**МКУ Управление образования муниципального района**

**Мелеузовский район Республики Башкортостан**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Детский экологический центр**

**муниципального района Мелеузовский район Республики** Башкортостан

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол методического экспертного совета МБОУ ДО ДЭЦ  от 01.09.2021 г. № 1 | УТВЕРЖДЕНО  Приказом директор МБОУ ДО ДЭЦ  от 01.09.2021 г. № 63 ОД |

**Дополнительная общеобразовательная программа**

**туристско-краеведческой направленности**

**«Юные туристы»**

Возраст учащихся: 10 – 18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Хаиров А.С.., педагог

дополнительного образования

Мелеуз 2021 г.

**Заключение**

**методического экспертного совета МБОУ ДО ДЭЦ**

по результатам экспертизы дополнительной общеобразовательной программы

**«Юные туристы»**

Ф.И.О эксперта **Шадрина М.М** Должность  **директор**

Педагогический стаж **36 лет**  Квалификационная категория **высшая**

Ф.И.О эксперта **Торгашова Н.Н.** Должность **педагог дополнительного образования**

Педагогический стаж **26 лет** Квалификационная категория **высшая**

Ф.И.О эксперта **Торгашов О.А** Должность **педагог дополнительного образования**

Педагогический стаж **28 лет** Квалификационная категория **высшая**

Название программы: дополнительная общеобразовательная программа **«Юные туристы»**

Рассмотрена на **заседании методического экспертного совета МБОУ ДО ДЭЦ.**

Протокол № **1**  от **01.09.2021 г.**

Срок реализации программы  **1 год**

Для какой возрастной группы предназначена программа **10-18 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| Характеристика элементов программы |  |
| Цель реализации программного материала. Соответствие цели содержанию социального заказа. | Цель: духовное и физическое развитие детей и подростков посредством туристкой деятельности, а также реализация их творческих, образовательных и познавательных потребностей Содержание программы соответствует социальному заказу от детей, их родителей, учителей. |
| Соответствует ли оформление, структура, содержание, учебно-методический комплекс программы государственным нормативным требованиям. | Программа разработана в соответствии с технологическими требованиями к разработке дополнительной общеобразовательной программы. Дополнительная общеобразовательная программа «Юные туристы» является дополнительной общеразвивающей программой. Программа составлена на основании программы дополнительного образования детей «Юные туристы-краеведы» Смирнов Д. В., рекомендованной Министерством образования и науки РФ для использования в системе дополнительного образования детей, - М.:ФЦДЮТ и К 2006 г. |
| Соответствие содержания учебного материала достижению целей и задач программы. | Содержания учебного материала соответствует достижению целей и задач программы. Программа снабжена учебно-методическим материалом, призванным обеспечить ее успешную реализацию. |
| Воспитательный аспект учебного материала | Воспитание учащихся по принципам научного подхода к изучаемым экологическим проблемам. |
| Качество учебно-методического комплекса, сопровождающего разделы программы. | Учебно-методический комплекс в полной мере соответствует необходимому усвоению материала учащимися. |
| Форма подведения итогов по изученным разделам программы. | Подведение итогов по разделам проводится в форме разработки туристических маршрутов группой учащихся, индивидуальных текстов маршрутов, творческих отчётов. |
| Уровень соответствия ожидаемых результатов реализации программы социально-значимым целям развития личности учащегося. | На каждом этапе прохождения программного материла, учащиеся получают необходимые знания об окружающей их экосистеме, формируется бережное отношение к природе, учатся систематизировать полученные знания. |
| Наличие оригинальной авторской концептуальной идеи в авторской программе. | Формирование необходимых туристических умений и навыков, знаний о природе родного края, освоение методик оценки антропогенного воздействия на экосистемы. |
| Степень практической целесообразности отбора содержания, форм, средств и методов образовательно-развивающей деятельности, учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей, сочетание теории и практики, методы стимулирования творческой деятельности. | На всех этапах изучения программного материла учитываются индивидуальные и возрастные особенности учащихся. Также на каждом этапе стимулируется творческая составляющая учебно - воспитательной деятельности. Знания, полученные на занятиях, находят применение в практической деятельности. |
| Наличие тенденции потенциальных образовательных потребностей детей и их родителей , развитие природных особенностей и способностей детей, эмоциональная и интеллектуальная сфера, социальная адаптация. | Данная программа также учитывает возможности и потребности в получаемых знаниях у учащихся и их родителей, развитие способностей, как в интеллектуальной, так и в эмоциональной сфере с целью социальной адаптации детей в обществе. По мере прохождения программного материала у учащихся развиваются творческие способности. |
| Выводы: рекомендации по совершенствованию разделов программы | Программа соответствует требованиям, предъявляемым к дополнительным общеобразовательным программам. |

**Заключение:** Программа составлена в соответствиис «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (приказ МБОУ ДО ДЭЦ от 31.12.2020 г. № 95 ОД)

**Автор программы:** педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Хаиров А.С.

Эксперты: Шадрина М.М\_\_\_\_\_\_\_\_\_, Торгашова Н.Н.\_\_\_\_\_\_\_\_\_, Торгашов О.А.\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проведения экспертизы **01.09.2021 г**.

**Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

**1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа является обще развивающей программой. Настоящая программа составлена согласно типовой программе по туризму, утвержденной Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования РФ. Учебный материал программы рассчитан на 1 год обучения на детей 10-18 лет. Количество часов в неделю – 6 ч. Занятия 3-часовые, периодичность занятий – 2раза в неделю. Объем часов в год -216, летняя полевая практика – 36 часов. В основе программного материала использованы материалы по общей туристской подготовке, топографии, картографии, ориентированию спелеологии. Формы и методы работы, применяемые при изучении данной программы: лекции, беседы, творческие задания, практические работы, игры. Занятия на местности, выходы на маршруты и экскурсии.

По уровню усвоения программного материала - программа имеет общекультурный (ознакомительный) уровень.

**1.2. Цели и задачи программы.**

**Цель:**

духовное и физическое развитие детей и подростков посредством туристкой деятельности, а также реализация их творческих, образовательных и познавательных потребностей.

**Задачи:**

1.Воспитание, гармонично развитого молодого человека.

2.Укрепление физического и духовного здоровья детей.

3.Формирование у детей осознанной и устойчивой потребности к физическому и духовному развитию и самосовершенствованию.

4.Приобретение практических навыков по спортивному туризму.

5. Выполнение спортивных нормативов по спортивному туризму.

**1.3 Содержание программы.**

**Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Название темы раздела | Количество часов | | | Форма аттестации и контроля |
|  | всего | теория | практика |
| 1 | **Введение. Инструктаж по ТБ** | 6 | **6** |  |  |
| 2 | **Природного края и его история** | 9 | **6** | **3** | лекция |
| 3 | **Организация и подготовка похода** | 42 | 13 | 29 | оценка практических навыков |
| 4 | **Топографическая подготовка** | 30 | 13 | 17 |  |
| 5 | **Физическая подготовка туриста** | 3 | 1 | 2 | Вопросы, офп. |
| 6 | **Общее туристическое снаряжение** | 15 | 3 | 12 |  |
| 7 | **Туристический быт** | 30 | 24 | 6 | игра «привал» |
| 8 | **Содержание походной аптечки** | 6 | 3 | 3 | вязка носилок |
| 9 | **Полоса препятствий** | 78 | 30 | 48 | практические занятия. |
| 10 | **Судейство соревнований по технике пешеходного туризма** | 15 | 3 |  | вопросы |
| 11 | **Подготовка к летним многодневным походам и подготовка к республиканским соревнованиям по школе безопасности** | 18 | 2 | 34 | на местности |
|  | **Итого** | 252 | 104 | 148 |  |

**Содержание учебного плана.**

1.**Введение.** Инструктаж по ТБ. Основы безопасности жизнедеятельности.

**2.Природного края и его история Охрана природы.**

Ведение путевых заметок.

**3.Организация и подготовка похода.** Определение цели и района похода. Разработка маршрута. Оформление походной документации. Организация и проведение похода. Движение по маршруту, нормы переходов. **Практические занятия** Движение по лесу. Движение по равнине, темп, режим , строй. Движение на склонах. Движение по заболоченной местности. Обеспечение безопасности. Дисциплина. Правила поведения в лесу. Подведение итогов похода. Составление отчета. Оформление отчета

**4. Топографическая подготовка турист**а Азимут. Масштаб. Определение крутизны склона. Определение сторон горизонта. Топографическая . Знакомство с топографической картой. **Практические занятия.** Маршрутная топографическая сьемка. Маршрутная сьемка парка «Слава».

**5.Физическая подготовка туриста.**

**6.Общее туристическое снаряжение**. Туристическое снаряжение. Групповое и личное снаряжение .**Практические занятия** Уход за снаряжением и его ремонт. Костровое хозяйство.

7.**Туристический быт.** Выбор места для дневного привала. Планирование лагеря. Выбор и заготовка топлива. Охрана природы в походе. Питание в походе. Выбор и обеззараживание воды. Гигиена туриста. Личная гигиена туриста. Купание в походе.

**8.Содержание походной аптечки. Практические занятия** Транспортировка пострадавшего различными способами. Вязка узлов.

**10.Полоса препятствий.** Преодоление препятствий. Траверс склона

**11.Подготовка тур слету школьников.** Топографические знаки на спортивных картах. Условные знаки гидрологии. Условные знаки местности. Условные знаки растительности. Ориентирование по спортивным картам. Определение азимута на местности и по карте. **Практические занятия** Вязка узлов( булинь, брам-шкотовый и др.). Маркированный маршрут. Движение по легенде. Азимутальный ход. Прохождение по бревну с перилами. Прохождение по бревну без перил. Укладка бревна. Навесная переправа по натянутым судейским перилам. Ритм и скорость движения величина переходов. Место руководителя в строю группы. Распорядок дня. Выбор времени суток для движения. Техника движения по болотам. Техника движения по осыпям и моренам. Особенности переправ через таежные и горные реки. Виды переправ: вброд, с шестом, «Стенкой и др.».

**12. Судейство соревнований по технике пешеходного туризма.** Судейство технической дистанции. Судейство контрольно-туристического маршрута. Подготовка к летним многодневным походам и подготовка к республиканским соревнованиям по школе безопасности

**1.4. Планируемые результаты.**

1.Обучаюшиеся должны знать:

- основы пешеходного туризма;

- выдающиеся природные памятники района и республики.

- опасные факторы природы;

-способы выживания в дикой природе;

2. Обучающиеся должны уметь:

- обеспечить свое автономное существование в природе ( обустроить бивуак, приготовить пищу, организовать ночевку;)

- пользоваться картами;

-оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;

-организовать зимнюю ночевку;

- организовать страховку при посещении опасных объектов.

Оценка знаний по каждому разделу производиться в виде тестирования, конкурсных заданий, контрольных походов выходного дня и сплавов по рекам различной категории сложности

**Раздел№2 «Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1 Календарный учебный график.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NN | месяц | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | сентябрь | лекция | 3 | Введение. Инструктаж по ТБ | Каб.7 |  |
| 2 | сентябрь | лекция | 3 | Основы безопасности жизнедеятельности | Каб.7 |  |
| 3 | сентябрь | беседа | 3 | Природного края и его история | Каб.7 | опрос |
| 4 | сентябрь | лекция | 3 | Охрана природы | Каб.7 |  |
| 5 | сентябрь | практические занятия. | 3 | Ведение путевых заметок | Каб.7 | Путевой дневник |
| 6 | сентябрь | практические занятия. | 3 | Организация и подготовка похода | Каб.7 | Оценка прак. навыков |
| 7 | сентябрь | Комбинированный | 3 | Определение цели и района похода | Каб.7 | Оценка прак. навыков |
| 8 | сентябрь | практические занятия.. | 3 | Разработка маршрута | Каб.7 | Прак. зан. |
| 9 | октябрь | практические занятия.. | 3 | Оформление походной документации | Каб.7 | Прак.зан. |
| 10 | октябрь | практические занятия. | 3 | Организация и проведение похода | Каб.7 | Выход на маршрут |
| 11 | октябрь | Лекция | 3 | Движение по маршруту, нормы переходов | Каб.7 | вопросы |
| 12 | октябрь | Беседа | 3 | Движение по лесу | Каб.7 | вопросы |
| 13 | октябрь | Беседа | 3 | Движение по равнине, темп, режим , строй.. | Каб.7 | вопросы |
| 14 | октябрь | Беседа | 3 | Движение на склонах | Каб.7 | вопросы |
| 15 | октябрь | практические занятия. | 3 | Движение по заболоченной местности | Каб.7 |  |
| 16 | октябрь | лекция | 3 | Обеспечение безопасности. Дисциплина. | Каб.7 |  |
| 17 | ноябрь | рассказ | 3 | Правила поведения в лесу | Каб.7 | вопросы |
| 18 | ноябрь | семинар | 3 | Подведение итогов похода | Каб.7 | семинар |
| 19 | ноябрь | практические занятия | 3 | Составление отчета | Каб.7 | практические занятия. |
| 20 | ноябрь | практические занятия. | 3 | Оформление отчета | Каб.7 | Прак. зан. |
| 21 | ноябрь | практические занятия. | 3 | Ориентирование в походе | Каб.7 | вопросы |
| 22 | ноябрь | практические занятия. | 3 | Устройство и типы компасов | Каб.7 | Игра «Найди друга» |
| 23 | ноябрь | Лекция | 3 | Азимут | Каб.7 | кроссворд |
| 24 | ноябрь | Беседа | 3 | Масштаб | Каб.7 | вопросы |
| 25 | декабрь | Беседа | 3 | Определение крутизны склона | Каб.7 | практические занятия. |
| 26 | декабрь | Беседа | 3 | Определение сторон горизонта | Каб.7 | Оценка прак. занятий |
| 27 | декабрь | практические занятия. | 3 | Топографическая подготовка | Каб.7 | вопросы |
| 28 | декабрь | лекция | 3 | Знакомство с топографической картой | Каб.7 | вопросы |
| 29 | декабрь | рассказ | 3 | Маршрутная топографическая сьемка | Каб.7 |  |
| 30 | декабрь | семинар | 3 | Маршрутная сьемка парка «Слава» | Каб.7 | Сьёмка местности |
| 31 | декабрь | практические занятия. | 3 | Физическая подготовка туриста | Каб.7 |  |
| 32 | декабрь | практические занятия. | 3 | Общее туристическое снаряжение | Каб.7 | вопросы |
| 33 | январь | практические занятия. | 3 | Туристическое снаряжение | Каб.7 | практические занятия. |
| 34 | январь | практические занятия. | 3 | Групповое и личное снаряжение | Каб.7 | Укладка рюкзака |
| 35 | январь | Лекция | 3 | Уход за снаряжением и его ремонт | Каб.7 | практические занятия. |
| 36 | январь | Беседа | 3 | Костровое хозяйство | Каб.7 | Вопросы виды костров |
| 37 | январь | Беседа | 3 | Туристический быт | Каб.7 | вопросы |
| 38 | январь | Беседа | 3 | Выбор места для дневного привала | Каб.7 | Игра «привал» |
| 39 | январь | практические занятия. | 3 | Планирование  лагеря | Каб.7 | вопросы |
| 40 | январь | лекция | 3 | Выбор и заготовка топлива | Каб.7 | практические занятия. |
| 41 | февраль | рассказ | 3 | Охрана природы в походе | Каб.7 |  |
| 42 | февраль | семинар | 3 | Питание в походе | Каб.7 | Составление меню |
| 43 | Февраль | практические занятия. | 3 | Выбор и обеззараживание воды | Каб.7 | вопросы |
| 44 | Февраль | практические занятия | 3 | Гигиена туриста | Каб.7 | вопросы |
| 45 | Февраль | практические занятия | 3 | Личная гигиена туриста | Каб.7 | вопросы |
| 46 | Февраль | практические занятия. | 3 | Купание в походе | Каб.7 | Первая помощь |
| 47 | Февраль | Лекция | 3 | Содержание походной аптечки | Каб.7 | кроссворд |
| 48 | Февраль | Беседа | 3 | Транспортировка пострадавшего различными способами | Каб.7 | практические занятия, вязка носилок |
| 49 | март | Беседа | 3 | Вязка узлов | Каб.7 | Вязка узлов |
| 50 | Март | Беседа | 3 | Маркированный маршрут | Каб.7 | вопросы |
| 51 | Март | практические занятия. | 3 | Полоса препятствий | Каб.7 |  |
| 52 | Март | лекция | 3 | Преодоление препятствий | Каб.7 | практические занятия. |
| 53 | Март | рассказ | 3 | Траверс склона | Каб.7 | практические занятия. |
| 54 | Март | семинар | 3 | Прохождение болот | Каб.7 | вопросы |
| 55 | Март | практические занятия. | 3 | Подготовка ктур слету школьников | Каб.7 | вопросы |
| 56 | март | практические занятия. | 3 | Топографические знаки на спортивных картах | Каб.7 | Игра Условные знаки |
| 57 | апрель | практические занятия. | 3 | Условные знаки гидрологии | Каб.7 | Игра Условные знаки |
| 58 | Апрель | практические занятия. | 3 | Условные знаки местности | Каб.7 | Игра Условные знаки |
| 59 | апрель | Лекция | 3 | Условные знаки растительности | Каб.7 | Игра Условные апрель знаки |
| 60 | Апрель | Беседа | 3 | Ориентирование по спортивным картам | Каб.7 | вопросы |
| 61 | Апрель | Беседа | 3 | Определение азимута на местности и по карте | Каб.7 | практические занятия. |
| 62 | Апрель | Беседа | 3 | Вязка узлов ( булинь, брам-шкотовый и др.) | Каб.7 | практические занятия. |
| 63 | Апрель | практические занятия. | 3 | Маркированный маршрут | Каб.7 |  |
| 64 | апрель | лекция | 3 | Движение по легенде | Каб.7 | вопросы |
| 65 | май | рассказ | 3 | Азимутальный ход | Каб.7 |  |
| 66 | Май | семинар | 3 | Прохождение по бревну с перилами | Каб.7 | На местности |
| 67 | Май | практические занятия. | 3 | Прохождение по бревну без перил | Каб.7 | На местности |
| 68 | Май | практические занятия. | 3 | Укладка бревна | Каб.7 | На местности |
| 69 | Май | практические занятия. | 3 | Навесная переправа по натянутым судейским перилам | Каб.7 | На местности |
| 70 | Май | практические занятия. | 3 | Ритм и скорость движения величина переходов | Каб.7 | вопросы |
| 71 | Май | Лекция | 3 | Место руководителя в строю группы | Каб.7 | вопросы |
| 72 | май | практические занятия. | 3 | Распорядок дня. Выбор времени суток для движения | Каб.7 | вопросы |
| 73 | июль | практические занятия. | 3 | Техника движения по болотам | парк «Слава» | На местности |
| 74 | Июль | практические занятия. | 3 | Техника движения по осыпям и моренам | район лыжной базы | вопросы |
| 75 | Июль | практические занятия. | 3 | Особенности переправ через таежные и горные реки | парк Гагарина | На местности |
| 76 | Июль | лекция | 3 | Виды переправ: в брод, с шестом, «Стенкой и др.» | парк Гагарина | вопросы |
| 77 | Июль | рассказ | 3 | Судейство соревнований по технике пешеходного туризма | парк Гагарина | вопросы |
| 78 | Июль | семинар | 3 | Судейство технической дистанции | парк Гагарина | вопросы |
| 79 | июль | практические занятия. | 3 | Судейство контрольно-туристического маршрута | район лыжной базы | вопросы |
| 80 | август | практические занятия. | 3 | Подготовка к летним многодневным походам и подготовка к республиканским соревнованиям по школе безопасности | район лыжной базы | На местности |
| 81 | Август | практические занятия. | 3 | Полоса препятствий | район лыжной базы | На местности |
| 82 | Август | практические занятия. | 3 | Полоса препятствий | район лыжной базы | На местности |
| 83 | август |  | 3 | Полоса препятствий | район лыжной базы | На местности |
| 84 | август |  | 3 | Полоса препятствий | район лыжной базы | На местности |

**2.2 Условия реализации программы.**

Для выполнения программы необходимы следующие условия:

**Материально-технические обеспечение.**

1. Кабинет для проведения групповых и индивидуальных занятий.

2. Шкафы и полки; выставочные витрины для расположения учебной и научной литературы, наглядных пособий, демонстрационного материала, творческих работ учащихся.

3. Компьютер, фотоаппарат, видеокамера.

4. туристическое снаряжение.

5. Перечень доступных и используемых электронных образовательных ресурсов (ЭОР):

-Путеводитель по краеведческим ресурсам на библиотечных сайтах Интернет<http://nlr.ru/res/inv/kray/>

- Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

- Федеральный портал по научной и инновационной деятельности http://sci-innov.ru/

-Электронная библиотека учебников и методических материалов http://window.edu.ru/

-Поисковые системы http://www.google.com;http://www.rambler.ru; http://www.yandex.ru

6. Внешние условия.

Контакты с турклубами и детскими туристическими организациями:

**Кадровые обеспечение -** педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории.

**2.3 Формы аттестации.**

-формы отслеживания и фиксация образовательных результатов; грамоты, спортивные разряды по спортивному туризму, маршрутный лист, протокол соревнований, фото, свидетельство, контрольные вопросы по полугодиям.

-формы предъявления и демонстрации образовательных результатов; дипломы и грамоты, спортивные разряды по спортивному туризму, маршрутный лист, протокол соревнований, фото, свидетельство

Участие в соревнованиях по туризму среди города и района. Республиканские соревнования по спортивному туризму (водный, пешеходный, спелео -туризм)

**2.4.Оценочные материалы.**

**Контрольные вопросы 1 полугодие.**

Билет№1

1.Туризм - средство познания своего края. Развитие массового туризма в России, в своем крае. Туристские возможности края. Виды туризма.

2.Укусы насекомых, змей. Пищевые отравления.

3.Практическое задание: С помощью компаса определить азимуты на ориентиры: шкаф, глобус, дерево за окном.

Билет№2

1.Понятие о личном и групповомснаряжении. Перечень личного снаряжения, требования к нему.

2. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги.

3. Практическое задание: Наложить жгут и повязку при кровотечении из раны на бедре.

Билет№3

1. Типы рюкзаков, их преимущество и недостатки. Правила укладки рюкзака.

2. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

3.Практическое задание: Связать узлы - проводник, стремя, ткацкий.

Билет№4

1.Перечень группового снаряжения. Типы палаток. Костровое хозяйство: топоры, пилы, рукавицы, половники, их упаковка и переноска.

2.Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при

хронических заболеваниях.

3. Практическое задание: Правильно уложить рюкзак.

Билет№5

1.Ремонтный набор: состав и назначение. Особенности снаряжения для зимних походов.

2.Состав медицинской аптечки туриста, ее хранение и транспортировка. Назначение и дозировка препаратов.

3.Практическое задание: Определить стороны света с помощью часов.

Билет№6

1.Привалы и ночлеги впоходе. Выбор места. Требования к месту привала и бивака с учетом природного окружения, планирование.

2.Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

3.Практическое задание: Первая помощь при ожогах.

Билет№7

1.Размещение лагеря, выбор места для палаток, костра, определение места для забора воды, умывания, мытья посуды, туалетов, мусорных ям. Уход за одеждой и обувью в походе.

2.Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

3.Практическое задание: Первая помощь при обморожениях.

Билет№8

1.Типы костров. Меры безопасности при разведении костров. Уборка места лагеря. Режим дня в походе. Правила поведения туристов в походе. Туристские узлы.

2.Гигиенические основы режима труда, отдыха и спортивных занятий. Личная гигиена занимающихся туризмом. Гигиена одежды и обуви.

3.Практическое задание: Оказание помощи утопающему. Искусственное дыхание.

Билет№9

1.Значение, режим, особенности организации питания туристов в походе.

2.Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

3.Практическое задание: Связать узлы- булинь, прусик, встречный.

**Контрольные вопросы 2 полугодие.**

Билет№10

1.Два варианта организации питания в однодневном походе: бутерброды и приготовление пищи на костре.

2.Климат, растительный и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

3.Практическое задание: Наложить шину на перелом плеча.

Билет№11

1. 1.Организация питания в 2-3 дневном походе: фасовка, упаковка, переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре. Весовые и калорийные суточные нормы.

2.Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития

3.Практическое задание: Показать различные виды туристских костров.

Билет№12

1.Определение цели и района путешествия. Составление плана подготовки к походу.

2.Сведения о прошлом Зауралья. Памятники истории и культуры. Знатные люди Курганской области их вклад в его развитие.

3.Практическое задание: Связать узла – брам-шкотовый, серединный проводник, восьмёрка.

Билет№13

1.Распределение обязанностей в группе. Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов.

2.Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края.

3.Практическое задание: Определить стороны света без часов и компаса.

Билет№14

1.Проработка деталей каждого маршрута. Хозяйственная и техническая подготовка походов.

2.Сбор краеведческих сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев

3.Практическое задание: Полоса препятствий

Билет№15

1.Должности постоянные и временные. Командир группы, его обязанности, контроль за выполнением заданий, поддержание микроклимата в группе. Завхоз, его обязанности.

2.Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий.

3. Практическое задание: Полоса препятствий

Билет№16

1.Заместитель командира по снаряжению, штурман, краевед, санитар, ремонтный мастер, ответственный за отчет. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности.

2.Метеорологические, гидрологические, фенологические наблюдения.

3.Практическое задание: Полоса препятствий

Билет№17

1.Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения. Обязанности направляющего и замыкающего в группе.

2.Изучение растительного и животного мира. Законодательства об охране природы. Природоохранная деятельность туристов.

3.Практическое задание: Полоса препятствий

Билет№18

1.Режим ходового дня. Темп движения: нормальный темп движения (ориентирован на самого слабого в группе), его изменение в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от группы, почвы рельефа, погоды и др. условий.

2.Основы топографии**.**Способы изображения земной поверхности**.**Роль топографии в народном хозяйстве и обороне государства.

3.Практическое задание: Полоса препятствий.

Билет№19

1.Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные для мальчиков и девочек, разгрузка заболевшего товарища, типичные ошибки при укладке рюкзака его деформация при переноске.

2.Карты, используемые в походе.Виды карт, используемых в походе. Старение карты, ее генерализация. Виды условных знаков топографических карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей.

3.Практическое задание: Полоса препятствий

Билет№20

1.Дисциплина в походах и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий на улицах, в помещении. Правила поведения при поездках групп на транспорте. Мера безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация страховки и само страховки

2.Устройство компаса, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Суточное движение солнца по небосводу. Полярная звезда, ее местонахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

3.Практическое задание: Полоса препятствий

**2.5 Методические материалы.**

* Особенности организации образовательного процесса:

образовательный процесс можно проводит очно, дистанционно.

* Методы обучения:

словесный, наглядный практический;

объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично- поисковый, исследовательский проблемный;

игровой, дискуссионный, проектный

методы воспитания:

убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

* Формы организации образовательного процесса:

индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая; выбор той или иной формы обосновывается с позиции профиля деятельности (музыкального, спортивного, художественного и др.).

* Формы организации учебного занятия:

акция, аукцион, бенефис, беседа, вернисаж, встреча с интересными людьми, выставка, галерея, гостиная, диспут, защита проектов, игра, концерт, КВН, конкурс, конференция, круглый стол, круиз, лабораторное занятие, лекция, мастер-класс, «мозговой штурм», наблюдение, олимпиада, открытое занятие, посиделки, поход, праздник, практическое занятие, представление, презентация, рейд, ринг, салон, семинар, соревнование, спектакль, студия, творческая мастерская, тренинг, турнир, фабрика, фестиваль, чемпионат, шоу, экскурсия, экзамен, экспедиция, эксперимент, эстафета, ярмарка.

* Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения

- технология группового обучения.

- Дидактические материалы: раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения,

**2.6. ЛИТЕРАТУРА**

1 .Арбузов А.Ф. География туризма: учебник для студ.

Сред. проф. образования, -М.: ИЦ «Академия», 2009.-160с.

2.Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб пособие Л.А

Вяткин, Е.В. Сидорчук.-4-е изд.-М.:ИЦ «Академия», 2009.-208с.

З.Ягодынская Н.В., Малышкин С.А. :Культурно-исторические центры

России - учебное пособие.-4-е издание - М.: ИЦ «Академия», 2009.-272с.

4. Махов И.И.: Туризм на уроках физической культуры для 5-8 классов

-Белгород: ИПК НИУ «БелГУ», 2012г.

5.Колбовский Ю.В.: Экологический туризм и экология туризма.- М.:

Академия, 2011г.

б. Журнал «Вокруг света», 2014г.

7.http:budetinteresno.info/lit.htm Все о туристической подготовке.