.....

2.....

3.....

10. В какую сторону нужно выходить из леса, если заходил в него, двигаясь на север?

А) на восток

Б) на юг

В) на запад

Г) на север

5. Тест "Оказание первой помощи"

1. **При попадании в глаза щелочного раствора: Выберите один ответ:**

- а) необходимо промыть глаза проточной водой в большом количестве
- б) создать пострадавшему покой
- в) необходимо промыть глаза мыльным раствором

2. **Какова первая помощь при наличии признаков термического ожога второй степени (покраснение и отек кожи, образование на месте ожога пузырей, наполненных жидкостью, сильная боль)? Выберите один ответ:**

- а) Полить ожоговую поверхность холодной водой, накрыть стерильной салфеткой и туго забинтовать
- б) Вскрыть пузыри, очистить ожоговую поверхность от остатков одежды, накрыть стерильной салфеткой (не бинтовать), по возможности приложить холод, поить пострадавшего водой
- 3. Пузыри не вскрывать, остатки одежды с обожженной поверхности не удалять, рану накрыть стерильной салфеткой (не бинтовать), по возможности приложить холод и поить пострадавшего водой

1. Какие предпринять меры при подозрении на отравление? Выберите один или несколько ответов:

1. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком, оказывая помощь при необходимости (например, при исчезновении признаков жизни приступить к сердечно-легочной реанимации)

2. прекратить поступление ядовитого вещества в организм ребенка (вынести его из

загазованной зоны, удалить жало насекомого, стереть ядовитое вещество с поверхности кожи и т. д.)

3. удалить поступивший яд (например, вызвать рвоту)

4. **При ушибах и растяжениях на поврежденное место накладывается:**

Выберите один ответ:

1. тепло

2. холод

3. свободная повязка

а) нет пульса у лодыжек

б) потеря чувствительности

в) нарушение сознания: заторможенность и апатия, бред и

галлюцинации, неадекватное поведение

г) озноб и дрожь

д) снижение температуры тела

6. **Что делать, если получил ожог пламенем, кипятком или паром? Выберите один или несколько ответов:**

а) вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком и одновременно с этим охлаждать место ожога холодной проточной водой не менее 20 минут

б) вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком

в) вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком и одновременно с этим приложить холодный предмет к месту ожога, предварительно обернув его куском ткани.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

1. Изучение психологического климата в детском объединении.

Для проведения исследования испытуемым предлагается шкала утверждений, характеризующих их самочувствие, активность, настроение и психологический климат в детском объединении. С помощью этих ситуаций испытуемые оценивают свое доминирующее эмоциональное состояние в данной группе и, в целом, психологический климат.

2. Организация и проведение исследования.

Исследование может происходить индивидуально с каждым ребенком (возраст от 12 до 14 лет), а также в групповой форме.

3. Для этого каждому ребенку раздается бланк с суждениями или зачитываются суждения, а дети оценивают, насколько то или иное суждение точно характеризует их состояние по четырех балльной системе.

4. Обработка результатов.

Для подсчета баллов необходимо сосчитать все баллы и найти средний показатель. В вопросах 3, 5, 12 и 14 баллы приравниваются соответственно:

4 → к 1

3 → к 2

2 → к 3 1 → к 4 баллам.

Сумма баллов, с учетом внесенных изменений, набранная по 15 шкалам, делится на 15 и в результате получается средний показатель, преобладающий у данного ребенка.

Ребенок, получивший от 2 до 2,5 баллов, характеризуется отчужденностью от коллектива, либо он еще не влился в коллектив, либо имеет затруднения в общении и поэтому требует внимание со стороны педагогов и нуждается в помощи.

Дети, набравшие от 2,6 до 3 баллов, влились в коллектив, имеют налаженные отношения с его членами и чувствуют себя в данном коллективе достаточно комфортно.

Ребята, набравшие от 3,1 до 4 баллов, чувствуют себя в данном коллективе очень уверенно, находят поддержку в общении с другими членами коллектива и переживают за дела, победы и неудачи своего коллектива.

По индивидуальным показателям делается вывод в целом о психологическом климате в детском коллективе.

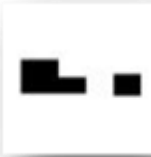





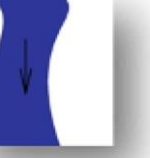
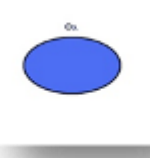



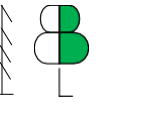
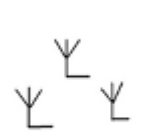
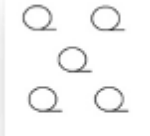





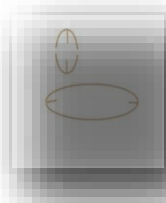




Я и мой коллектив.

Прочитайте внимательно каждое из суждений и, оценив насколько суждение соответствует вашему состоянию, поставьте напротив каждого суждения тот балл, который считаете нужным.

- нет, не верно.
- пожалуй, так.
- верно.
- совершенно верно. Над вопросом долго не раздумывай, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

| № п/п | Суждения | Баллы (на начало уч. года) | Баллы (на конец уч. года) |
|-------|---|----------------------------|---------------------------|
| 1 | В группе я спокоен. | | |
| 2 | Мне ничего не угрожает. | | |
| 3 | Я нахожусь в напряжении. | | |
| 4 | Я чувствую себя свободным. | | |
| 5 | Меня волнуют возможные неудачи. | | |
| 6 | Я чувствую поддержку окружающих. | | |
| 7 | Я ощущаю душевный покой. | | |
| 8 | Я свободно делюсь мыслями и чувствами. | | |
| 9 | Я уверен в себе. | | |
| 10 | В группе я чувствую скованность и напряжение. | | |
| 11 | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения. | | |
| 12 | Я опасаясь неодобрения со стороны окружающих. | | |

1. Условные знаки топографических карт

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  | |
| здания | завод или фабрика | мост через реку | шоссе | грунтовая дорога |
|  |  |  |  |  |
| тропинка | просека | река | озеро | заросли камыша |
|  |  |  |  |  |
| лиственное дерево | хвойное дерево | смешанный лес | выгоревший лес (сухостой) | редкий лес |
|  |  |  |  |  |
| вырубленный лес | поваленный лес (бурелом) | заросли кустарника | луг | овраг |
|  |  |  |  |  |
| ямы | бугры, холмы | проходимое болото | непроходимое болото | родник |

Топографический диктант

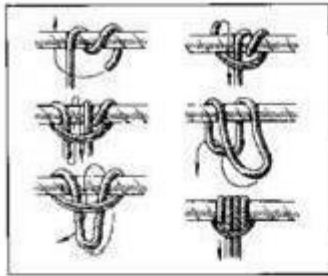
В воскресенье вечером мы всем классом ходили в поход. Доехав до нашей остановки, мы прошли последние строения города, и пошли по шоссе. Затем шоссе привело нас к грунтовой дороге. По ней мы вышли в смешанный лес, перешли через деревянный мост небольшую речку. А

обедали мы на берегу озера. После обеда поднимались на вершину холма, у основания которого с северной стороны начинался густой хвойный лес, а южная сторона холма была рассечена глубоким оврагом, дно которого заросло густым кустарником.

От места привала по тропинке через берёзовую рощу мы отправились домой. Сначала пересекли железную дорогу, затем высоковольтную линию и вдоль большого поля прошли к просёлочной дороге, выводящей нашему мостику через реку. Скоро появилось шоссе и отдельные здания на краю города.

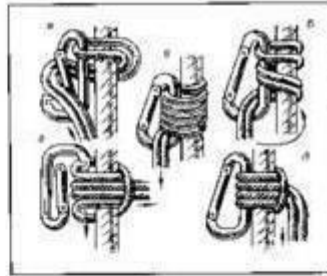
Хотя все сильно устали, но остались довольны своей прогулкой!

2. Узлы, применяемые в туризме. Подписать названия узлов:



Скватанный узел (Круссинг)

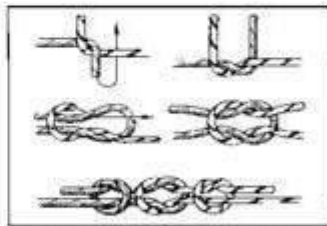
- 1 — узел свободно перемещается, при его разрыве разламываются оба конца веревки, поэтому применяется в основном для соединения веревок.
- 2 — для закрепления веревки применяется в основном для закрепления на жестком основании, например на дереве, на обледеневшем ветвях, на льду, на скалах.
- 3 — применяется в основном для крепления самостраховки, узел имеет форму 2-х петель на веревке (2-3 м).
- 4 — для закрепления узла на обледеневшем ветвях, скалах, на льду, на веревке (2-3 м).



Узел Бахмана (2-4). Карабинный узел (2-4)

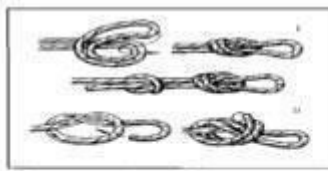
- 1 — для фиксации веревки, при разрыве не разламывается, может использоваться как на веревке, так и на обледеневшем ветвях.
- 2 — может использоваться для крепления самостраховки, например на скалах, на веревке (2-3 м).

УЗЛЫ ДЛЯ СВЯЗЫВАНИЯ ВЕРЕВОК

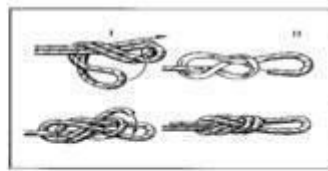


Прямой узел. Рифовый узел (см. стр. 8, 9, 10)

- 1 — для соединения веревок, при разрыве не разламывается, может использоваться как на веревке, так и на обледеневшем ветвях.
- 2 — применяется для соединения веревок, например для крепления самостраховки, узел имеет форму 2-х петель на веревке (2-3 м).
- 3 — применяется для соединения веревок, например для крепления самостраховки, узел имеет форму 2-х петель на веревке (2-3 м).
- 4 — применяется для соединения веревок, например для крепления самостраховки, узел имеет форму 2-х петель на веревке (2-3 м).



Узел «проводник» (I — квадрат, II — квадрат, III — квадрат)
 [1] — один конец вводится над другим в отверстие, три и в отверстие,
 — второй вводится сверху в отверстие.
 [2] — над другим концом вводится в отверстие.
 [3] — вводится для второго вращательного поворота и вращательного.
 — один вводится в отверстие для второго вращательного поворота и вращательного.
 — второй вводится в отверстие для второго вращательного поворота и вращательного.
 — один вводится в отверстие для второго вращательного поворота и вращательного.
 — второй вводится в отверстие для второго вращательного поворота и вращательного.



Узел «восьмёрка» (I — квадрат, II — квадрат)
 [1] — один конец вводится над другим в отверстие, три и в отверстие,
 — второй вводится сверху в отверстие.
 [2] — один вводится в отверстие для второго вращательного поворота и вращательного.
 — второй вводится в отверстие для второго вращательного поворота и вращательного.
 — один вводится в отверстие для второго вращательного поворота и вращательного.
 — второй вводится в отверстие для второго вращательного поворота и вращательного.

- Прямой узел; 2.
 - Схватывающий; 3.
 - Проводник; 4. Восьмёрка.
- Наибольшее количество баллов - 19

□