

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СИМФЕРОПОЛЬСКОГО
РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
Протокол методического совета
МБОУ ДО «ЦДЮТ»
№ 4 от 25.08.2025 года

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
Протокол педагогического совета
МБОУ ДО «ЦДЮТ»
№ 3 от 25.08.2025 года

УТВЕРЖДАЮ
Приказ МБОУ ДО «ЦДЮТ»
от 27 августа 2025 года № 141
Директор  Т. Н. Кирияк



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивный туризм»

Направленность: туристско-краеведческая
Срок реализации программы: 1 год
Уровень: начальный
Возраст обучающихся: 10 - 16 лет
Составитель (автор): Гафаров Шевкет Шамуратович
Должность: педагог дополнительного образования
МБОУ ДО «ЦДЮТ» Симферопольского района Республики Крым

с. Кольчугино
2025

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Воспитательный потенциал программы.....	7
1.4. Содержание программы.....	8
1.5. Планируемые результаты... ..	12
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	14
2.2. Условия реализации программы.....	14
2.3. Формы аттестации.....	16
2.4. Список литературы... ..	17
3. Приложения	
3.1. Оценочные материалы... ..	19
3.2. Методические материалы.....	30
3.3. Календарно-тематическое планирование	37
3.4. Лист корректировки.....	41
3.5. План воспитательной работы.....	42

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными локальными актами, регламентирующими порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.08.2024 г. № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

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

- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

- Устава МБОУ ДО «ЦДЮТ», 2015 г, локальных актов МБОУ ДО «ЦДЮТ».

Направленность – туристско-краеведческая, так как Программа способствует развитию компетенций учащихся в области туризма и краеведения.

Актуальность данной Программы обусловлена необходимостью удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края. Теоретические знания по истории, географии, биологии, физике находят подтверждение и углубление в практической деятельности, в реальных условиях.

Кроме того, оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение.

Новизна отражается в том, что на каждом из этапов реализуется единая технология обучения: заранее продуманное усложнение программного материала, практическая направленность содержания образования, обеспечение безопасности жизни и здоровья детей, одновременная целостность и индивидуализация образовательного процесса, применяется должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности

обучающихся детей.

Базовый уровень обучения расширяет начальные, основные знания и умения, которые были даны в программе начального уровня «Следопыт».

Отличительной особенностью Программы является многообразие направлений подготовки (пешеходный и спортивный туризм, краеведение, топографическая подготовка и спортивное ориентирование), что помогает подростку выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность. А работа организовывается таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

В основу Программы положены базовые учебные блоки:

- основы пешеходного туризма, где учащиеся осваивают устройство и использование личного, группового снаряжения, особенности организации туристического быта и т.д.;
- краеведение, где учащиеся изучают особенности природы и истории своей малой Родины;
- топографическая подготовка и спортивное ориентирование, где учащиеся учатся ориентироваться в пространстве и времени, проходить маршруты по заданному направлению;
- техника спортивного туризма, где учащиеся осваивают устройство и использование специального снаряжения, технику безопасного прохождения различных этапов на дистанциях разного класса сложности;
- общая и специальная физическая подготовка, что способствует формированию здорового образа жизни;
- основы гигиены и первая помощь, где учащиеся узнают о возможных опасностях в походе и травмах, а также об их профилактике и оказании первой помощи.

Адресат. Принимаются все желающие от 10 до 16 лет независимо от пола, проявляющие интерес к занятиям туризмом и спортом, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В среднем и старшем школьном возрасте продолжается формирование основных двигательных качеств. Упражнения для развития скоростных способностей нужно менять как можно чаще, иначе многократное повторение одного и того же упражнения приводит к образованию двигательного динамического стереотипа. Это возраст - наиболее благоприятный для формирования силы. Используются парные и групповые игры, упражнения с сопротивлением. Систематическое выполнение упражнений с большой амплитудой движения дает возможность успешно совершенствовать гибкость.

Выполнять значительную работу при ходьбе с рюкзаком на туристском маршруте невозможно без достаточного развития выносливости. Поэтому многие упражнения тренировочного периода необходимо направлять на воспитание этого качества. Особое место занимают двигательные действия циклического характера: бег в медленном темпе, прыжки со скакалкой, ходьба и бег с грузом, спортивное ориентирование. Очень важно при регулировании нагрузок учитывать пол, возраст и уровень физической подготовленности занимающихся. Основные задачи подготовки туристов этой возрастной группы - укрепление здоровья детей, воспитание физических способностей; закрепление рациональной осанки; специализация в выбранном виде туризма; выполнение юношеских разрядов; рост спортивного мастерства на основе участия в соревнованиях.

В объединения базового уровня обучения могут быть зачислены обучающиеся, не занимающиеся в группе ознакомительного уровня обучения, но успешно прошедшие собеседование и имеющие положительные характеристики по уровню физической подготовки.

Количество обучающихся в группе составляет 20 человек. Для обучения по программе комплектуются разновозрастные группы. Программа подготовлена по принципу доступности учебного материала и соответствия его объема возрастным особенностям. Создаются условия для дифференциации и индивидуализации обучения.

Объем и сроки освоения. Программа обучения включает 144 учебных часа. Срок освоения программы 1 год.

Уровень программы: базовый.

Форма обучения. Основная форма реализации программы – очная. Предусмотрена возможность очно-заочного обучения, очно – дистанционного обучения, а также электронной реализации программы с применением дистанционных технологий при возникновении обоснованной необходимости.

Особенности организации образовательного процесса. Организация образовательного процесса происходит в группах. Группы разновозрастные. Состав группы: постоянный; занятия: групповые. Наполняемость учебной группы – не менее 20 человек. Во время отработки навыков по спортивному туризму возможно деление группы на подгруппы, с целью более эффективной работы. Создаются условия для дифференциации и индивидуализации обучения в соответствии с творческими способностями, одаренностью, возрастом и психофизическими особенностями состояния здоровья детей.

Виды занятий, применяемые в работе по реализации программы:

- вводное занятие;
- заключительное занятие;
- групповые практические занятия;
- мастер-класс - показ приемов использования снаряжения для пешеходного и спортивного туризма (карабины, палатки, спусковые устройства и т. д.) и показ тактических и технических приемов техники туризма;
- индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами;

- лекции и беседы;
- просмотр учебных фильмов и соревнований;
- конкурсы, викторины;
- эстафеты и подвижные игры;
- соревнования на местности и в зале по технике пешеходного и спортивного туризма и ориентированию;
- учебные экскурсии;
- учебно-тренировочные походы и т.д.

Родитель (законный представитель) обязан подать заявку для зачисления на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе через АИС «Навигатор дополнительного образования детей Республики Крым (Приказ МОНМ РК от 16.07.2021г. №1204 «Об автоматической информационной системе Республики Крым «Навигатор дополнительного образования детей Республики Крым») с последующим предоставлением заявления родителем (законным представителем) или самим ребенком, достигшим 14-ти лет, и согласия на обработку персональных данных в письменном виде.

Режим занятий в течение учебного года не одинаков: как правило, занятия проводятся в каждой группе по 2 занятия в неделю по 2 академических часа (1 академический час 45 минут) каждое с 10- минутным перерывом согласно расписанию. Занятия проводятся в помещениях, спортзалах, выделенных базовым МБОУ на основании договора о безвозмездном пользовании нежилым помещением. Также занятия проводятся на местности - организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы выходного дня, участие в соревнованиях, туристических слетах.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для формирования личности ребёнка средствами туризма и краеведения.

Задачи:

Образовательные: повышение технического и тактического мастерства учащихся в спортивном туризме и ориентировании, пешеходном туризме; изучение истории родного края и его природных, культурных особенностей.

Развивающие: развитие интереса к занятиям туризмом и познанию своего края; развитие психических процессов: памяти, восприятия, внимания, мышления; укрепление здоровья учащихся.

Воспитательные: воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки; формирование бережного отношения к природе, формирование здорового образа жизни.

1.3. Воспитательный потенциал

В современных условиях, когда рушатся старые стереотипы патриотизма, именно туризм, ориентирование и краеведение, объединяющие в себе многие предметы и науки, могут стать эффективным средством обучения и воспитания школьников. Поскольку спортивное ориентирование неотделимо от краеведческой работы, то есть углублённого изучения во время походов, экспедиций, экскурсий истории и природы родного края – своей малой родины, о нём можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве воспитания.

1.4. Содержание программы Учебный план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие. Входной контроль	2		2	Беседа. Входное тестирование
2	Краеведение. Уникальный полуостров	8	16	24	Викторина
3	Топография и спортивное ориентирование	4	14	18	Прохождение дистанции /соревнования
4	Основы гигиены и первая помощь	4	6	10	Беседа, сдача практических навыков
5	Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий Промежуточный контроль	6	30	36	Прохождение дистанции, вязка узлов. Тестирование + практический зачет
6	Общая и специальная физическая подготовка	4	14	18	Выполнение упражнений
7	Основы туристской подготовки	6	28	34	Туриада или зачетный поход/турслет
8	Итоговое занятие. Итоговый контроль.		2	2	Итоговое тестирование + практический зачет
Итого за период обучения:		30	114	144	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (2ч)

Теория. Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса, соревнований, слетов, походов, поездок и т.д.

Обсуждение плана работы на предстоящий год обучения.

Актуализация знаний полученных ранее, для дальнейшего развития и прогрессирования учащихся.

Форма аттестации и контроля: беседа.

Входное тестирование.

2. Краеведение. Уникальный полуостров (24 ч)

Теория. Природные особенности Крымского п-ова. Уникальные водные объекты Крыма. Уникальные представители флоры и фауны Крымского п-ова. Заповедники Крыма. Минералы Крымского полуострова. Города на карте Крымского полуострова. Топонимика Крыма. Виды и формы краеведческой работы в походе.

Практика. "Путешествия" по карте Крыма. Проведение краеведческих викторин. Разгадай кроссворд по теме. Проведение различных краеведческих наблюдений (признаки предсказания погоды; правила составления гербария, взятия образцов горных пород; правила бережного отношения к природе).

Прогулки и экскурсии по родному краю, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Форма аттестации и контроля: викторина «Уникальный полуостров».

3. Топография и спортивное ориентирование (18 ч)

Теория. Топографическая карта. Спортивная карта. Масштаб, условные знаки. Чтение карты. Средства и условия для ориентирования. Способы ориентирования: ориентирование с помощью карты и компаса; ориентирование с картой без компаса; ориентирование без карты и компаса (по часам, солнцу, луне, звездам); ориентирование по местным предметам; по туристской маркировке. Виды ориентирования: линейное, точечное, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк.

Снаряжение ориентировщика. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Практика. Упражнения на определение ориентиров движения, нахождение точки стояния, сохранение направления движения; действия в случае потери ориентировки, измерение расстояния на карте различными способами, определение азимута движения. Занятия на местности с топографическими и спортивными картами разных масштабов. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт. Отработка способов ориентирования.

Участие в соревнованиях и тренировочных забегах на местности.

Форма аттестации и контроля: Прохождение дистанции или участие в соревнованиях.

4. Основы гигиены и первая помощь (10ч)

Теория. Первая помощь при получении травмы и заболеваниях в условиях отдаленности от цивилизации: действия руководителя, группы. Личная гигиена туриста. Комплектация походной аптечки. Мозоли и потертости. Ожоги, переохлаждения. Отравления. Укусы. Клещи: правила извлечения клеща, обработка места укуса. Помощь при ранах, кровотечениях. Наложение повязок. Помощь при переломах. Транспортировка пострадавшего.

Практика. Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему в разных ситуациях. Наложение повязок. Имобилизация

конечностей. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего. Отработка способов транспортировки пострадавшего.

Форма аттестации и контроля: Тестирование.

5. Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий (36 ч)

Теория. Специальное туристское снаряжение и правила его безопасного применения. Виды и характеристика естественных препятствий в пешеходных и горных походах, соревнованиях по видам туризма. Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях (маятник, кочки, гать, спуск и подъем спортивным способом, траверс, переправа навесная, по параллельным перилам, переправа по бревну, крутонаклонная переправа вверх и крутонаклонная переправа вниз, вертикальный спуск и вертикальный подъем). Способы страховки и само страховки. Работа с веревками. Вязка узлов.

Практика. Отработка приемов безопасного использования специального снаряжения. Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях (маятник, кочки, гать, спуск и подъем спортивным способом, траверс, переправа навесная, по параллельным перилам, переправа по бревну, крутонаклонная переправа вверх и крутонаклонная переправа вниз, вертикальный спуск и вертикальный подъем). Способы страховки в зависимости от сложности и характера препятствия. Бухтование веревок. Вязка узлов, применяемых в туризме.

Форма аттестации и контроля: Прохождение дистанции, вязка узлов.

Промежуточный контроль. Тестирование + практический зачет

6. Общая и специальная физическая подготовка (18ч)

Теория. Важность физической подготовки туриста. Использование упражнений и элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, кроссовой подготовки для общего физического развития учащихся. Развитие и совершенствование специальных умений и навыков для участия в соревнованиях и походах.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Подвижные игры и эстафеты. Кроссовая подготовка. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, волейбол. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Самомассаж.

Форма аттестации и контроля: зачет по выполнению упражнений по теме.

7. Основы туристской подготовки (34 часа)

Теория. Туристское снаряжение. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила укладки рюкзака. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи.

Топоры, пилы. Ремонтный набор. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Техника и тактика движения на маршруте. Основные осложнения и препятствия на маршрутах (степенные походы и ПВД): травянистые, снежные склоны, осыпи; пересечение ручья, реки вброд; движение по заболоченной местности; методы самостраховки и страховки, использование альпенштока на рельефе (кочки, канавы, склоны). Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня с учетом подготовки группы, рельефных и климатических условий.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Преодоление препятствий.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Питание в туристском походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Техника безопасности при проведении занятий, туристских походов, экскурсий и путешествий. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Выживание в экстремальных условиях.

Подготовка и проведение похода, путешествия, экскурсии, экспедиции. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Подведение итогов туристского похода. Обсуждение итогов похода. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление

иллюстрированной схемы маршрута, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Ремонт и сдача снаряжения.

Туристские слеты и соревнования. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Условия проведения соревнований.

Поход.

Практика. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

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

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток в различных условиях.

Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

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

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов, движение по кочкам, болоту. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Отработка добычи огня в экстремальных условиях.

Участие в соревнованиях, учебных походах.

Форма аттестации и контроля: Туриада или участие в туристическом слете/ учебном походе.

8. Итоговое занятие. Итоговый контроль (2ч)

Теория. Подведение итогов года.

Практика. Подготовка фото-отчета или стенгазеты по итогам года.

Форма аттестации и контроля: **Итоговое тестирование + практический зачет.**

1.5. Планируемые результаты освоения программы

После окончания обучения по программе учащиеся будут знать:

К концу обучения по программе учащиеся будут знать:

- основы туристической пешеходной подготовки;
- основы топографии и способы ориентирования;
- историю родного края и его природные, культурные особенности;
- основные приемы оказания первой помощи;
- основы спортивного туризма.

К концу обучения по программе учащиеся будут уметь:

- снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- ориентироваться, пользоваться картами и компасом;
- преодолевать естественные препятствия, вязать узлы;
- выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега;
- пользоваться специальным снаряжением туриста-спортсмена и преодолевать полосу препятствий по технике пешеходного туризма в залах;

К концу обучения у учащихся будут формироваться и развиваться личностные компетенции:

- стремление к здоровому образу жизни;
- бережное отношение к природе родного края;
- понимание себя как части коллектива;
- трудовые навыки (общественная работа в походе, совместная подготовка зала к занятиям и т.д.);
- спортивные навыки и волевые качества.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график программы

Продолжительность образовательного процесса – 36 учебных недель:

начало занятий – 1 сентября, завершение - 31 мая.

График занятий: 2 раза в неделю, занятия по 2 академических часа с 10-минутным перерывом согласно расписанию по группам.

Сроки контрольных процедур:

- входной контроль: сентябрь;
- промежуточная аттестация: декабрь;
- итоговая аттестация: май.

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Спортзал с оборудованными тренажерами.
2. Снаряжение для пешеходного туризма (рюкзак, палатка, спальная мешки, туристические коврики, котелки, костровые принадлежности) в расчете на 10 человек. Если нет на базе, снаряжение берется в аренду.
3. Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, скамейки).
4. Снаряжение для спортивного туризма (страховочные системы (от 8 до 16), карабины-автоматы (от 10 шт), для наведения этапов и организации страховки 20 карабинов и веревки диаметром 10 мм (2шт по 30 м, 2 шт по 20м), каски (от 2 до 8 штук), жумары (от 2 до 8 штук), пантены (от 2 до 8 штук), роликовый блок для преодоления переправы (от 2 до 8 штук).
5. Компаса не менее 8 шт.
6. Спортивные и топографические карты.
7. Секундомеры 2 шт.
8. Аптечка
9. Ноутбук для показа наглядных материалов.
10. Тетради, ручки, простые и цветные карандаши.

Информационное обеспечение:(аудио-, видео-, фото-, интернет-источники) Ссылки только активные на разрешенных в РФ платформах и социальных сетях

1. Государственные информационные ресурсы:

- Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/> (Дата обращения: 01.08.2024 г.)

- Официальный сайт Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым <https://monm.rk.gov.ru/ru/index> (Дата обращения: 01.08.2024 г.)

- Официальный сайт МБОУ ДО «ЦДЮТ» Симферопольского района <https://cdytsimf.crimeaschool.ru> (Дата обращения: 01.08.2024 г.)

2. Информационно-коммуникационные педагогические платформы:

- «Сферум» <https://sferum.ru/?p=start> (Дата обращения: 01.08.2024 г.)

- Навигатор дополнительного образования Республики Крым <https://xn-->

82-kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/ (Дата обращения: 01.08.2024 г.)

3. Образовательные порталы:

- Российское образование <http://www.edu.ru> (Дата обращения: 01.08.2024 г.)
- Инфоурок <https://infourok.ru/> (Дата обращения: 01.08.2024 г.)

Кадровое обеспечение - реализация Программы обеспечивается педагогическим работником, имеющим среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного предмета и систематически занимающимся научно-методической деятельностью, и повышением квалификации. Педагог дополнительного образования должен обладать компетенциями в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Требования к компетентности педагога определяются функциональными задачами, которые он должен реализовать в своей деятельности, и могут конкретизироваться с возрастными особенностями учащихся, типом и видом учебного заведения, особенностями педагогической теории, лежащей в основе организации образовательного процесса.

Методическое обеспечение образовательной программы:*Принципы построения работы:*

- от простого к сложному.
- связь знаний, умений с жизнью, с практикой.
- научность.
- доступность.
- системность знаний.
- воспитывающая и развивающая направленность.
- активность и самостоятельность.
- учет возрастных и индивидуальных особенностей.

Методы обучения:

1. *Словесные методы;*
2. *Наглядные методы;*
3. *Практические методы.*

Методы контроля: беседа, викторина, прохождение дистанции, соревнование, тестирование, учебный поход.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Педагогические технологии:

Личностно-ориентированные технологии:

- введение обучающихся в мир ценностей и оказание им помощи в выборочно-личностно-значимой системы ценностных ориентаций;
- формирование у обучающихся разнообразных способов деятельности и развитие творческих способностей;
- использование метода как «ситуации успеха»;
- использование методики разноуровневого подхода.

Технологии индивидуализации обучения:

- способ организации учебного процесса с учётом индивидуальных особенностей каждого ребенка
- выявление потенциальных возможностей всех учащихся (поощрение индивидуальности)

Игровые технологии:

Чтобы дети не уставали, а полученные результаты радовали и вызывали ощущение успеха, программа обеспечена набором игровых приёмов.

Информационно – коммуникационные технологии:

- ноутбук
- Колонки
- группа в Вконтакте <https://vk.com/club199622357>

Здоровьесберегающие технологии:

- психолого-педагогические (создание благоприятной психологической обстановки, соответствие содержания обучения возрастным особенностям детей, чередование занятий с высокой и низкой активностью)

- физкультурно-оздоровительные (использование физкультминуток, динамических пауз, пластические разминки)

Рекомендуемые типы занятий: комбинированные и практические занятия, контрольные занятия учета и оценки знаний, умений и навыков.

Дидактические материалы:

- использование карточек (с заданиями, с описаниями упражнений, наборы игр по спортивному ориентированию, спортивные карты, топографические карты, карточки с условными знаками топографических карт и карт спортивного ориентирования, карточки достопримечательностей, животных (эндемики, реликты, краснокнижники, опасные), растений (эндемики, реликты, краснокнижники, опасные), грибов Крыма (съедобные и несъедобные), образцы крымских и российских минералов и окаменелостей, Атлас Горного Крыма).

- использование наглядности (слайды, фотографии, видео).

Алгоритм занятия.

План проведения занятия предполагает следующие этапы:

- Приветствие,
- Определение темы занятий,
- Информация о теме,
- Разминка,
- Тренинг (игра),
- Усвоение темы,
- Закрепление материала, подведение итогов.

2.3. Формы аттестации

Эффективность Программы основывается на результатах обучения, которые проявляются в ходе контроля качества знаний, умений и навыков обучающихся.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: таблица мониторинга результатов, грамота, материалы тестирования, анкетирования,

отзывы детей и родителей, протокол соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, защита творческого проекта, выступление на соревнованиях, участие в туристических походах, экскурсиях и слетах.

С целью выявления уровня освоения программы проводится:

- входной контроль – проводится с целью определения уровня развития детей (беседа);
- промежуточный контроль – с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей (беседа, тестирование, соревнования);
- итоговый контроль – с целью определения результатов обучения проводится в форме тестирования или портфолио (результаты текущего контроля, протоколы соревнований, грамоты, приказы или фотоотчеты о походах, экскурсиях).
- текущий контроль – осуществляется постоянно (беседа, выполнение практических заданий, викторины и соревнования, прохождение дистанции, вязка узлов и т.д.)

2.4. Список литературы

Список литературы для учащихся

1. Бескаравайный М.М. Птицы Крымского полуострова. – Симферополь: Бизнес-Информ, 2012. – 336 с.
2. Ена Ал.В., Ена Ан.В. Перевалами Горного Крыма. Научно-популярный очерк-путеводитель. –Симферополь: Бизнес-Информ, 2007 – 256 с.
3. Константинов Ю.С.,Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. – Учебное пособие. - М.: 2005, 329с.
4. Душевский В.П., Гриппа О.И. Осторожно, горы! – Симферополь: Таврия, 1981, 125с.
5. Легенды и сказания Крыма / сост. Ю. Ситько. – Севастополь: Библекс, 2009. – 192 с.
6. Морженков Р.М. Весь Крым: Путеводитель. – Симферополь: СВИТ, 2007. - 306с.
7. Спутник туриста. / сост. К.И. Вахлис. – К.: Здоров 'я, 1983, 351с.
8. Сухоруков В. Н. Знаете ли вы Крым? – Симферополь: Таврия, 1983 159с.
9. Терехов В. П. За перевалом перевал. – Симферополь: Таврия, 1991, 272с.

Список литературы для родителей

1. Бескаравайный М.М. Птицы Крымского полуострова. – Симферополь: Бизнес-Информ, 2012. – 336 с.
2. Ена Ал.В., Ена Ан.В. Перевалами Горного Крыма. Научно-популярный очерк-путеводитель. –Симферополь: Бизнес-Информ, 2007 – 256 с.
3. Константинов Ю.С.,Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. – Учебное пособие. - М.: 2005, 329с.
4. Душевский В.П., Гриппа О.И. Осторожно, горы! – Симферополь: Таврия, 1981, 125с.
5. Легенды и сказания Крыма / сост. Ю. Ситько. – Севастополь: Библекс, 2009. – 192 с.
6. Морженков Р.М. Весь Крым: Путеводитель. – Симферополь: СВИТ, 2007. - 306с.
7. Спутник туриста. / сост. К.И. Вахлис. – К.: Здоров 'я, 1983, 351 с.
8. Сухоруков В. Н. Знаете ли вы Крым? – Симферополь: Таврия,1983, 159с.
9. Терехов В. П. За перевалом перевал. – Симферополь: Таврия, 1991, 272с.

Список литературы для педагога:

1. Бескаравайный М.М. Птицы Крымского полуострова. – Симферополь: Бизнес-Информ, 2012. – 336 с.
2. Бражник А.В, Шамраев Э.С. Туристические маршруты Крыма: путеводитель.- Симферополь: Таврия,1989.

3. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования.. — 5-е изд., испр. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 224 с.

4. Душевский В.П., Гриппа О.И. Осторожно, горы! – Симферополь: Таврия, 1981, 125 с.

5. Ена Ал.В., Ена Ан.В. Перевалами Горного Крыма. Научно-популярный очерк-путеводитель. –Симферополь: Бизнес-Информ, 2007 – 256 с.

6. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. – Учебное пособие. - М.: 2005, 329 с.

7. Крым. Маршруты выходного дня / сост. А.С. Щеглова. – Симферополь: Таврия, 1980, 208 с.

8. Огородников Б. И., Моисеенков А. Л., Приймак Е. С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию - М.: Физкультура и спорт, 1980, 72 с.

9. Следопыт / сост. Гурвич Л.М. – М.: Физкультура и спорт., 1976г, 248 с.

10. Спутник краеведа / сост. С.К. Сосновский, А.А. Столбунов. – Симферополь: Таврия, 1978, 272 с.

11. Спутник туриста. / сост. К.И. Вахлис. – К.:Здоров 'я, 1983, 352 с.

12. Сухоруков В. Н. Знаете ли вы Крым? – Симферополь: Таврия, 1983, 160с.

13. Терехов В. П. За перевалом перевал. – Симферополь: Таврия, 1991, 269с.

14. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. – М., Академ принт, 2012. 112 с., илл.

Список интернет – ресурсов

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: учебное пособие. - М., ЦДЮТУР России, 1996. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bookshake.net/r/pitanie-v-turistskom-pohode-aleksey-aleksandrovich-alekseev>

2. Карпельсон А. "Ориентирование для начинающих" - сборник заданий по ориентированию. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://mybelovka.ru/docs/Karpelson_A__Orientirovanie_dlya_nachinayuschikh.pdf свободный.

3. Правила вида спорта «Спортивный туризм», Утверждены приказом Минспорта России от “22” июля 2013 г. № 571– [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tssr.ru/main/docs/rules/1435/>

Уровни освоения программы: Н – низкий С – средний В – высокий.

Успешность усвоения содержания программы контролируется с помощью таблицы мониторинга результатов, где результаты отмечаются в виде уровней.

Характеристика уровней оценивания таблицы мониторинга:

Низкий уровень:

- знания ребенка поверхностны, расплывчаты, ошибочны;
- испытывает значительные трудности при выполнении практических заданий;
- не прислушивается к рекомендациям педагога.

Средний уровень

- знания учащегося достаточны;
- при выполнении практических заданий нужна помощь со стороны педагога или других учащихся;

Высокий уровень

- знает основные понятия по изучаемым разделам программы, умеет применять знания на практике;
- с выполнением практических заданий справляется самостоятельно.

Тест на знание узлов, применяемых в туризме

Фамилия , имя _____ Результат _____

№ п/п	НАЗВАНИЕ УЗЛА	НАЗНАЧЕНИЕ УЗЛА	ПРИЕМУЩЕСТВА УЗЛА	НЕДОСТАТКИ УЗЛА
1.		Служит для связывания двух концов веревок одинакового диаметра	Менее затягивается, чем ткацкий, вяжется без контрольных узлов.	Имеет большой объем.
2.		Служит для связывания двух концов веревок одинакового диам.	Имеет малый объем, вяжется без контрольных узлов	После нагрузки практически не развязывается.
3.		Применяется для связывания веревок разного диаметра.	Надежный, прост в завязывании. Легко развязывается.	Вяжется с одним контрольным узлом.
4.		Служит для закрепления веревки на выступе, дереве, камне, а также для грудной обвязки.	Сравнительно легко развязывается. Теряется малый процент прочности веревки в узле (до 25%)	Сложный в завязывании. При возникновении нагрузки на петлю в двух взаимоположенных направлениях может растягиваться. Вяжется с одним контрольным узлом.
5.		Применяется как незатягивающаяся двойная петля для вязки транспортировочных средств.	Прост в завязывании. Малая потеря прочности веревки в узле (до 25%).	При отсутствии нагрузки сам развязывается. Требуется один контрольный узел.
6.		Применяется для вязки петли на конце веревки.	Менее затягивается, чем проводник. Вяжется без контрольного узла. Теряется малый процент прочности веревки в узле (до 25%)	Сложно вяжется без перехлестов.
7.		Применяется как двойная петля на конце веревки. Возможно применение вместо беседки при отсутствии стандартной.	Сравнительно легко развязывается.	Сложно вяжется.
8.		Применяется для вязки петли на веревке.	Узел одинаково хорошо работает во все стороны. Легко развязывается после нагрузки.	Сложно вяжется.
9.		Применяется для организации самостраховки или закрепления вспомогательной веревки на основной.	Ненагруженный узел легко передвигается вдоль основной веревки, под нагрузкой затягивается. При затягивании легко развязывается. Не значительная потеря прочности веревки в узле.	Плохо держит на жесткой веревке. Совсем не работает на обледенелой веревке. Большое трение веревок в узле.
10.		Применяется для организации самостраховки или закрепления вспомогательной веревки на основной.	Хорошо держит на жестких и обледенелых веревках. Без нагрузки более свободно передвигается по веревке, чем схватывающий. Не значительная потеря прочности веревки в узле.	Работает лишь в одном направлении.

№ п/п	НАЗВАНИЕ УЗЛА	НАЗНАЧЕНИЕ УЗЛА	ПРИЕМУЩЕСТВА УЗЛА	НЕДОСТАТКИ УЗЛА
1.	ГРЕЙПВАЙН (двойной ткацкий)	Служит для связывания двух концов веревок одинакового диаметра	Менее затягивается, чем ткацкий, вяжется без контрольных узлов.	Имеет большой объем.
2.	ВСТРЕЧНЫЙ	Служит для связывания двух концов веревок одинакового диам.	Имеет малый объем, вяжется без контрольных узлов	После нагрузки практически не развязывается.
3.	БРАМШКОТОВЫЙ	Применяется для связывания веревок разного диаметра.	Надежный, прост в завязывании. Легко развязывается.	Вяжется с одним контрольным узлом.
4.	БУЛИНЬ	Служит для закрепления веревки на выступе, дереве, камне, а также для грудной обвязки.	Сравнительно легко развязывается. Теряется малый процент прочности веревки в узле (до 25%)	Сложный в завязывании. При возникновении нагрузки на петлю в двух взаимоположенных направлениях может растягиваться. Вяжется с одним контрольным узлом.
5.	СТРЕМЯ	Применяется как незатягивающаяся двойная петля для вязки транспортировочных средств.	Прост в завязывании. Малая потеря прочности веревки в узле (до 25%).	При отсутствии нагрузки сам развязывается. Требуется один контрольный узел.
6.	ШВЕДСКИЙ ПРОВОДНИК (ВОСЬМЕРКА)	Применяется для вязки петли на конце веревки.	Менее затягивается, чем проводник. Вяжется без контрольного узла. Теряется малый процент прочности веревки в узле (до 25%)	Сложно вяжется без перехлестов.
7.	ДВОЙНОЙ ПРОВОДНИК	Применяется как двойная петля на конце веревки. Возможно применение вместо беседки при отсутствии стандартной.	Сравнительно легко развязывается.	Сложно вяжется.
8.	АВСТРИЙСКИЙ ПРОВОДНИК	Применяется для вязки петли на веревке.	Узел одинаково хорошо работает во все стороны. Легко развязывается после нагрузки.	Сложно вяжется.
9.	СХВАТЫВАЮЩИЙ	Применяется для организации самостраховки или закрепления вспомогательной веревки на основной.	Ненагруженный узел легко передвигается вдоль основной веревки, под нагрузкой затягивается. При затягивании легко развязывается. Не значительная потеря прочности веревки в узле.	Плохо держит на жесткой веревке. Совсем не работает на обледенелой веревке. Большое трение веревок в узле.
10.	БАХМАНА (карабинный узел)	Применяется для организации самостраховки или закрепления вспомогательной веревки на основной.	Хорошо держит на жестких и обледенелых веревках. Без нагрузки более свободно передвигается по веревке, чем схватывающий. Не значительная потеря прочности веревки в узле.	Работает лишь в одном направлении.

Узлы

2.6.1 Для выполнения ТП применяются следующие узлы:

- для связывания верёвок – встречный, встречная восьмёрка, грейпвайн, брамшкотовый;
- для крепления на опоре – карабинная удавка, штык, стремя, булинь;
- петлевые – проводник-восьмёрка, двойной проводник, австрийский проводник;
- схватывающие – симметричный (прусик), Бахмана, австрийский (обмоточный).

2.6.2 Узлы не должны иметь перекрученных прядей, рисунки должны соответствовать изображениям, указанным в Приложении.

2.6.3 Все узлы, кроме встречного и встречной восьмёрки, грейпвайна, проводника-восьмерки, двойного проводника, австрийского проводника, должны иметь контрольные узлы.

2.6.4 Все завязанные узлы, в т.ч. и контрольные, должны иметь выход свободного конца не менее 50 мм.

2.6.5 Каждый узел должен использоваться в соответствии с его предназначением и нагружаться согласно рекомендациям по его применению.

2.6.6 Применение узлов отсутствующих в перечне п.2.7.1., допускается по решению технической комиссии.

Промежуточный контроль по программе базового уровня «Туристенок» творческого объединения направления «Кентавры»

Проходит в форме промежуточного тестирования + практического зачета, состоящего из заданий: определение 3 животных, 3 растений, 3 достопримечательностей Крыма, определение азимута на заданный объект, вязка узлов (8ка, штык, встречный, полугрепвайн), прохождение дистанции подъем-цирк-маятник-переправа по бревну-траверс-навесная переправа-спуск.

Промежуточное тестирование обучающихся по программе базового уровня «Туристенок» творческого объединения направления «Кентавры»

Группа _____ Фамилия, имя обучающегося _____

1. Краеведение.

1. Как переводится название «Крым»?

- а) птица б) земляное укрепление (ров, вал) в) священная земля

2. Как называется самый мощный водопад в Крыму высотой 15 м

- а) Суучхан б) Учан-су в) Джур-Джур

3. Как называется самый высокий водопад в Крыму на Ай-Петринской яйле высотой 98,5 м?

- а) Суучхан б) Учан-су в) Джур-Джур

4. Как называется реликтовый вид дерева, любимое место которого тенистые ущелья гор и все части которого, кроме околоплодника, ядовиты?

- а) тис ягодный б) земляничное дерево в) фисташка туполистная

5. Как называется высочайшая вершина Крыма 1545 м.

- а) Чатырдаг б) Роман-Кош в) Бабуган

2. Топография и ориентирование.

2.1. Какой условный знак спортивной карты изображен на рисунке?



- а) бугор; б) яма; в) воронка.

2.2. Какой условный знак спортивной карты изображен на рисунке?



- а) четкая развилка дорог; б) переправа с мостиком; в) теряющаяся тропинка.

2.3. Выберите правильное значение выражения "контрольное время".

а) время, в течении которого участник может находиться на дистанции ориентирования

б) время, с которого начинается хронометраж

в) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП

2.4. Что из перечисленного относится к личному снаряжению спортсмена-ориентировщика?

- а) страховочная система б) компас в) альпеншток

3. Основы гигиены и первая помощь

3.1. Травма – это:

А) плохое состояние органов пищеварения у всей группы;

Б) упадок сил, уныние, угнетённое настроение;

В) повреждение кожи, мышц, органов, конечностей.

3.2. При укусе змеи категорически запрещается:

А) накладывать на поражённую конечность жгут;

Б) давать пострадавшему пить;

В) отсасывать из ранки яд.

3.3. Если клещ присосался к телу человека, нужно:

А) не трогать его, сам отпадёт; Б) раздавить его; В) вытащить пинцетом;

Г) прижечь горячей спичкой, оставшейся хоботок удалить иглой, прокалённой на огне, обратиться к врачу.

3.4. Причины возникновения у человека солнечного удара:

А) голова не защищена от прямых солнечных лучей;

Б) общий перегрев организма; В) лёгкая одежда; Г) сон в тени.

3.5. Чтобы остановить капиллярное кровотечение, надо:

А) наложить на рану давящую повязку;

Б) наложить жгут или закрутку на конечность;

В) согнуть конечность в суставе;

Г) осуществить пальцевое прижатие.

3.6. Чтобы остановить венозное кровотечение на конечности, надо:

А) наложить жгут или закрутку на конечность ниже раны;

Б) наложить асептическую повязку;

В) наложить антисептическую повязку.

3.7. Чтобы остановить артериальное кровотечение на конечности, надо:

А) наложить жгут или закрутку на конечность выше раны;

Б) наложить асептическую повязку;

В) наложить антисептическую повязку.

3.8. Транспортная шина должна:

А) фиксировать только места перелома;

Б) фиксировать места перелома и обездвиживать ближайший сустав;

В) фиксировать места перелома и два смежных сустава.

4. Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий

4.1 Какая команда подается при готовности к страховке?

а) Я держу тебя. б) Я страховую. в) Страховка готова.

г) Все нормально. д) Можешь идти.

4.3. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?

а) Восьмерка б) Двойной проводник в) Булинь. г) Брамшкотовый

д) Встречный .

4.2. Как закрепляется конец страхующей веревки?

а) Не закреплен б). Закреплен на участнике

в). Закреплен на участнике, стоящем на само страховке.

4.3 как называется специальное устройство, которое использует турист-спортсмен в качестве элемента организации точки подключения к перилам само страховки на этапе спуск?

- а) Пантин. б) Жумар в) Блок-ролик г) ФСУ

Итоговый контроль программе базово уровня «Туристенок» творческого объединения направления «Кентавры»

Проходит в форме итогового тестирования + практического зачета, состоящего из заданий: полоса препятствий (подъем-цирк-маятник-переправа по бревну-траверс-навесная переправа-спуск; крутонаклонная вверх = - вертикальный спуск, вертикальный подъем-крутонаклонная вниз) + определение 3 животных, 3 растений, 3 достопримечательностей Крыма, определение азимута на заданный объект, вязка узлов (8ка, штык, встречный, полугрепвайн), укладка рюкзака, командная установка палатки.

Итоговое тестирование обучающихся по программе базово уровня «Туристенок» творческого объединения направления «Кентавры»

Группа _____ Фамилия, имя обучающегося _____

1. Краеведение.

1. Как переводится название «Крым»?

- а) птица б) земляное укрепление (ров, вал) в) священная земля

2. Как называется самый мощный водопад в Крыму высотой 15 м

- а) Суучхан б) Учан-су в) Джур-Джур

3. Как называется самый высокий водопад в Крыму на Ай-Петринской яйле высотой 98,5 м?

- а) Суучхан б) Учан-су в) Джур-Джур

4. Как называется реликтовый вид дерева, любимое место которого тенистые ущелья гор и все части которого, кроме околоплодника, ядовиты?

- а) тис ягодный б) земляничное дерево в) фисташка туполистная

5. Как называется высочайшая вершина Крыма 1545 м.

- а) Чатырдаг б) Роман-Кош в) Бабуган

2. Топография и ориентирование.

2.1. Какой условный знак спортивной карты изображен на рисунке?



- а) бугор; б) яма; в) воронка.

2.2. Какой условный знак спортивной карты изображен на рисунке?



- а) четкая развилка дорог; б) переправа с мостиком; в) теряющаяся тропинка.

2.3. Выберите правильное значение выражения "контрольное время".

а) время, в течении которого участник может находиться на дистанции ориентирования

б) время, с которого начинается хронометраж

в) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП

2.4. Что из перечисленного относится к личному снаряжению спортсмена-ориентировщика?

- а) страховочная система б) компас в) альпеншток

3. Основы гигиены и первая помощь

3.1. Травма – это:

- А) плохое состояние органов пищеварения у всей группы;
Б) упадок сил, уныние, угнетённое настроение;
В) повреждение кожи, мышц, органов, конечностей.

3.2. При укусе змеи категорически запрещается:

- А) накладывать на поражённую конечность жгут;
Б) давать пострадавшему пить;
В) отсасывать из ранки яд.

3.3. Если клещ присосался к телу человека, нужно:

- А) не трогать его, сам отпадёт; Б) раздавить его; В) вытащить пинцетом;
Г) прижечь горячей спичкой, оставшейся хоботок удалить иглой, прокалённой на огне, обратиться к врачу.

3.4. Причины возникновения у человека солнечного удара:

- А) голова не защищена от прямых солнечных лучей;
Б) общий перегрев организма; В) лёгкая одежда; Г) сон в тени.

3.5. Чтобы остановить капиллярное кровотечение, надо:

- А) наложить на рану давящую повязку;
Б) наложить жгут или закрутку на конечность;
В) согнуть конечность в суставе;
Г) осуществить пальцевое прижатие.

3.6. Чтобы остановить венозное кровотечение на конечности, надо:

- А) наложить жгут или закрутку на конечность ниже раны;
Б) наложить асептическую повязку;
В) наложить антисептическую повязку.

3.7. Чтобы остановить артериальное кровотечение на конечности, надо:

- А) наложить жгут или закрутку на конечность выше раны;
Б) наложить асептическую повязку;
В) наложить антисептическую повязку.

3.8. Транспортная шина должна:

- А) фиксировать только места перелома;
Б) фиксировать места перелома и обездвиживать ближайший сустав;
В) фиксировать места перелома и два смежных сустава.

4. Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий

4.1. Какая команда подается при освобождении участником перильной веревки?

- а) Пошел. б) Вперед. в) Быстрее. г) Свободно д) Ухожу.

4.2. Какая команда подается при готовности к страховке?

- а) Я держу тебя. б) Я страхую. в) Страховка готова.
г) Все нормально. д) Можешь идти.

4.3. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?

- а) Восьмерка б) Двойной проводник в) Булинь. г) Брамшкотовый
д) Встречный .

4.4. Куда подключается страховка?

- а) В грудное перекрестие.
- б) В карабин, замыкающий страховочную систему.
- в) К скользящему карабину страховочного пояса.
- г) Не имеет значения.

4.5 Как закрепляется конец страхующей веревки?

- а) Не закреплен
- б). Закреплен на участнике
- в). Закреплен на участнике, стоящем на само страховке.

4.6 Как называется специальное устройство, которое использует турист-спортсмен в качестве элемента организации точки подключения к перилам само страховки на этапе маятник, подъем ?

- а) Пантин. б) Жумар в) Блок-ролик

4.7 как называется специальное устройство, которое использует турист-спортсмен в качестве элемента организации точки подключения к перилам само страховки на этапе спуск?

- а) Пантин. б) Жумар в) Блок-ролик г) ФСУ

5. Основы туристской подготовки.

5.1 Что из перечисленного относится к групповому снаряжению туриста:

- а) котелок б) носки в) рюкзак

5.2. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?

- а) Выше б) Ниже в) Как можно ближе.

5.3. Типов костра существует великое множество. О каком костре идет речь?

«Дрова укладываются в виде домика. Внизу между поленьями помещается растопка. Наиболее лёгкий способ разведения костра, подходит как для приготовления еды, так и для освещения местности».

- а) нодья б) шалаш в) звездный

5.4 Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?

- а) Нодья. б) Колодец в) Шалаш

5.5 Что делает замыкающий в туристической цепочке?

- а) следит, чтобы никто ничего не потерял
- б) следит, чтобы никто не отстал
- в) разгружает отстающих, чтобы те быстрее шли

5.6 Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?

- а) Завхоз б) Реммастер в) Хронометрист г) Руководитель. Д) Медик

5.7 Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?

- а) Завхоз б) Реммастер в) Хронометрист г) Руководитель. Д) Медик

Правильные ответы

1.1. Б

1.2. В

1.3. Б

1.4. А

1.5. Б

2.1 Б

2.2. А

2.3 А

2.4 Б

3.1 В

3.2 В

3.3. В

3.4 В

3.5 А

3.6 А

3.7 А

3.8 А

4.1 Г

4.2 В

4.3 Д

4.4 А

4.5 В

4.6 Б

4.7 Г

5.1А

5.2В

5.3Б

5.4Б

5.5.Б

5.6 Б

5.7 Б

5.8. Г

Зачет – более 60 % правильных ответов (19 правильных ответов и больше)

100% -32 ответа

Меньше 60 % НИЗКИЙ УРОВЕНЬ

60 – 85 % - (19 -25 ответа) СРЕДНИЙ

86 и выше -хорошо (26 и выше) ВЫСОКИЙ

3.2 Методические материалы

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ЭКСКУРСИИ

«Путь к сердцу Булганака»

(с.Винницкое– урочище Плачущая скала с.Водное Симферопольского района)

Продолжительность экскурсии: 6 ч

Часы ведения (ак) – 4.5 ч

Часы сопровождения – 6 (астр)

Вид экскурсии: автопешеходная

Протяженность пешеходной части до 5 км

Симферополь, 2022

Тема экскурсии: обзор наиболее интересных природных объектов и памятников истории по пути следования.

Цель экскурсии: воспитание чувств патриотизма, бережного отношения к памятникам истории и природы, интереса к природе и прошлому своего края.

Задачи:

- раскрыть уникальность и неповторимость природы края и особенностей исторических событий, происходивших в Крыму;
- показать историческую ценность каждой речушки и небольшого села по пути следования;
- ознакомить с наиболее интересными природными и историческими объектами по пути следования;
- привитие понимания исторической общности народов Крыма и осознания необходимости «Процветания в единстве».

Маршрут экскурсии: с.Винницкое – с.Водное — с.Винницкое.

Маршрут	Остановка	Объекты показа	Продолжительность	Наименование подтем, перечень основных вопросов	Организационные указания	Методические указания
Остановка у МБОУ «Винницкая школа»	-	-	5 минут	<p>Вступление.</p> <p>1. <i>Орг. Часть (приветствие, ТБ)</i></p> <p>2. <i>Инф. Часть (о маршруте, что увидим и посетим, «мир в миниатюре»)</i></p>	Беседа на месте встречи группы, в автобусе	<p>Перед началом экскурсии выяснить на каких экскурсиях они уже побывали. Объяснить в чем состоит многообразие особенностей природы полуострова.</p> <p>Прием цитирования «Ни в одной стране Европы не встретить такого количества пейзажей, разнообразных по духу и стилю, и так тесно сосредоточенных на малом пространстве земли, как в Крыму.</p> <p>М.Волошин «мир в миниатюре», «Мекка» для режиссёров.</p> <p>Логический переход: Наш маршрут начался от нашего родного</p>

						с.Винницкое. Название не случайное...
По селу и на выезде из него	-	-	5 мин	Винницкое – прошлое и настоящее 1. Древние курганы степи 2. Основание поселка немцами –переселенцами (Эльзас) 3. Калиновка 4. Переселенцы из г.Винница 5. Первые залпы орудий 54 батареи береговой обороны ознаменовали начало 2 героической обороны г.Севастополя 6. Современное время	По ходу движения автобуса	Приемы показа: зрительной реконструкции (о наступлении и борьбе с фашистами в годы ВОВ)) Приемы рассказа: <i>Справки, новизны материала</i> Портфель экскурсовода: Орудия 54 батареи БО в действии, работа артиллеристов, мемориал на ул.Ленинградской п. Николаевка Логический переход: Располагается с. Виинцкое в степях. И первая часть нашего пути сейчас пролегает по степной части Крыма.
Выезд на трассу Николаевка-Симферополь – с.Равнополье	-	Степные просторы	5 мин	Степи Крыма 1. степные «масштабы» природы 2.своеобразная красота об уникальных представителях флоры и фауны степей, красоте весеннего цветения	По ходу движения автобуса в обе стороны	Приемы показа: панорамный показ Приемы рассказа: Цитирование, объяснение <i>«Голубые просторы, туманы, Ковыли да полынь, да бурьяны, Ширь земли да небесная лень! Разлилось, развернулось на воле Припонтийское дикое поле, Киммерийская черная степь...»</i> М. Волошин Справка Логический переход: Крым равноудален от полюса и экватора - 45 параллель, это солнечный регион планеты, поэтому здесь можно развивать солнечную энергетику
У поворота	-	Солнечно	5м	Альтернативная	По ходу	Прием показа: локализация на местности

на с.Равнополе		я электростанция		энергетика Крыма <i>1. Факторы развития солнечной энергетики в Крыму</i> <i>2. О немецком проекте</i> <i>4. Альтернативные виды энергетики в Крыму</i>	движения автобуса СЛЕВА	Прием рассказа: справка, новизны (самая большая по площади в мире СЭС в с. Перово, Симферопольского района), беседы (какие ЭС еще знаете в Крыму?) Логический переход: Уникальны не только природные особенности, но и исторические судьбы народов Крыма.
С Кольчугино	-	Дома села Кольчугино, высокий левый борт Западный Булганак, Стелла АПК «Виноградный», виноградники	7 мин	Кольчугино-Виноградное-Кроненталь <i>1. Почему началось заселение Крыма (события предшественники-войны, переселение христиан, уезжают мусульмане), льготы</i> <i>2. 1810 год –Кроненталь – «коронованная долина» - колония немцев из Швабии</i> <i>3. АПК «Виноградный» (стелла, виноградники)</i> <i>4. немецкий этнографический центр «Кроненталь»</i>	По ходу движения автобуса СПРАВА	В правые окна уже показались здания села Кольчугино. И сейчас мы откроем страницу истории Крыма времен присоединения его к Российской империи. 1783 год... Приемы показа: локализация на местности, Приемы рассказа: описания, объяснения, справки Логический переход: в правые окна автобуса отчетливо виден высокий левый борт реки. Немцы называли эту долину коронованной. А вот пришедшие тюркские племена оценили другую особенность местного водотока, что отражается в топониме Булганак, закрепившимся за рекой.
Между селами Кольчугино и Лекарственное	-	высокий левый борт Западный Булганак, панорама Главной	2м	Река Западный Булганак <i>1. О топонимах Крыма и емкости тюркских топонимов</i> <i>2. Топоним Булганак – «мутная река», истоки</i> <i>3. Булганаки Крыма</i>	По ходу движения автобуса СПРАВА	Приемы показа: локализация на местности, Приемы рассказа: описания, объяснения, справки Реки в Крыму – своеобразные артерии жизни, села буквально переходят одно в другое по долинам. В правые окна убегает

		гряды на горизонте				дорога к селу Лекарственное
Лекарственное	-	Остановка и вид долины реки 3.Булгана к	5 мин	Лекарственное 1. <i>Топоним</i> 2. <i>Фитосавхоз «Радуга» - вчера и сегодня (опытное хозяйство НБС, продукция)</i>	По ходу движения автобуса СПРАВА	Само село сейчас видно в правые окна. За остановкой – балка и «Коронованная долина» приоткрывает себя, внизу – дома села Лекарственное. Приемы показа: локализация на местности, Приемы рассказа: объяснения, справки Логический переход: У «Коронованной долины» есть особенные места, и урочище Плачущая скала – одно из них
Поворот у с.Водное Начало пешеходного маршрута	Остановка на повороте у кургана	Горы на горизонте (тавры), Степи, Скифский курган	10 мин	Народы древнего Крыма 1. Этническая картина Крыма времен III в. до н.э. 2. Скифы – великий народ древней Таврики 2.1. курган – могильный знак 2.2. скифы – воинственное племя 2.3. Ассимиляция скифов	По ходу движения СЛЕВА	Приемы показа: локализация на местности, зрительной реконструкции (быта, приближение скифского войска, трофеи) Приемы рассказа: Беседы, справки, указать на изначальные размеры кургана, что прошло уже больше 2 тысячелетий, а мы и сейчас их четко видим! Цитирование стихотворения И.Сельвинского, как заключение о великом переселении народов, захлестнувшего в то время Крым: «Мешались обычаи, боги, жены...») ПЭ: скифский воин, предметы быта и оружие Логический переход: Часто в курганах скифских великих вождей и воинов находили золотые украшения. А есть ли золото в Крыму? Есть! Правда не самородное. «Золотом Крыма» в годы советской власти называли производство

						эфирных масел. В правые окна автобуса мы видим небольшие подушкообразные кустики вдоль дороги. Это лаванда.
Поворот у с.Водное	Остановка	Небольшие подушкообразные кустики лаванды вдоль дороги	3 мин	<p>«Золото Крыма»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Три кита» эфиромасличного производства Крыма (шалфей, роза, лаванда) 2. Лаванда – интересные факты и свойства 3. Розовое масло-дорогое удовольствие! 	По ходу движения по дороге СЛЕВА	<p>Приемы показа: локализация на местности, Приемы рассказа: справки, беседы, новизны ПЭ: 3 эфирных масла лавандовое, розовое и шалфейное</p> <p>Логический переход: Выращивают здесь эфиромасличные культуры и благодаря уникальному микроклимату долины реки. Именно туда, в «коронованную» долину мы и направляемся</p>
С.Водное, урочище Плачущая скала	возле скалы	Горы на горизонте, высокий левый борт Западный Булганак, лесной массив с урочищем, Сама скала и территория рядом с ней	20 мин	<p>Плачущая скала – природный «фонтан слез»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Плачущая скала – легенда и быль 2. Феномен крымского карста (воды в родниках на 30% больше, чем осадков выпадает? Откуда? Конденсат!) 3. Пещера – укрытие и лаз для партизан в годы ВОВ 	По ходу движения пешком ВПЕРЕДИ Выстроить перед родником и скалой, Полукругом у входа в пещеру	<p>Приемы показа: локализация на местности, дополнительных ориентиров (2 глубоких оврага)</p> <p>Приемы рассказа: справки новизны высокий левый борт Западный Булганак - отроги Внешней гряды, ранее покрыты были дубравами. Лес, водопой, могли жить лесные животные и в т.ч. олени ЛЕГЕНДА об оленях, живших у реки, и пришедших людях, которые их истребили... объяснение БЫЛЬ: известняк – пористая и трещиноватая порода, поэтому образуется много конденсата, который каплями стекает вниз эффект слез.</p>

С. Водное, урочище Плачущая скала	Оборудованные места у скалы	Оборудованные места у скалы	1 час	ПЕРЕКУС, ЧАЙ		Костровая подготовка группы Инструктаж
С. Водное, урочище Плачущая скала	Возле искомым и найденных представителей флоры и фауны	Сама скала и территория рядом с ней	2, 5 Ч	<i>Природный заказник «Плачущая скала» 1. Живой «гербарий» урочища. 2. Что полезно? Что съедобно? 3. Кто в урочище живет?</i>	Полукругом у информационных щитов о редких растениях урочища, Вокруг найденных редких и интересных растений и животных	Приемы показа: локализация на местности, Приемы рассказа: справки новизны <i>Практическая часть:</i> изучение растений и животных и определение их по атласам и справочникам <i>Портфель экскурсовода:</i> атласы растений Крыма, карточки растений и животных Крыма
С. Винницкое	Остановка у школы МБОУ «Винницкая школа»	-	5м	<i>Заключение 1. о маршруте, что увидели и посетили 2. уникальная природа Крыма и урочища «Плачущая скала» 3. Полиэтничность Крыма. Единство – залог Процветания</i>	Полукругом вокруг экскурсовода	Прием цитирования: «И бронза, и хрусталь и мрамор безупречны! Но наслаждение искусством быстротечны...» <i>Берегите нашу природу, любите нашу Родину, цените мирное небо над головой! Наша экскурсия подходит к концу. До новых встреч на наших Крымских маршрутах!</i>

План-конспект занятия

«Установка палаток. Размещение в ней вещей».

Цель занятия: Способствовать формированию умений и навыков, необходимых для участия в соревнованиях, походах различной степени сложности.

Задачи занятия:

Образовательные:

- ознакомить детей с устройством палатки;
- закрепить знания об укладке рюкзака;
- формировать умение и навыки работы с палаткой;

Развивающие:

- развивать навыки коллективной работы и совместного поиска решений;
- продолжить способствовать развитию логического мышления, памяти и внимания участников;

Воспитательные:

- трудовое воспитание,
- умение работать в группе.

Оборудование:

- рисунки с установкой палатки,
- рисунки с разновидностью палаток,
- палатка, стойки, колышки, тенты или полиэтиленовые пленки и прищепки,
- туристические коврики,
- рюкзаки,
- спальники.

Вид занятия: смешанный (Беседа с объяснением, практическая работа, самостоятельная работа)

Тип занятия: Занятие получения новых умений и навыков

Методы обучения: словесные: рассказ, беседа, инструктаж;

наглядные: показ, демонстрация образцов изделий из соленого теста и приемов работы, картины, рисунки.

Методы практической работы. Репродуктивный метод.

План занятия - похода

1. Подготовительная часть.
2. Проверка знаний по предшествующей теме.
3. Объяснение новой темы:
 - изложение новой информации;
 - практическая работа с дидактическим материалом;
 - установка палаток.
4. Закрепление изученного материала
5. Подведение итогов занятия.
6. Организационный момент.

Ход занятия.

1. Вводная часть:

Приветствие. Обратит внимание на готовность к занятию, форму одежды занимающихся.

Объявление темы, задач. Педагог объявляет тему, объясняет цели и задачи

занятия.

2. Проверка знаний по предшествующей теме:

Прежде, чем мы с вами начнем рассмотрение нового материала, мы должны вспомнить, какую тему мы рассматривали на прошлом занятии.

Ответ: Личное и групповое снаряжение. Укладка рюкзака.

Для проверки знаний, я предлагаю вам ответить на ряд моих вопросов.

1. Перечислите какое бывает снаряжение?

Ответ: Групповое, личное и специальное снаряжение.

2. Что относится к групповому снаряжению?

Ответ: Палатка, компас, топоры, тросик, аптечка, котлы и т.д.

3. Что относится к личному снаряжению?

Ответ: рюкзак, спальник, коврик, туалетные принадлежности, личная посуда, белье и т. д.

3. Расскажите, как правильно укладывать рюкзак?

Ответ: Под спину и на самое дно рюкзака укладывает толстый слой мягких вещей, а затем - тяжелые вещи. Продукты должны быть надежно упакованы. Предметы, которые могут понадобиться во время маршрута, необходимо положить сверху или в специальные карманы рюкзака. Сверху могут крепиться предметы группового снаряжения (палатки, инструмент).

3. Объяснение новой темы:

Сегодня на занятии мы пройдем новую тему: «**Установка палаток.**

Размещение в ней вещей».

Для чего же используется палатка?

Ответы детей: для сна, отдыха и укрытия от непогоды.

Совершенно верно.

По конструкции палатки подразделяются **на каркасные, полукаркасные и бескаркасные.**

В каркасных палатках конструктивной основой является жесткий каркас, на который натягивают полотно палатки.

В полукаркасных – полотно натягивается частично за счет каркаса, частично при помощи растяжек.

В бескаркасных – полотнище натягивается на центральные стойки (иногда 1 стойку) или между естественными опорами (Н: деревьями) при помощи растяжек.

По форме свода различают **палатки 2 -,3 -,4 - скатные, шатровые и куполообразные.** Вход в палатку может быть с тамбуром или без него, с плоским пологом или с тубусом (т.н. рукавный вход).

Как вы думаете, ребята, какими требованиями предъявляются к палаткам?

Ответы: была легкая, теплая, не промокала, не рвалась, была удобна...

Правильно. Вот **общие требования к любым палаткам**, часть из которых вы уже назвали: это небольшой вес, непромокаемость, хорошая теплоизоляция, ветроустойчивость, быстрота установки и разборки, комфортность, прочность, удобство переноски в рюкзаке.

Хорошо, палатку выбрали.

Теперь надо выбрать место под палатку.

Где поставить лучше?

Ответы: где удобнее, ровнее, немного поодаль от костра и его дыма...

Правильно, выбирают площадку поровнее, без ямок, кочек, пней, торчащих из земли камней или корней. Площадку очищают от шишек, сучьев, крупных камней, отдельные углубления закрывают мелкими ветками, сухими листьями, мхом или песком, а возможные бугорки срезать.

Если площадка имеет небольшой общий наклон, палатку надо ориентировать так, чтобы лежащие в палатке не скатывались к одному боку, и наваливались на него, а голова будет находиться выше ног.

Если земля сырая после дождей, под дно палатки подстилают полиэтиленовую пленку, которая не должна быть по размерам больше самого дна: иначе при дожде выступающие края пленки будут собирать стекающую со скатов крыши воду и под спящими в палатке образуется лужа.

Место выбрано, теперь надо палатку установить.

Техника установки палатки

Ставят палатку по-разному. Можно, например, просто подвесить конек без опоры на стойки между двумя деревьями и только пришить к земле дно и углы скатов крыши.

Для установки СОВЕТСКОЙ палатки (рис.1) необходимо иметь набор колышков 10 – 12 штук и лучше всего разборные стойки.

- 1. Сначала надо расстелить дно, разровнять его и, растянуть дно по диагоналям, пришить углы к земле. При этом важно сохранить прямоугольность дна, не перекосить его.**
- 2. Затем под переднее и заднее гнезда конька поставить стойки и растянуть конек, прочно закрепив веревочные оттяжки кольями.**
- 3. Далее самая ответственная часть работы – натяжка скатов крыши.** Делается она тоже по способу диагоналей: один – задней стенки, другой – у передней, сначала натягивают те углы скатов крыши, которые у каждого справа, а потом те, которые слева. Натягивать оттяжки надо равномерно, чтобы избежать складок и морщин на скатах крыши. Оттяжки надо тянуть к земле, каждую по направлению линии, соединяющей угол крыши, к которому она привязана, и середину конька. Все шпильки и колышки втыкать в землю не отвесно, а с небольшим наклоном в противоположную от оттяжки сторону (под 45гр.).

СОВРЕМЕННЫЕ палатки гораздо удобнее и легче в эксплуатации. Рассмотрим установку такой палатки (см. рис. 2).

В продаже бывают палатки с готовыми тентами, но они, как правило, более тяжелые. **Тент к палаткам можно сделать самим из большого куска полиэтиленовой пленки.**

Тент очень выручает туристов: в палатке **становится теплее и, главное, абсолютно сухо.** Да и сама палатка после дождливой ночи остается сухой под тентом. Есть лишь одно неудобство – при сильном ветре тент из

пленки гремит под порывами ветра.

Тент желательно натягивать так, чтобы он не касался скатов крыши. Для этого вдоль конька, но выше него надо натянуть между деревьями веревку (капроновый шнур); сам тент должен быть несколько больше по размерам, чем скаты крыши. Навязав по углам тента веревочные петли, его прищипливают к земле отдельными кольшками. **На верхнем шнуре тент можно закрепить бельевыми прищепками.** В горах для закрепления палатки и тента **используют большие камни**, на которые наматываются все оттяжки.

Размещение вещей в палатке

Первым расстилают **туристический коврик** на пол палатки. Под них можно подстелить еще одну непромокаемую пленку.

Поверх ковриков стелют **спальные мешки**, одеяла, куртки.

Под голову кладут рюкзаки с мягкими вещами.

Вход в палатку, если оборудован москитной сеткой, надо застегнуть – это уберезет вас от «непрощенных гостей» в виде комаров и других насекомых.

После захода солнца надо закрыть не только москитную сетку, но и основной вход. Это поможет вещам не отсыреть и сбережет дневное тепло в палатке.

Походную обувь на ночь укладывают под дно палатки, но так, чтобы в ботинки не попала стекающая с крыши вода.

Посуду ставят под скат крыши, топоры убирают под дно палатки у входа.

Мелкие вещи убирают в карманы рюкзака или в карманы палатки, если они есть.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Итак, сегодня мы пробуем **установить два вида палаток.**

Делимся на две группы.

Первая будет устанавливать палатку советского типа (по примеру рис.1) и делает тент из полиэтиленовой пленки, раскладывает в ней вещи.

Вторая группа – устанавливает современную каркасную палатку и делает тент из полиэтиленовой пленки, раскладывает в ней вещи.

В конце похода группы меняются местами и отрабатывают навыки сборки палаток другого типа и закрепляют навыки укладки рюкзаков.

4. Закрепление нового материала.

Для того чтобы проверить, насколько хорошо вы усвоили сегодняшний материал, предлагаю каждому ряду составить по 2-3 вопроса.

1. Какие приспособления надо для того, чтобы поставить палатку?

Ответ: Палатка, тент для палатки, набор кольшков 10-12 шт, стойки.

2. Для чего служит палатка?

Ответ: Палатка используется туристами для сна, отдыха и укрытия от непогоды.

3. По каким конструкциям подразделяются палатки?

Ответ: По конструкции палатки подразделяются на каркасные, полукаркасные и бескаркасные.

4. Ваши действия по установке палатки?

Ответ: Сначала растягивается дно, закрепляется по углам кольшками. Затем собираются стойки, устанавливаются конек и натягивают его. Натягиваются боковые скаты палатки.

5. Какие же требования должны быть к палатке?

Ответ: небольшой вес, непромокаемость, хорошая теплоизоляция, ветроустойчивость, быстрота установки и разборки, комфортность, прочность, удобство переноски в рюкзаке, защищенность от проникновения гнуса.

6. Для чего служит тент на палатке?

Ответ: защищает от сырой погоды.

5. Подведение итогов занятия.

Педагог делает выводы, оценку деятельности занимающихся, проводит диагностику настроения, даёт установку на следующее занятие.

6. Организационный момент.

Педагог рассказывает дальнейшие планы на предстоящую неделю.

Литература:

1. Бардин К. – «Азбука туризма», - М.: Просвещение, 1981 г.
2. Верба И.А., Голицин С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г., - «Туризм в школе» - М.;
3. «Энциклопедия туриста» - М., 1993 г

3.3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Темы Занятий	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечания	Форма контроля и аттестации
1. Вводное занятие. Входной контроль (2ч)						
1.1	Инструктаж по безопасности. Повторение. План работы на год. Контрольные нормативы.	2				Беседа. Входное тестирование
2. Краеведение 24ч (16 ч первое полугодие и на второе полугодие экскурсии 6ч+2ч экскурсия Жители-герои ВОВ)						
2.1.	Природные особенности Крымского полуострова	2				Беседа
2.2	Минералы Крыма	2				Беседа
2.3	Уникальные представители флоры и фауны Крыма	2				Беседа
2.4.	Заповедные места Крыма	2				Беседа
2.5	Топонимика Симферопольского района	2				Беседа
2.6	Села на карте Симферопольского района	2				Беседа
2.7	Краеведческая и общественно полезная работа в походе	2				Беседа
2.8	Краеведческая викторина	2				Викторина
3. Топография и ориентирование (18ч = 14 ч в первом полугодии+4 часа на второе полугодие)						
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки карт спортивного ориентирования	2				Беседа
3.2	Компас. Работа с компасом и картой. Ориентирование по горизонту, азимут	2				Беседа
3.3	Масштаб. Измерение расстояний на карте и местности.	2				Беседа
3.4	Ориентирование на местности. Действия в случае потери ориентировки.	2				Прохождение дистанции /соревнования
3.5	Соревнования по спортивному ориентированию	6				соревнования
4. Основы гигиены и первая помощь (10ч)						
4.1	Личная гигиена, походная аптечка.	2				Беседа
4.2	Первая помощь при мозолях, потертостях, пищевых отравлениях, ожогах, укусах.	2				Беседа
4.3	Помощь при ранах, кровотечениях. Наложение повязок	2				Беседа
4.5	Травмы области живота. Травмы головы и туловища.	2				Беседа
4.6	Травмы конечностей. Помощь при переломах. Способы и средства	2				Беседа, сдача практических навыков

	транспортировки пострадавшего					
5. Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий (36 ч)						
5.1	Блок этапов вертикальный подъем – траверс - крутонаклонная переправа вниз	2				Беседа. Прохождение этапа
5.2	Блок этапов крутонаклонная переправа вверх - вертикальный спуск	2				Беседа. Прохождение этапа
5.3	Блок этапов вертикальный подъем – траверс- вертикальный спуск.	2				Беседа. Прохождение этапа
5.4	Дистанция - короткая-личная, включая блоки этапов	2				Беседа. Прохождение дистанции
5.5	Работа с веревками. Вязка узлов. Маятник. Кочки. Гать.	2				Беседа. Прохождение дистанции, вязка узлов
5.6	Самонаведение спуска и подъема спортивным способом. Работа в связке, команде. Вязка узлов.	2				Беседа. Прохождение дистанции, вязка узлов
5.7	Подъем и спуск спортивным способом. Самонаведение.	2				Беседа. Прохождение этапа
5.8	Переправа по бревну.	2				Беседа. Прохождение этапа
5.9	Навесная переправа.	2				Беседа. Прохождение этапа
	Промежуточный контроль					тестирование
5.10	Траверс. Самонаведение. Цирк. Работа в связке. Восстановление перил.	2				Беседа. Прохождение этапа
5.11	Дистанция –пешеходная - короткая-личная с элементами самонаведения	2				Беседа. Прохождение дистанции.
5.12	Дистанция - короткая-личная	2				Беседа. Прохождение дистанции
5.13	Дистанция - короткая-личная. с самонаведением	2				Беседа. Прохождение дистанции.
5.14	Дистанция-короткая-пешеходная-связка	2				Беседа. Прохождение дистанции
5.15	Дистанция-короткая-пешеходная-связка	2				Беседа. Прохождение дистанции

5.16	Дистанция-короткая-пешеходная-связка	2				Беседа. Прохождение дистанции
5.17	Полоса препятствий. Работа в команде	2				Беседа. Прохождение дистанции
5.18	Зачет по пройденной теме	2				Прохождение зачетной дистанции, вязка узлов
6.Общая и специальная физическая подготовка 18 ч (12 ч+ 6 ч поход в теплое время)						
6.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм. Эстафеты, подвижные игры	2				Выполнение упражнений
6.2	Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика	2				Выполнение упражнений
6.3	Упражнения на развитие быстроты и гибкости	2				Выполнение упражнений
6.4	Упражнения на развитие быстроты	2				Выполнение упражнений
6.5	Прикладные упражнения. Эстафеты, игры	2				Выполнение упражнений
6.6	Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Массаж.	2				выполнение упражнений
7. Основы туристской подготовки (34 часа)						
7.1	Туристическое снаряжение.	2				Беседа
7.2	Устройство рюкзака и спальника. Укладка рюкзака	2				Беседа
7.3	Устройство, установка и сборка палаток разного типа. Комплектация ремонтного набора.	2				Беседа
7.4	Обязанности в походе	2				Беседа
7.5	Питание в походе. Меню. Выбор и обеззараживание воды	2				Беседа
7.6	Режим дня в путешествии.	2				Беседа
3.7	Соревнования по ориентированию	4				соревнования
7.7	Тренировочный поход с. Кольчугино-урочище Плачущая скала с. Водное	6				Прохождение маршрута
2.7	Экскурсия	6				Беседа
7.8	Привал и бивак.	2				Беседа
2.8	Экскурсия с.Винницкое «Жители-герои ВОВ» (ко дню освобождения села и района в ВОВ)	2				Беседа
6.2	Упражнения на развитие выносливости. Поход.	6				Прохождение маршрута
7.9	Костры и костровое хозяйство.	2				Беседа
7.1 0	Подготовка к походу. Постановка цели, построение нитки маршрута. Изучение района путешествия.	2				Беседа
7.1	Оформление походной документации.	2				Беседа

1	Подготовка снаряжения.					
7.1 2	Учебно-тренировочный поход	6				Прохождение маршрута с отработкой навыков на местности
7.1 3	Зачет по теме «Основы туристской подготовки»	2				Туриада
	Итоговое занятие. Итоговый контроль	2				Итоговое тестирование
	Итого	144 ч				

3.5. План воспитательной работы

I полугодие (сентябрь-декабрь)			
№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1. Гражданское и патриотическое воспитание: формирование патриотических, ценностных представлений о любви к России, народам Российской Федерации, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям русского народа.			
1.1.	беседа «Патриотические праздники России» (День Защитника Отечества, День Победы и День Народного Единства). Работа с терминами «патриот», «патриотизм», «патриотический» познакомить учащихся с историей праздников.	Сентябрь	Педагоги дополнительного образования
1.2.	беседы «Моя Родина», «Государственные символы России» беседа «Я гражданин своей страны»	Октябрь	Педагоги дополнительного образования
1.3.	4 ноября «День Народного Единства», а также «День добрых дел», проведение акцию "Спешите делать добрые дела" (помощь престарелым людям, инвалидам, ветеранам войны и труда, больным, одиноким)	Ноябрь	Педагоги дополнительного образования
1.4	беседа «Я – Крымчанин!» о патриотизме, толерантности и уважительном отношении к народам разных национальностей, проживающих в Крыму.	Декабрь	Педагоги дополнительного образования
2. Духовно-нравственное воспитание: формирует ценностные представления о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблема нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и других народов России.			
2.1.	беседа – 8 сентября «Международный день грамотности» Культура умственного труда. Главные ценности жизни. Беседа о человеческих пороках, о категориях добра и зла, о безнравственном и противоправном поведении людей, о роли самого человека в их предотвращении.	Сентябрь	Педагоги дополнительного образования
2.2.	беседа «Профессия родителей. Трудовые семейные традиции» Профессия, которая мне нравится. Чему я учусь на занятиях в Центре.	Октябрь	Педагоги дополнительного образования
2.3.	беседа «Здоровый образ жизни, спорт, правильное питание» беседа «Вредные привычки и борьба с ними» беседа «День Матери», в России в последнее воскресенье ноября беседа «Учись быть Человеком»	Ноябрь	Педагоги дополнительного образования
2.4.	беседа 1 декабря Всемирный день борьбы со	Декабрь	Педагоги

	СПИДом беседа «Русские традиции» мероприятия, посвящённые Новому году.		дополнительного образования
3. Эстетическое воспитание: эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы; развитие музейной и театральной педагогики			
3.1.	беседа «В человеке всё должно быть прекрасно...»	Сентябрь	Педагоги дополнительного образования
3.2.	беседа-диспут «О вкусах спорят?»	Октябрь	Педагоги дополнительного образования
3.3.	беседа «Любите ли вы театр?»	Ноябрь	Педагоги дополнительного образования
3.4.	акция «Создаем новогоднюю сказку своими руками»	Декабрь	Педагоги дополнительного образования
4. Экологическое воспитание: формирование ценностного отношения к природе, к окружающей среде, бережного отношения к процессу освоения природных ресурсов, осознания функций природы в жизни человека, чувстве личной причастности к сохранению природных богатств и активной исследовательской деятельности природы родного края, практической деятельности по охране природы полуострова, ознакомления учащихся, воспитанников с рекреационным потенциалом Крыма.			
4.1.	беседа 16 сентября – Международный день защиты озонового слоя неделя 21-27 сентября – Всемирная акция очисти планету от мусора. (акции: «Отходам нет хода», «Парк вместо свалок», «Атака на пластик») беседа Всемирный день морей	Сентябрь	Педагоги дополнительного образования
4.2.	22 октября Международный день без бумаги Провести акцию «Научимся использовать бумагу рационально!» (как с помощью электронных и других технологий можно внести вклад в сохранение природных ресурсов) 31 октября Международный День Черного моря – провести конкурс рисунков	Октябрь	Педагоги дополнительного образования
4.3.	12 ноября Синичкин день – конкурс кормушек - «Дом птицы» 29 ноября День создания Всероссийского общества охраны окружающей среды (ВООП).	Ноябрь	Педагоги дополнительного образования
4.4.	3 декабря Международный день борьбы с пестицидами беседа «Мир без пестицидов»	Декабрь	Педагоги дополнительного образования
5. Физическое укрепление и сохранение здоровья, профилактика негативных привычек, приобщение к физкультуре и спорту			
5.1.	беседа «Режим дня, укрепляющий здоровье»	Сентябрь	Педагоги

			дополнительного образования
5.2.	беседа «Профилактика ОРВИ и закаливание»	Октябрь	Педагоги дополнительного образования
5.3.	беседа «Мои спортивные достижения»	Ноябрь	Педагоги дополнительного образования
5.4	акция «Нет вредным привычкам!»	Декабрь	Педагоги дополнительного образования
<p>6. Трудовое реализуется посредством: воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей; развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.</p>			
6.1.	акция «Школьный двор»	Сентябрь	Педагоги дополнительного образования
6.2	акция «Открытка для учителя»	Октябрь	Педагоги дополнительного образования
6.3.	акция «Я помогаю в домашних делах»	Ноябрь	Педагоги дополнительного образования
6.4.	беседа «Трудолюбие и упорство в достижении цели – залог высоких достижений»	Декабрь	Педагоги дополнительного образования
<p>7. Познавательное: содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей; создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества</p>			
7.1.	беседа «Культура умственного труда в школе и дома»	Сентябрь	Педагоги дополнительного образования
7.2.	беседа «5 октября - День Учителя»	Октябрь	Педагоги дополнительного образования
7.3.	беседа «Культура умственного труда в школе и дома»	Ноябрь	Педагоги дополнительного образования
7.4.	беседа «Культура умственного труда в школе и дома»	Декабрь	Педагоги дополнительного образования
<p>II полугодие (январь - май)</p>			
<p>1. Гражданско-патриотическое воспитание.</p>			

1.1.	беседа о мужестве, посвященная Дню Защитника Отечества беседа «Дети – герои Великой Отечественной Войны»	февраль	Педагоги дополнительного образования
1.2.	беседа «Достопримечательности Симферопольского района и родного села» - экскурсия по окрестностям села	март	Педагоги дополнительного образования
1.3.	беседа «13 апреля – День освобождения Симферополя от захватчиков» беседа «Города-герои Великой отечественной войны»	апрель	Педагоги дополнительного образования
1.4.	беседа «Никто не забыт, ничто не забыто»	май	Педагоги дополнительного образования
2. Духовно-нравственное воспитание: формирует ценностные представления о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблема нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и других народов России.			
2.1.	мероприятия в кружках «Рождество Христово» беседа – 11 января «Международный день спасибо» третье воскресенье января Всемирный день религии, беседа о религии в нашей стране и о существующих религиях в мире (христианство, мусульманство, иудаизм, буддизм)	Январь	Педагоги дополнительного образования
2.2.	Семейные обряды. Моя семья – мое богатство. беседа о Любви (к семье, к отечеству, к природе, к истине, добру, к своей деятельности, ко всему прекрасному и т.д.)	Февраль	Педагоги дополнительного образования
2.3.	Беседа «Праздники и обычаи народов Крыма»	Март	Педагоги дополнительного образования
2.4.	Беседы и диспуты: Что такое самовоспитание? Что такое характер? Познай себя. Великие люди о воспитании. принять участие в ежегодном Дне благотворительности и милосердия «Белый цветок» в Ялте, в Ливадии.	Апрель	Педагоги дополнительного образования
3 Эстетическое Эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы; развитие музейной и театральной педагогики			
3.1.	беседа «Красота вокруг нас...»	Январь	Педагоги дополнительного образования
3.2.	беседа-диспут «Всегда ли модно – это красиво?»	Февраль	Педагоги

			дополнительного образования
3.3.	акция «Открытка для мамы»	Март	Педагоги дополнительного образования
3.4.	акция «Готовимся к Пасхе»	Апрель	Педагоги дополнительного образования
3.5.	беседа «Театр и музей в нашей жизни»	Май	Педагоги дополнительного образования
4. Экологическое воспитание формирование ценностного отношения к природе, к окружающей среде, бережного отношения к процессу освоения природных ресурсов, осознания функций природы в жизни человека, чувстве личной причастности к сохранению природных богатств и активной исследовательской деятельности природы родного края, практической деятельности по охране природы полуострова, ознакомления учащихся, воспитанников с рекреационным потенциалом Крыма.			
4.1.	11 января День заповедников и национальных парков Провести заочную экскурсию «Крымские заповедники»	Январь	Педагоги дополнительного образования
4.2.	Всемирный День защиты китов и морских млекопитающих беседа «Что такое Видеоэкология?»	Февраль	Педагоги дополнительного образования
4.3.	Всемирный День Воды (Всемирный день охраны водных ресурсов).	Март	Педагоги дополнительного образования
4.4.	Международный день земли экскурсия в Ботанический Сад КФУ им. Вернадского	Апрель	Педагоги дополнительного образования
4.5.	День птиц: беседа о проблемах сохранения исчезающих видов птиц, и создания для всех птиц приемлемых условий обитания рядом с человеком Беседа о милосердии принять участие в ежегодном Дне благотворительности и милосердия «Белый цветок» в Ялте, в Ливадии.	Апрель	Педагоги дополнительного образования
4.6.	Всероссийский день посадки леса, провести беседу «Защитим лес» беседа «Международный день климата»	Май	Педагоги дополнительного образования
5. Физическое укрепление и сохранение здоровья, профилактика негативных привычек, приобщение к физкультуре и спорту			
5.1.	беседа «Как стать настойчивым в учении, труде, спорте»	Январь	Педагоги дополнительного образования
5.2.	беседа «Молодежь – за здоровый образ жизни»	Февраль	Педагоги дополнительного образования
5.3.	беседа «Как стать сильным и выносливым»	Март	Педагоги дополнительного образования

5.4	беседа «Папа, мама, я – спортивная семья»	Апрель	Педагоги дополнительного образования
5.5.	беседа «Лето с пользой для здоровья»	Май	Педагоги дополнительного образования
<p>6. Трудовое реализуется посредством: воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей; развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.</p>			
6.1.	беседа «Культура учебного труда и организация свободного времени»	Январь	Педагоги дополнительного образования
6.2	беседа «Профессии моей семьи»	Февраль	Педагоги дополнительного образования
6.3.	акция «Лучший подарок маме – помощь в домашних делах»	Март	Педагоги дополнительного образования
6.4.	акция «Трудовой десант»	Апрель	Педагоги дополнительного образования
6.6.	акция «Чистый и уютный школьный двор»	Май	Педагоги дополнительного образования
<p>7. Познавательное Содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей; создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества</p>			
7.1.	беседа «25 января - «Татьянин день». День студента. Куда пойти учиться после школы и как готовиться к поступлению»	Январь	Педагоги дополнительного образования
7.2.	беседа «8 февраля - День русской науки»	Февраль	Педагоги дополнительного образования
7.3.	беседа «21 февраля Международный день родного языка»	Февраль	Педагоги дополнительного образования
7.4.	беседа «12 апреля День космонавтики»	Апрель	Педагоги дополнительного образования
7.5.	беседа «Каникулы с пользой: познаём новое, увлекательное, интересное»	Май	Педагоги дополнительного образования

