

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА
Г. ТУЙМАЗЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ТУЙМАЗИНСКИЙ РАЙОН
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУДО ЦДООТ г. Туймазы
Протокол № 1
от «28» 09 2021 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУДО ЦДООТ
г. Туймазы МР ТР
Р.М. Фаррухшин
от «28» 09 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПУТЕШЕСТВИЕ В ТУРЛЯНДИЮ»

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 88 часов

Авторы-составители: Шайхутдинова Ж.О.,
Белясов Т.А., педагоги дополнительного
образования МАОУДО ЦДООТ г. Туймазы
МР Туймазинский район РБ

г. Туймазы
2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путешествие в Турляндию» (Далее – Программа) туристско-краеведческой направленности является краткосрочной и представляет собой три автономных образовательных блока. 1 блок «Введение в туризм» рассчитан на 10 часов и предполагает привлечение внимания детей к туристско-краеведческой деятельности. 2 блок «Собираемся в поход» рассчитан на 18 часов. Направлен на получение навыков по организации и проведению многодневного похода. 3 блок «Туристское мастерство» рассчитан на 60 часов представляет собой более углубленное изучение туризма и краеведения, результатом которого станет участие в соревнованиях. Программа стартового уровня предусматривает начальный этап получения знаний по туризму и краеведению и дает возможность детям и подросткам при желании углубить знания и совершенствовать навыки по традиционным программам более длительного курса обучения в школьных туристских объединениях.

Программа рассчитана на учащихся средних общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет до 16 лет. Данная Программа не подразумевает предварительной подготовки учащихся к ее реализации.

Обучение по Программе не требует наличие специальных учебных классов и спортивных залов, она может осуществляться на базе образовательных учреждений и на базе детских оздоровительно-образовательных лагерей.

Занятия носят преимущественно практический характер, лишь небольшая часть проводится в форме бесед. Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик и технических средств обучения (мультимедийные презентации, демонстрации видеоматериалов и т.п.).

Изучение курса осуществляется с помощью игровых форм и методов, что создает комфортную эмоциональную среду и подталкивает обучающихся к творческому участию в предложенных занятиях и мероприятиях. А подвижные формы и методы работы вырабатывают у обучающихся желание вести здоровый образ жизни и способствуют правильному физическому развитию.

Длительность занятий по туризму 45 минут + 10 минут отдых. Время проведения игровых учебно-тематических мероприятий 1-1,5 часа. Теоретические занятия чередуются с практическими.

АКТУАЛЬНОСТЬ, НОВИЗНА И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ

С учетом многолетней практической работы Центра детского туризма г. Туймазы возникла потребность в разработке комплексных краткосрочных программ, реализуемых на базе ДООЛ и в специальных помещениях Центра в течение всего года в каникулярное время, в выходные и праздничные дни. Таким образом, на основе типовой программы «Юные туристы-краеведы», авторов Смирнова Д.В., Константинова Ю.С., Маслова А.Г. (2006 г.), утвержденной Министерством образования и науки Российской Федерации, была составлена данная модифицированная Программа. Занятия по Программе включают в себя разнообразные виды деятельности по туристско-краеведческой направленности и позволяют мгновенно реагировать на внешние и внутренние изменения – количество детей в группе, условия реализации программы, место проведения, время года, что обуславливает *педагогическую целесообразность* Программы.

Актуальность Программы определяется тем, что после ее апробации в Центре детского туризма г. Туймазы, она показала динамику роста детей, посетивших занятия, качество усвоения предложенного материала и желание обучающихся продолжить обучение по туристско-краеведческому профилю.

Новизна Программы состоит в том, что Программа состоит из трех независимых блоков, разработанных для разного уровня

подготовки обучающихся. Все обучение строится по принципу ступенчатого получения знаний, либо целенаправленного получения знаний по отдельному блоку. Таким образом, дети получают возможность самостоятельно выбирать вид деятельности и определять свой собственный образовательный путь.

Программа не требует наличия специальных учебных классов и спортивных залов и может осуществляться на базе образовательных учреждений и на базе детских оздоровительно-образовательных лагерей.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в использовании нетрадиционных форм занятий для обучения детей: занятия-игры, занятия-экскурсии, занятия-прогулки. Посредством таких занятий гораздо активнее и быстрее происходит возбуждение познавательного интереса. На нетрадиционных занятиях активизируются психические процессы обучающихся: внимание, запоминание, интерес, восприятие, мышление. Конечно, нестандартные занятия необычны по замыслу, организации, методике проведения, больше нравятся обучающимся, чем будничные учебные занятия со строгим и установленным режимом работы. Таким образом, складывается своеобразная специфика дополнительного образования – это принцип свободы выбора, реальная возможность творческого и нестандартного подхода к содержанию, методам и формам образовательного процесса.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью данной Программы является самореализация личности обучающегося, формирование всесторонне развитой личности учащихся и получение ими базовых навыков по туризму и краеведению, тем самым побуждая учащихся к занятиям разными видами туризма.

Постановка указанной цели определяет круг задач, которые призвана решить предлагаемая Программа. Решаемые задачи можно объединить в три общие подгруппы:

Образовательные задачи:

- приобретение учащимися туристских навыков, знаний и умений;
- приобретение учащимися навыков общественно полезного труда;
- приобщение воспитанников к краеведческой деятельности.

Воспитательные задачи:

- экологическое воспитание учащихся;
- патриотическое воспитание молодежи, приобщение учащихся к познанию малой родины – Республики Башкортостан;
- укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию воспитанников.

Развивающие задачи:

- поддержание интереса к успешной самореализации обучающихся в различных видах деятельности: спортивной, интеллектуальной, творческой;
- развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей ребенка.

МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Для реализации данной Программы необходимо взаимодействие следующих *методов* обучения:

- объяснительно-иллюстративные (рассказ, беседа, объяснение, показ, инструктаж);
- репродуктивные (пример, демонстрация);
- проблемные (беседа, проблемная ситуация);
- частично-поисковые (наблюдение);
- исследовательские (задания, сбор новых фактов);
- практикум;
- метод состязательности;
- игра.

Формы обучения:

- коллективная;
- групповая;
- индивидуальная.

Формы реализации программы:

- лекционная (обзорные беседы, сообщения);
- игры, викторины, конкурсы, тесты, дидактические игры;
- экскурсии, походы, познавательные прогулки;
- соревнования;
- тематические вечера, праздники;
- практические занятия;
- метод состязательности.

Условия реализации:

- дидактический материал;
- походы, познавательные прогулки;
- краеведческие игры, викторины.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Предметные результаты. К концу реализации Программы обучающиеся будут знать/понимать:

- требования к соблюдению ТБ в походных условиях;
- права и обязанности туриста;
- требования к участникам похода;
- возможные опасные ситуации при проведении похода;
- принципы отбора продуктов;
- способы хранения и транспортировки продуктов в походах;
- требования к турснаряжению;
- технику безопасности при работе со специальным снаряжением;
- иметь представление о страховке и самостраховке, основах туристской техники;

- правила ориентирования; условные знаки топографических и спортивных карт;
- приемы оказания доврачебной помощи;
- состав личной и групповой аптечки;
- требования к питьевой воде;
- правила поведения на природе;
- правила пользования простейшими приборами.

К концу реализации Программы обучающиеся будут уметь:

- организовывать туристский быт;
- пользоваться картой;
- разжигать и поддерживать костер;
- приготавливать пищу в походе;
- подбирать турснаряжение в зависимости от метеоусловий и сезона;
- оставлять перечень личного и группового снаряжения для похода;
- преодолевать препятствия;
- разбираться в топографических символах;
- видеть ориентиры на местности;
- владеть компасом;
- оказывать доврачебную помощь;
- владеть навыками работы со специальным турснаряжением;
- вязать узлы;
- укладывать рюкзак;
- подготавливать и укладывать групповое снаряжение;
- вести самоконтроль в дальних походах;
- пользоваться простейшими приборами.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания Программы являются следующие умения:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- сформированные основы коммуникативной и социальной компетентностей;

- положительная мотивация к занятиям спортом/туризмом;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- уважительное отношение к иному мнению, толерантность;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- личная ответственность перед командой;
- нравственные и морально-волевые качества обучающихся;
- стремление к самообразованию и самосовершенствованию.

Метапредметные результаты включают:

- развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость);
- развитие волевых качеств, умения принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- развитие памяти и внимания;
- развитие способности к преодолению трудностей;
- развитие мотивации к профессиональному самоопределению;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.
- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- владение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- использование знаково-символических средств представления информации.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
 программы «Путешествие в Турляндию»
 I блок «Введение в туризм»

Наименование разделов, тем занятий, мероприятий	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	всего	теория	практика	
<i>I. Организационно-установочное занятие</i> 1.1. Беседа «Туризм – активный отдых, здоровье, знания» 1.2. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	<i>Вводный контроль: опрос</i>
<i>II. Краеведение</i> 2.1. Беседа «Я живу на Урале» 2.2. Туристско-краеведческая викторина	1	0,5	0,5	<i>Опрос, практическое задание, викторина</i>
<i>III. Туризм</i> 3.1. Вязка туристских узлов 3.2. Укладка рюкзака 3.3. Установка палатки 3.4. Прохождение туристской полосы препятствий	5	1	4	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа</i>
<i>IV. Ориентирование</i> 4.1. Карта и работа с ней 4.2. Ориентирование по карте в помещении. Игра «Лабиринт»	2	1	1	<i>Опрос, практическое задание, игра</i>
Итого:	10	3,5	6,5	

СОДЕРЖАНИЕ I БЛОКА «ВВЕДЕНИЕ В ТУРИЗМ»

Тема 1. Организационно-установочное занятие (2 ч.)

Основные вопросы: Особенности, виды, обучающая и воспитательная роль туризма, ознакомление учащихся с кратким содержанием туристско-краеведческих мероприятий по программе, инструктаж по технике безопасности, правила поведения на туристских занятиях, соревнованиях, экскурсиях, во время движения на транспорте, объяснение правил совместного проживания, ознакомление обучающихся с режимом дня, личной гигиены и бережного отношения к имуществу образовательного учреждения.

Требования к знаниям и умениям: знания по туризму, видам туризма и характеристике каждого вида, представление о месте и сроках реализации программы, техника безопасности, правила поведения на туристских занятиях, соревнованиях, экскурсиях, во время движения на транспорте, правила совместного проживания, личной гигиены и бережного отношения к имуществу образовательного учреждения, соблюдать режим дня.

Самостоятельная работа: соблюдение правил по технике безопасности, поведения на туристских занятиях, соревнованиях, экскурсиях, во время движения на транспорте, правила совместного проживания, личной гигиены и бережного отношения к имуществу образовательного учреждения.

Тема 2. Краеведение (1 ч.)

Основные вопросы: растительный и животный мир Башкортостана, Туймазинского района, города Туймазы, озера Кандры-Куль, викторина по краеведению.

Требования к знаниям и умениям: обучающиеся получают знания по краеведению.

Практические занятия: письменные ответы на вопросы викторины.

Тема 3. Туризм (5 ч.)

Основные вопросы: узлы, применяемые в туризме, правила укладки рюкзака, типы палаток, естественные препятствия, движение группы по пересеченной местности, меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Требования к знаниям и умениям: вязать узлы: прямой, встречный, проводник-восьмерка, булинь, правильно размещать вещи в рюкзаке, устанавливать палатки различных типов, преодолевать естественные препятствия, соблюдать меры безопасности.

Практические занятия: отработка навыков вязки узлов, навыков по укладке рюкзака, установке палатки, отработка техники преодоления естественных препятствий.

Тема 4. Ориентирование (2 ч.)

Основные вопросы: Карта, виды карт, правила работы с картой, ориентирование на местности и в помещении по карте.

Требования к знаниям и умениям: обучающиеся должны уметь работать с картой и уметь ориентироваться по карте.

Практические занятия: ориентирование по спортивной карте в помещении, игра «Лабиринт».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Путешествие в Турляндию» II блок «Собираемся в поход»

Наименование разделов, тем занятий, мероприятий	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	всего	теория	практика	
<p><i>I. Организационно-установочное занятие</i></p> <p>1.1. Беседа «Туристские возможности Туймазинского района»</p> <p>1.2. Инструктаж по технике безопасности. Сбор личного снаряжения.</p>	2	1	1	<i>Вводный контроль: опрос</i>
<p><i>II. Краеведение</i></p> <p>2.1. Беседа «Значение туристско-краеведческой деятельности»</p> <p>2.2. Экскурсионные объекты</p> <p>2.3. Краеведение в туристских походах. Наблюдение, фото и видеосъемка в походе.</p> <p>2.4. Туристско-краеведческая викторина «Родной край»</p>	4	2	2	<i>Опрос, практическое задание, викторина</i>
<p><i>III. Туризм</i></p> <p>3.1. Туристское снаряжение и требование к нему</p> <p>3.2. Бивак. Организация бивачных работ</p> <p>3.3. Организация питания в многодневном походе</p> <p>3.4. Доврачебная медицинская помощь в походе</p> <p>3.5. Техника преодоления естественных препятствий</p> <p>3.6. Прохождение туристской полосы</p>	8	2	6	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа, конкурс</i>

препятствий: бревно, траверс склона, параллельные перила 3.7.Конкурс «Лучший туристский бивак»				
<i>IV. Ориентирование</i> 4.1. Определение топографии и топографических карт 4.2. Компас. Типы компасов и правила работы с ним 4.3. Определение расстояний на местности 4.4. Ориентирование на местности по карте и без карты. Игра «Поиск клада».	4	1,5	2,5	<i>Опрос, практическое задание, игра</i>
Итого:	18	6,5	11,5	

СОДЕРЖАНИЕ II БЛОКА «СОБИРАЕМСЯ В ПОХОД»

Тема 1. Организационно-установочное занятие (2 ч.)

Основные вопросы: Туристские возможности Туймазинского района, туристские маршруты и экскурсионные объекты Туймазинского района, ознакомление учащихся с кратким содержанием туристско-краеведческих мероприятий по программе; инструктаж по технике безопасности, правила поведения на туристских занятиях, соревнованиях, экскурсиях, во время движения на транспорте, объяснение правил совместного проживания, ознакомление обучающихся с режимом дня, личной гигиены и бережного отношения к имуществу образовательного учреждения; личное и групповое снаряжение туриста.

Требования к знаниям и умениям: обучающиеся ознакомятся с туристско-экскурсионными возможностями родного края, получат представление о месте и сроках реализации программы, о технике безопасности, правилах поведения на туристских занятиях, соревнованиях, экскурсиях, во время движения на транспорте, правилах совместного проживания, личной гигиены и бережного отношения к имуществу образовательного учреждения, соблюдения режима дня; познакомятся с личным и групповым туристским снаряжением.

Практические занятия: соблюдение правил по технике безопасности, поведения на туристских занятиях, соревнованиях, экскурсиях, во время движения на транспорте, правила совместного проживания, личной гигиены и бережного отношения к имуществу образовательного учреждения, просмотр мультимедийной презентации по теме «Туристские возможности Туймазинского района»; сбор личного и группового снаряжения.

Тема 2. Краеведение (4 ч.)

Основные вопросы: Значение туристско-краеведческой деятельности, перечень и характеристика экскурсионных объектов Туймазинского района, понятия «краеведение», «описание объекта», «наблюдение», изучение природно-территориальных комплексов в походе, дневник краеведческих наблюдений и его ведение, отчет туристской группы как форма краеведения, перечень вопросов по пройденному краеведческому материалу.

Требования к знаниям и умениям: сведения о значении туристско-краеведческой деятельности для развития личности, представление об экскурсионных объектах, методика организации и проведения краеведческих наблюдений, описание краеведческих объектов, знание краеведческого материала родного края.

Практические занятия: мультимедийная презентация экскурсионных объектов, посещение экскурсионных объектов, техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их, видео и фотосъемка в походе, полевые работы по описанию объектов, маршрута туристской группы, письменные ответы на вопросы викторины.

Тема 3. Туризм (8 ч.)

Основные вопросы: Туристское снаряжение (личное, групповое, специальное), естественные препятствия, изучение сложных участков маршрута, движение группы по пересеченной местности, меры безопасности при преодолении естественных препятствий, основные требования к месту бивака, организация питания в многодневном походе, оказание первой доврачебной помощи пострадавшему.

Требования к знаниям и умениям: перечень личного и группового снаряжения для однодневного и многодневного походов, общие характеристики естественных препятствий, способы их преодоления, меры безопасности, основные требования к месту для бивака, порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря, требования к продуктам, используемым в походе, правила хранения продуктов в походе, принцип составления меню и списка продуктов, правила оказания первой доврачебной помощи.

Практические занятия: составление списков личного и группового снаряжения для походов, ознакомление с имеющимся туристским снаряжением, отработка техники преодоления естественных препятствий, организация самостраховки и страховки, составление меню, списка продуктов на день, организация бивака.

Тема 4. Ориентирование (4 ч.)

Основные вопросы: Определение топографии и топографических карт, значение топокарт для туристов, виды и типы карт, правила работы со спортивной картой, компас, типы компасов, устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса, правила обращения с ними, ориентир, измерение расстояний на местности, природные признаки определения сторон света и ориентирования на местности, соревнования по ориентированию в заданном направлении на маркированной трассе.

Требования к знаниям и умениям: Содержание топокарты, устройство компасов и правила обращения с ними, четыре действия с компасом, что может служить ориентирами, способы измерения расстояний на местности, виды и типы карт, пользоваться спортивной картой, понимать карту, определять масштаб и расстояние, уметь ориентироваться на местности без карты, понимать природные признаки ориентирования на местности.

Практические занятия: Ориентирование карты по компасу, определение сторон горизонта, упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет и нахождение ориентиров по заданному азимуту, измерение своего

среднего шага, упражнения на прохождение отрезков различной длины, упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага, тренировка глазомера, измерение расстояния по затраченному времени, понимание карты, поиски «клада», используя карту местности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
 программы «Путешествие в Турляндию»
 III блок «Туристское мастерство»

Наименование разделов, тем занятий, мероприятий	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	всего	теория	практика	
<i>I. Организационно-установочное занятие</i> 1.1. Беседа «Виды туризма в Республике Башкортостан» 1.2. Инструктаж по технике безопасности. Подготовка личного и группового снаряжения.	4	2	2	<i>Вводный контроль: опрос</i>
<i>II. Краеведение</i> 2.1. Кодекс чести юного туриста-краеведа 2.2. Краеведение в туристских многодневных походах. Наблюдение, фото и видеосъемка в походе. 2.3. Составление путевого отчета. 2.4. Экскурсионные объекты. 2.5. Охраняемые природные объекты родного края. 2.6. Разработка туристского маршрута по данной местности. 2.7. Защита проекта «Экскурсионный маршрут».	10	3	7	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа, демонстрационный контроль: фотографии</i>
<i>III. Туризм</i> 3.1. Туристское снаряжение и требование к нему 3.2. Узлы, применяемые в туризме 3.3. Организация туристского быта. Определение места бивака. 3.4. Организация туристского быта. Типы костров.	19	4	15	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа, зачет, взаимозачет, соревнования</i>

<p>3.5. Правила укладки рюкзака. Установка палатки.</p> <p>3.6. Организация питания в многодневном походе.</p> <p>3.7. Доврачебная медицинская помощь</p> <p>3.8. Положение полосы препятствий: бревно, траверс склона, параллельные перила.</p> <p>3.9. Прохождение учебно-тренировочной дистанции по пешеходному туризму</p> <p>3.10. Соревнования по технике пешеходного туризма.</p> <p>3.11. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий</p>				
<p><i>IV. Ориентирование</i></p> <p>4.1. Определение топографии и топографических карт.</p> <p>4.2. Условные знаки топокарт.</p> <p>4.3. Ориентирование по горизонту. Азимут.</p> <p>4.4. Компас. Типы компасов и правила работы с ними.</p> <p>4.5. Определение расстояний на местности.</p> <p>4.6. Соревнования по спортивному ориентированию.</p>	10	2	8	<i>Опрос, топографический диктант, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа, соревнования</i>
<p><i>V. Экология</i></p> <p>5.1. Экологическое воспитание. Охрана природы. Экологический десант на месте стоянки.</p> <p>5.2. Экологическая обстановка Туймазинского района</p>	4	2	2	<i>Опрос, практическое задание, самостоятельная работа</i>
<p><i>VI. Общая и специальная физическая подготовка</i></p> <p>6.1. ОФП: спортивно-туристские эстафеты.</p> <p>6.2. ОФП: спортивные игры.</p> <p>6.3. СФП: отработка техники движения на маршруте.</p> <p>6.4. Командные игры на сплочение команды.</p>	13	-	13	<i>Соревнования, самостоятельное выполнение физических упражнений, спортивные игры</i>
Итого:	60	13	47	

СОДЕРЖАНИЕ III БЛОКА «ТУРИСТСКОЕ МАСТЕРСТВО»

Тема 1. Организационно-установочное занятие (4 ч.)

Основные вопросы: Виды туризма в Республике Башкортостан их особенности, ознакомление учащихся с кратким содержанием туристско-краеведческих мероприятий по программе, инструктаж по технике безопасности, правила поведения на туристских занятиях, соревнованиях, экскурсиях, во время движения на транспорте, объяснение правил совместного проживания, ознакомление обучающихся с режимом дня, личной гигиены и бережного отношения к имуществу образовательного учреждения.

Требования к знаниям и умениям: обучающиеся ознакомятся с видами туризма и характеристикой каждого вида, законами, правилами, нормами и традициями туризма, получают представление о месте и сроках реализации программы, техника безопасности, правила поведения на туристских занятиях, соревнованиях, экскурсиях, во время движения на транспорте, правила совместного проживания, личной гигиены и бережного отношения к имуществу образовательного учреждения, соблюдать режим дня

Практическое занятие: соблюдение правил по технике безопасности, поведения на туристских занятиях, соревнованиях, экскурсиях, во время движения на транспорте, правила совместного проживания, личной гигиены и бережного отношения к имуществу образовательного учреждения; просмотр мультимедийной презентации по теме «Туристские возможности Республики Башкортостан»; подготовка личного и группового снаряжения.

Тема 2. Краеведение (10 ч.)

Основные вопросы: Кодекс чести юного туриста-краеведа, понятия «краеведение», «описание объекта», «наблюдение», «эксперимент», подготовка туристов для краеведческих исследований, изучение литературы, карт по району путешествия, изучение природно-территориальных комплексов в походе, дневник краеведческих наблюдений и его ведение, отчет туристской группы как форма краеведения, перечень и характеристика экскурсионных объектов и природно-исторических памятников Республики

Башкортостан, охраняемые природные объекты нашей Республики, знакомство с картой своего края, территория и границы родного края, туристские возможности родного края, туристский маршрут.

Требования к знаниям и умениям: кодекс чести юного туриста, содержание и методику организации и проведения краеведческих наблюдений, собирать образцы для коллекций, делать зарисовки в походе, описывать краеведческие объекты, общее представление об экскурсионных объектах и природно-исторических памятниках, уметь работать с картой и определять наиболее оптимальные варианты составления туристского маршрута.

Практические занятия: техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их, сбор образцов для коллекций, видео и фотосъемка, зарисовки в походе, выполнение краеведческих заданий по изучению природно-территориальных комплексов в походе, распределение объема работ между участниками туристской походной группы, полевые работы по описанию объектов, маршрута туристской группы, мультимедийная презентация экскурсионных объектов, природных памятников, посещение экскурсионных объектов, подготовка и защита проекта на тему «Туристский маршрут».

Тема 3. Туризм (19 ч.)

Основные вопросы: Специальное туристское снаряжение и требование к нему, виды и типы специального туристского снаряжения, их использование на соревнованиях, основные требования к месту бивака, установка палатки, организация питания в многодневном походе, значение, режим и особенности питания, понятие о меню-раскладке, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках, типы и виды костров, особенности приготовления пищи на костре, первая медицинская помощь, ожоги, обморожения, профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний, заболевания, связанные с укусами клещей, змей, техника преодоления естественных препятствий: подъем, спуск, навесная переправа, параллельные перила, переправа по бревну методом маятника, траверс склона, виды соревнований

по туризму, регламент соревнований по технике пешеходного туризма, таблица штрафов, меры безопасности на соревнованиях, приемы и способы страховки.

Требования к знаниям и умениям: виды и типы специального туристского снаряжения, работа со страховочными системами, вязание туристских узлов, требования к месту для бивака, порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря, требования к продуктам, используемым в походе, правила оказания первой доврачебной помощи при рассмотренных заболеваниях и травмах, правила пожарной безопасности, отработка техники преодоления естественных препятствий, прохождение дистанции, знание регламента соревнований.

Практическое занятие: подбор и подгонка страховочных систем, блокировка страховочных систем, вязание туристских узлов всех групп по назначению; прохождение учебно-тренировочной дистанции по пешеходному туризму, участие в соревнованиях по пешеходному туризму, меры безопасности на соревнованиях и при преодолении естественных препятствий; заготовка дров и растопки для костра, сборка костров различных типов, розжиг костра с помощью спичек и без специальных средств; установка палатки, укладка рюкзака.

Тема 4. Ориентирование (10 ч.)

Основные вопросы: Определение топографии и топографических карт, значение топокарт для туристов, назначение и свойства условных знаков, виды топографических условных знаков и их общие свойства, деление топонимов по группам, основные направления на стороны горизонта, понятие об азимуте, измерение азимута транспортиром, компасом, компас, типы компасов, устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса, четыре действия с компасом, ориентир, способы измерения расстояний на местности, соревнования по ориентированию в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору, их разновидности, характеристики, эстафетное ориентирование в заданном направлении,

контрольные пункты и средства отметки на них, порядок проведения соревнований.

Требования к знаниям и умениям: Содержание топокарты и её значение для туристов, читать и определять значение топонимов, основные направления на стороны горизонта, понятие об азимуте, уметь измерить и построить азимут, устройство компасов и правила обращения с ними, четыре действия с компасом, ориентир, способы измерения расстояний на местности, виды и характер соревнований по спортивному ориентированию, устройство контрольных пунктов и средства отметки на них, уметь пользоваться спортивной картой, понимать карту, определять масштаб и расстояние.

Практическое занятие: изучение топонимов по группам, топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини соревнования, азимутальный тренировочный треугольник, построение на бумаге заданных азимутов, упражнения на глазомерную оценку азимутов, ориентирование карты по компасу, определение сторон горизонта, упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка), измерение своего среднего шага, упражнения на прохождение отрезков различной длины, упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, спортивные карты и их отличие от топокарт, понимание карты.

Тема 5. Экология (4 ч.)

Основные вопросы: Понятие об экологии, экологической культуре, работы по благоустройству мест массовых посещений, туристских бивуаков в условиях похода, охрана природы, заповеди для юного туриста по охране природы, природоохранный кодекс туриста, национальный парк «Кандрыкуль», памятники природы, их месторасположение и назначение, выявление положительных и отрицательных фактов воздействия человека на природу, основные загрязнители атмосферного воздуха и среды, особо загрязненные территории, количество отходов и выбросов, опасные объекты.

Требования к знаниям и умениям: Смысл экологической культуры, правила, заповеди по охране природы, определения понятий об охранных природных территориях: заповедники, заказники и лесопарки, национальные парки, памятники природы, уметь выполнять режимные охранные требования при посещении заповедников, заказников, знать экологическую обстановку Туймазинского района.

Практическое занятие: Проведение работ по благоустройству мест массовых посещений, туристских биваков, экологический десант на месте стоянок.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка (13 ч.)

Основные вопросы: Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы,

Требования к знаниям и умениям: выполнять общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений, знать правила и условия спортивных и туристских игр, выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами, играть в различные спортивные игры, кататься на лыжах, приспособление организма к походным условиям, привыкание к нагрузке: постепенность, систематичность;

Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения, бег, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, упражнения для туловища, упражнения для ног, лыжная подготовка, подвижные игры, игры с разделением на команды и без деления, игры на внимание, сообразительность и координацию, спортивные игры, игры на местности, спортивные конкурсы, эстафеты, туристские эстафеты, упражнения на развитие выносливости, упражнения на развитие быстроты, упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Ожидаемые результаты

В результате реализации III блока «Туристское мастерство» обучающиеся смогут:

- приобрести специальные туристские навыки;
- углубить знания краеведческой направленности;
- приобрести опыт участия в соревнованиях по туризму и ориентированию;
- стремиться к творческой самореализации личности и укреплению психического и физического здоровья.
- проявлять личностные качества: устойчивость познавательных интересов, активность жизненной позиции;
- получить знания об экологической обстановке по РБ;
- продолжить общее и специальное физическое развитие организма.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия по Программе носят преимущественно практический характер, лишь небольшая часть проводится в форме бесед. Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик и технических средств обучения (мультимедийные презентации, демонстрации видеоматериалов и т.п.).

Используются также нетрадиционные формы занятий для обучения детей, в частности занятия-игры, занятия-экскурсии, занятия – прогулки. Посредством таких занятий гораздо активнее и быстрее происходит возбуждение познавательного интереса. На нетрадиционных занятиях активизируются психические процессы обучающихся: внимание, запоминание, интерес, восприятие, мышление. Конечно нестандартные занятия необычные по замыслу, организации, методике проведения, больше нравятся обучающимся, чем будничные учебные занятия со строгим и

установленным режимом работы. Таким образом, складывается своеобразная специфика дополнительного образования - это принцип свободы выбора, реальная возможность творческого и нестандартного подхода к содержанию, методам и формам образовательного процесса.

Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому воспитаннику внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной (до прихода в клуб) физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания.

Для реализации программы используются следующие *принципы* работы с детьми:

- принцип природосообразности - приоритет природных возможностей ребенка в сочетании с приобретенными качествами в его развитии.
- принцип наглядности – объяснение материала сопровождается демонстрацией наглядных пособий, проводится работа на местности.
- принцип системности – проведение занятий в определенной последовательности и системе.
- принцип гуманизации воспитательной деятельности – построение занятий по уровням с учетом знаний, умений и навыков обучающихся, их психологических возможностей и способностей.
- уход от жестко регламентированного обучения школьного типа;
- обеспечение двигательной активности детей в различных формах;
- использование многообразных форм организации обучения, включающих разные специфические детские виды деятельности;
- широкое использование методов, активизирующих мышление, воображение и поисковую деятельность детей. Введение в обучение элементов проблемности, задач открытого типа, имеющих разные варианты решений;

- выделение в качестве ведущей в образовательном процессе диалогической формы общения взрослого с детьми, детей между собой;
- формирование детского сообщества, обеспечивающего каждому ребенку чувство комфортности и успешности.

Диагностические материалы:

Формы аттестации и контроля полученных знаний.

Формы контроля:

1. Индивидуальная
2. Групповая
3. Фронтальная.

Типы контроля:

1. Внешний контроль педагога за деятельностью обучающихся
2. Взаимоконтроль
3. Самоконтроль обучающихся

Методы контроля:

1. Тестирование
2. Беседа
3. Анкетирование
4. Наблюдение
5. Опросы (устный).

В процессе устного опроса можно использовать коллективную работу обучающихся, наиболее действенными приемами которой, являются:

- обращение с вопросом ко всей группе;
 - конструирование ответа;
 - рецензирование ответа;
 - оценка ответа и ее обоснование;
 - постановка вопросов самими обучающимися;
 - взаимопроверка;
 - самопроверка.
6. Практическая работа

7. Нетрадиционные формы контроля:
 - кроссворды;
 - головоломки;
 - ребусы;
 - шарады;
 - викторины.
8. Сдача нормативов
9. Демонстрация (выставка)
10. Участие в соревнованиях
11. Игры
12. Самостоятельная работа
13. Выполнение задания по образцу

Система оценки результатов освоения Программы:

1. Средства контроля и оценки результатов обучения:

Все тестовые задания оцениваются:

- правильный ответ – 1 балл;
- отсутствие ответа или неправильный ответ – 0 баллов

Критерии оценивания:

- «Неудовлетворительно» - до 25% правильных ответов;
- «Удовлетворительно» - от 25% до 50% правильных ответов;
- «Хорошо» - от 50% до 75% правильных ответов;
- «Отлично» - от 75% и более правильных ответов.

2. Учет и оценка обучающихся по туристской технике:

«Отлично» - упражнение выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко, обучающийся успешно овладел формой движения

«Хорошо» - упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений.

«Удовлетворительно» - упражнение выполнено, в основном правильно, но вяло и недостаточно уверенно, допущены ошибки при выполнении.

«Неудовлетворительно» - упражнение выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные изменения.

УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- инвентарь для проведения спортивных эстафет и соревнований (кегли, мячи, кольцоброс, большие и маленькие шарики, скакалки, обручи, секундомер);

- туристское снаряжение для похода (рюкзак, коврик, котелки, спальные мешки, палатки, ремнабор);

- специальное туристское снаряжение (страховочные системы, туристические веревки, карабины, устройства для подъема и спуска, рукавицы);

- материал для проведения практических занятий (компас, топографические и спортивные карты, репшнуры, медицинская аптечка, карточки с условными знаками, карточки с топографическими заданиями);

- канцелярские принадлежности (ватманы, бумага цветная, гуашь, кисточки, фломастеры, карандаши, ручки, блокноты).

Дидактические материалы:

1. Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Путешествие в Турляндию» - *Приложение № 1.*

2. План-конспект занятия на тему «Вязание туристских узлов» - *Приложение № 2.*

3. План-конспект занятия на тему «Организация временного бивака и требования к нему» - *Приложение № 3.*

4. Туристско-краеведческая викторина «Родной край» - *Приложение № 4.*

5. Эстафета «Турстарты» - *Приложение № 5.*

6. Карта по ориентированию в помещении - *Приложение № 6.*

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе (Текст)/ А.А. Алексеев – М., 2006
2. Башкортостан глазами друзей: с описанием на рус. и англ. языках (Текст) – Уфа: Информреклама, 2016 – 152с.
3. Долженко Г.П. Основы туризма. – М.: Ростов-на-Дону: МарТ, 2009. – 319с.
4. Железная Т.С., Елягина Л.Н. Программа воспитания и социализация обучающихся детей в контексте ФГОС нового поколения: Методические рекомендации по разработке программы. – Уфа: Издательство ИРО РБ, 2011. – 44с.
5. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов. М.: Просвещение, 2011. – 80 с.
6. Организация и проведение туристских походов с учащимися: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, Г.И. Зорина, А.Г. Маслов. М.: Советский спорт, 2011. - 207 с.
7. Ю.С. Константинов, Г.И. Зорина. Организационно-педагогические условия туристско-краеведческой деятельности в образовательных учреждениях. - М.: Логос, 2011. - 191 с.
8. Ю.С. Константинов, С.С. Митрахович. Туристско-краеведческая деятельность в школе: Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. – 352 с.
9. Кривобокова В.А. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и переломах: учебно-практическое пособие. – Курган: изд. Курганского гос. ун-та, 2016. – 100 с.
10. Миркин Б.М., Наумова Л.Г. Экология Башкортостана. Уфа: Китап, 2008. – 157с.

11. Туймазинская энциклопедия / гл. ред. А.Р. Суфиянов. – Уфа: Баш. энцикл., 2020. – 620 с.: ил., карты.

12. Ю.Н. Федотов, В.А. Таймазов. Теория и методика спортивного туризма: Учебник. - М.: Советский спорт, 2014. - 424 с.

Дополнительная литература:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Конституция Республики Башкортостан.
3. Конвенция ООН о правах ребенка.
4. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ» - редакция от 02.07.2021 с изм. и доп., вступ. в силу с 13.07.2021.

5. Закон РБ от 01 июля 2013 года N 696-з «Об образовании в РБ» - с изменениями на 5 мая 2021 года.

6. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018 – 2025 годы, утверждена постановлением Правительства РФ 26.12.2017 г. № 1642.

7. Государственная программа «Развитие образования в Республике Башкортостан» на 2013 – 2025 годы, утверждена постановлением Правительства РБ от 21.02.2013 г. № 54 (с изменениями на 25 июня 2021 года).

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09 ноября 2018 г. (с изм. на 30.09.2020 г.).

9. Письмо Министерства науки и образования РБ от 13.11.2020 г. № 14-19/576 о внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196.

10.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 (ред. от 11.12.2020 г.)

11.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (ред. от 11.12.2020 г.).

12.Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07. 1998 г. №124 – ФЗ – (ред. от 11.06.2021 г.).

13.Закон РБ от 31.12.1999 г. №44-3 «Об основных гарантиях прав ребёнка в Республике Башкортостан» (с изменениями и дополнениями).

14.Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52887-2018 «Услуги детям в организациях отдыха и оздоровления».

15.Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28.

16. Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19), утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 г. № 16 с изм. от 24.03.2021 г. (постановление № 10).

17.Методические рекомендации для педагогов по проведению занятий с применением дистанционных образовательных технологий в учреждениях дополнительного образования Республики Башкортостан, Министерство образования и науки РБ, 30.03.2020 г.

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Путешествие в Турляндию»

<i>Дни Занятий (По графику)</i>	<i>Темы занятий</i>	<i>Часы</i>
<i>I блок «Введение в туризм»</i>		
Подготовительный день	1.Организационно-установочное занятие (Далее - ОУЗ) 1.1. Беседа «Туризм – активный отдых, здоровье и знания». 1.2.Инструктаж по технике безопасности (Далее – ИТБ)	2
1 день	2.1. Беседа «Я живу на Урале»	1
	2.2.Туристско-краеведческая викторина	
	3.1.Вязка туристских узлов	1
	3.2.Укладка рюкзака	1
	3.3.Установка палатки	1
	3.4.Прохождение туристской полосы препятствий	2
	4.1.Карта и работа с ней	1
	4.2. Ориентирование по карте в помещении. Игра «Лабиринт»	1
	Итого	10
<i>II блок «Собираемся в поход»</i>		
Подготовительный день	1.ОУЗ 1.1. Беседа «Туристские возможности Туймазинского района» 1.2. ИТБ. Сбор личного снаряжения.	2
1 день	2.1.Беседа «Значение туристско-краеведческой деятельности»	1
	2.2.Экскурсионные объекты	1
	2.3. Краеведение в туристских походах. Наблюдение, фото и видеосъемка в походе.	1
	2.4.Туристско-краеведческая викторина «Родной край»	1
	3.1.Туристское снаряжение и требование к нему.	1
	3.2. Бивак. Организация бивачных работ	1
	3.4.Доврачебная медицинская помощь в походе	1
	3.6.Прохождение туристской полосы	1

	препятствий: бревно, траверс склона, параллельные перила	
2 день	3.7.Конкурс «Лучший туристский бивак»	1
	3.5.Техника преодоления естественных препятствий	2
	3.3.Организация питания в многодневном походе	1
	4.1.Определение топографии и топографических карт	1
	4.2. Компас. Типы компасов и правила работы с ним	1
	4.3.Определение расстояний на местности	1
	4.4. Ориентирование на местности по карте и без карты. Игра «Поиск клада»	1
	Итого	18
<i>III блок «Туристское мастерство»</i>		
Подготовительный день	1.ОУЗ 1.1.Беседа «Виды туризма в Республике Башкортостан»	2
	1.2. ИТБ. Подготовка личного и группового снаряжения.	2
1 день	2.1.Кодекс чести юного туриста-краеведа	1
	3.1.Туристское снаряжение и требование к нему	1
	3.2.Узлы, применяемые в туризме	1
	4.1.Определение топографии и топографических карт.	1
	4.2.Условные знаки топокарт	1
	3.11.ТБ при преодолении естественных препятствий	1
	6.1.ОФП: спортивно-туристские эстафеты	2
2 день	2.2. Краеведение в туристских многодневных походах. Наблюдение, фото и видеосъемка в походе	1
	2.3.Составление путевого отчета	1
	3.3. Организация туристского быта. Определение места бивака.	1
	3.5. Правила укладки рюкзака. Установка палатки.	1
	5.1. Экологическое воспитание. Охрана природы. Экологический десант на месте стоянки.	2
	6.2.ОФП: спортивные игры.	2
3 день	2.4.Экскурсионные объекты.	1
	2.6.Разработка туристского маршрута по данной	2

	местности.	
	3.4. Организация туристского быта. Типы костров.	2
	6.Общая и специальная физическая подготовка.	1
	6.3.СФП: отработка техники движения на маршруте.	2
4 день	3.6.Организация питания в многодневном походе.	2
	3.9.Прохождение учебно-тренировочной дистанции по пешеходному туризму	2
	4.3. Ориентирование по горизонту. Азимут.	2
	2.5.Охраняемые природные объекты родного края.	2
5 день	6.1.ОФП: спортивно-туристские эстафеты	2
	3.9.Прохождение учебно-тренировочной дистанции по пешеходному туризму	2
	4.4. Компас. Типы компасов и правила работы с ними.	2
	5.2.Экологическая обстановка Туймазинского района	2
6 день	3.8.Положение полосы препятствий: бревно, траверс склона, параллельные перила.	1
	4.5.Определение расстояний на местности.	2
	6.Общая и специальная физическая подготовка	2
	4.6.Соревнования по спортивному ориентированию.	2
	3.7.Доврачебная медицинская помощь	1
7 день	3.10.Соревнования по технике пешеходного туризма.	4
	2.7.Защита проекта «Экскурсионный маршрут»	2
	6.2.ОФП: спортивные игры.	1
	6.4.Командные игры на сплочение команды.	1
	Итого	60

ЗАНЯТИЕ ПО ВЯЗАНИЮ ТУРИСТСКИХ УЗЛОВ

Цель:

Научить детей вязать туристские узлы и уметь их применять в жизни.

Задачи:

- обучить учащихся узнавать и репродуцировать узлы;
- развивать внимание, память, ловкость, моторику;
- воспитывать усердие, усидчивость, аккуратность, дисциплинированность, взаимопомощь.

Оборудование для педагога: 2 репшнура (по возможности разного диаметра), 1 карабин.

Оборудование для детей: по 2 репшнура (по возможности разного диаметра) на каждого занимающегося, по 1 карабину, тетради, ручки.

План занятия:

- Организационный момент
- Вводная беседа.
- Включение детей в активную работу.
- Постановка цели
- Вводный инструктаж.
- Практическая часть.
- Подведение итогов.

Ход занятия.

Содержание занятия

Организационный момент.

Подготовка мест проведения занятий.

Вводная беседа.

Добрый день, ребята. Посмотрите внимательно на свои кроссовки, у всех ли

завязаны шнурки? Хорошо. Давайте вспомним, где еще мы с вами можем встретиться с узлами (бант, галстук, пояс и др.) Сегодня мы с вами поговорим о специальных узлах, которые применяются в туризме. А знаете ли вы, что все узлы берут свое начало в морских узлах. Из всех морских узлов, а их около четырёх тысяч были отобраны такие, которые в минимальной степени ослабляют верёвку, не ползут, не являются саморазвязывающимися. Узлы, применяемые при горновосхождениях, подразделяются на три группы:

- 1) Группа узлов для самостраховки (все узлы обвязки, схватывающие узлы, булинь, проводника и т.д.).
- 2) Основные (применяются для связывания верёвок)
- 3) Специальные (вспомогательные)

На практике, знание узлов является очень важным, так как неправильно или недостаточно быстро завязанный узел может привести к весьма трагическим последствиям. В связи с тем, что зачастую приходится вязать узел очень быстро и в неудобных условиях (зависнув на перилах или страховке в неудобной позе, на маленькой площадке на скалах или льду) человек должен уметь это делать автоматически, не задумываясь.

Практическая часть.

Для начала необходимо условиться о терминологии. Неподвижный конец верёвки (тот, вокруг которого вяжут) мы будем называть коренным концом, а движущийся в процессе вязания (тот, который вяжут) будем называть рабочим концом. Сегодня мы с вами знакомимся с наиболее распространенными в туристских кругах узлах.

ПРЯМОЙ.

Узел применяется для связывания верёвок одинакового диаметра. На коренном конце делается петля, в неё снизу-вверх продевается рабочий конец, затем рабочим концом петля обносится сзади и снизу, и он вынимается из петли обратно. Узел обязательно расправляется и слегка затягивается. Следует проследить, чтобы короткие и длинные концы верёвок выходили из узла напротив друг друга. После чего завязываются контрольные узлы. Кстати возможен и другой способ завязывания узла.

БРАМШКОТОВЫЙ.

Узел применяется для связывания веревок разного диаметра, надёжнее шкотового из-за большого трения. Сначала на верёвке большого диаметра делают петлю, куда снизу-вверх пропускают верёвку меньшего диаметра, затем совершают рабочим концом обнос вокруг петли сверху и вперёд и пропускают его между петлёй и рабочим концом, затем совершают ещё один обнос и точно также рабочий конец пропускается между петлёй и рабочим концом. Узел аккуратно расправляется и затягивается. Завязываются концы с обеих сторон.

ПРОВОДНИК.

Узел завязывается на конце верёвки для закрепления на рельефе или на страховочной системе участника, на концах веревок, используемых для самостраховки. Способ вязки: конец верёвки складывают петлёй, и эта петля накладывается сама на себя, образуется как бы «петля из петли», после чего рабочая петля обносится вокруг коренной, поворачивается на 180гр. Вынимается во вторую петлю и затягивается. Контрольный узел обязателен.

ВОСЬМЁРКА.

Применяется так же, как и узел проводника, но является более надёжным и не требует контрольного узла, так как трение в нём очень велико. Первый этап его вязки такой же, как и у проводника, но рабочая петля обносится на полный оборот, то есть на 360гр. и вынимается в то же отверстие. Полученный узел имеет характерный рисунок, напоминающий восьмёрку, поэтому его легко запомнить.

ДВОЙНОЙ ПРОВОДНИК.

Применяется в случаях, когда из узла должно выходить две петли: при прищёлкивании репшура в карабин, для связывания беседки и в спасательном деле для транспортировки пострадавшего. Первый этап его вязки похож на начало завязывания узла проводника, но из петли вынимается сдвоенная верёвка, затем петля накладывается на эти «уши» и у основания узла придерживается большим пальцем, а узел затягивается, после чего узел аккуратно расправляется и внимательно проверяется его рисунок, так из-за перекручивания верёвки могут легко возникнуть ошибки. Двойной проводник очень надёжен и имеет большое

трение в узле, поэтому не требует контрольных узлов, под нагрузкой сильно затягивается.

АВСТРИЙСКИЙ ПРОВОДНИК (узел срединный).

Применяется для закрепления середины верёвки на рельефе или на страховочной системе среднего участка при изготовлении верёвочных носилок. Первый этап – верёвка укладывается «восьмёркой», второй этап – верхняя петля загибается к основанию и вынимается снизу из нижней петли.

СХВАТЫВАЮЩИЙ (пруссик).

Применяется для самостраховки при движении по вертикальным и наклонным перилам, для натяжения полиспаста. Вяжется обязательно верёвка меньшего диаметра на верёвке большего диаметра. Первый этап – на коренном конце (большого диаметра) петлёй совершается второй оборот, третий этап – узел расправляется и затягивается, узел имеет хорошо запоминающийся рисунок, в распущенном состоянии свободно двигается по верёвке, а при резкой нагрузке затягиваемся и перестаёт двигаться по верёвке (если не зажать в руке).

Заключительная часть.

Подводя итоги нашего занятия хочу ещё раз показать правильность завязывания узлов. Отложите в сторону свои верёвки, всё внимание на меня. На сегодняшнем занятии мы соприкоснулись ещё с одной стороной туристской техники. Теперь вы знаете, что правильно завязывать туристские узлы не такая уж лёгкая задача. А поэтому мы с вами из занятия в занятие будем повторять их, пока не научимся вязать с закрытыми глазами. Ну, а домашнее задание будет следующим: тренируйтесь вязать узлы на круглых верёвках в любое свободное время. Если в течение одной минуты вы сможете завязать один узел, считайте, что свою норму вы выполнили. На сегодня мы с вами прощаемся. До свидания.

ОРГАНИЗАЦИЯ ВРЕМЕННОГО БИВАКА И ТРЕБОВАНИЯ К НЕМУ

Цель:

Научить учащихся устанавливать палатку и размещать вещи в ней

Задачи:

- Познакомить учащихся с видами палаток
- Показать, как ставить палатку
- Формирование интереса к занятиям туризмом

Необходимое оборудование: 2 каркасные палатки, секундомер

Тип занятия: Объяснение нового материала

Методы обучения: Наглядно-соревновательный

Формы обучения: Беседа, рассказ, демонстрация

План занятия:

1. Организационный момент.

- Приветствие, постановка проблемной ситуации, включение детей в активную работу, совместная постановка темы занятия, целей и задач.

2. Объяснение нового материала.

- Что такое палатка.
- Какие бывают палатки.
- Из чего они состоят.
- Размещение вещей в палатке.
- Установка палатки.

3. Закрепление изученного материала.

- Установка палатки на практике.

4. Заключительная часть.

- Подведение итогов занятия.

Ход занятия

Организационный момент.

Здравствуйте. Многие из вас регулярно выезжают с родителями на природу, будь то рыбалка или просто пикник, в любом случае прибыв на место привала вам необходимо организовать временную стоянку, так, чтобы всем было комфортно и удобно. Нужно поставить палатку, разместить в ней вещи. А кто из вас знает, как сделать это правильно? Сегодня на занятии мы с вами узнаем, что такое палатка, какие они бывают, из чего состоят. Научимся ставить каркасную палатку.

Объяснение нового материала.

Итак, что же такое палатка? Как вы думаете?

Палатка - Это домик туриста.

Палатка используется туристами для сна, отдыха и укрытия от непогоды. Палаток выпускается такое количество, что рассказать об особенностях каждой из них вряд ли возможно. По конструкции палатки бывают: 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 палатках полотнище натягивается на центр стойки или между естественными опорами при помощи растяжек.

Раньше самой распространенной палаткой являлась брезентовая бескаркасная двускатная палатка. Изготовлена она из водоотталкивающей ткани или палаточного брезента. Весит она от 5 до 6 кг, в высоту имеет 1,5 метра, площадь пола — 2 x 1,5 метра (рис.). В такую палатку свободно помещается 3-4 человека, но при желании можно вместить и 4—5 человек, правда, лежать им придется на боку.

Также пользовалась популярностью и альпинистская «памирка», зарекомендовавшая себя в глазах туристов в любых условиях с лучшей

стороны. Она чуть легче — 3 кг; пол и крыша изготовлены из прорезиненного перкаля; чуть ниже — 1,2 метра— и чуть меньше по площади — 2 x 1,3 метра. Помещается в «памирку» 4 человека, при желании — 5.

Следует помнить, что такая палатка защищает от дождя не слишком долго. Промокать палатка начинает прежде всего в тех местах, где на крыше образовались морщины, поэтому важно всегда натягивать палатку идеально ровно, чтобы не создавать себе проблем во время непредвиденного дождя. Кроме того, капать начинает и в тех местах, к которым изнутри прикасаются голова и плечи. В дождливую погоду нужно быть осторожным, чтобы не устроить внутри палатки такой же дождь, как снаружи.

Чтобы обезопасить палатку от дождя, туристы часто применяют накидку из полиэтилена, причем делают ее достаточно большой, чтобы накрыть ею не только саму палатку, но и сложенные возле нее рюкзаки, которые вовсе не обязательно хранить внутри палатки, в которой и без того не слишком просторно. Полиэтилен легко крепится на палатке с помощью бельевых прищепок, веревки, оттяжек самой палатки или воткнутых рядом с палаткой в землю веток. Если полиэтилена не хватает на всю палатку, можно накрыть только ту ее часть, в которой располагаются туловища спящих.

Вещи в таких палатках можно размещать в нутрии. Вещи достают из рюкзака и укладывают их в палатки. Мягкие вещи кладут под голову, можно по бокам. Рюкзаки и обувь оставляют возле входа в нутрии палатки.

Такие палатки сейчас используются очень редко. На смену им пришли более удобные в эксплуатации палатки.

Это современные туристические палатки, которые выпускают в данный момент или в последние годы. Эти палатки значительно отличаются от традиционных двухскатных брезентовых «домиков» о которых мы говорили раньше. Сейчас речь пойдет о каркасных палатках.

Каркасные палатки бывают: Одноместные, двухместные, трехместные, четырехместные, экстремальные, кемпинговые, зимние, тенты.

Современные туристические палатки отличаются от традиционных наличием

упругого каркаса, отлично держащего форму и нередко вообще избавляющего туриста от необходимости пользоваться растяжками...

Но первое, чего хотелось бы подробно коснуться, описывая современные палатки, это различие по «однослойности» и «двуслойности». Однослойные палатки не имеют тента (или так называемой внешней палатки). Они, разумеется, меньше весят, ставить их проще и быстрее. Но в таких палатках собирается конденсат, стекающий по стенкам и увлажняющий как самого туриста, так и его спальник, и другие вещи. Есть «однослойки» из «дышащих» материалов, однако это далеко не всегда хорошее решение проблемы, поскольку влага может попасть к Вам и извне – в виде дождя.

Двуслойки являют собой симбиоз двух палаток – внутренней и внешней. Внешняя – это непромокаемый, непродаваемый тент, так или иначе натягивающийся на внутреннюю, полностью накрывая последнюю. Как правило, тент оттягивается от внутренней палатки небольшими растяжками для лучшей вентиляции и защиты от осадков. При этом использование растяжек в большинстве случаев не влияет на устойчивость конструкции в целом, так как всю ее растягивает и удержит пружинящий каркас (правда, туннельные палатки все же нужно растягивать – об этом ниже). В тенте должны быть предусмотрены специальные вентиляционные отверстия: например, в виде таких слуховых окошек на вершине. Внутренняя палатка делается из дышащего, легкого, «промокаемого» материала. Сверху у внутренней палатки крупные сетчатые отверстия. Вход делается из двух слоев – внутреннего (антимоскитного и вентиляционного) и внешнего – герметичного. Весь конденсат, выделяемый при дыхании, выходит через вентиляцию и оседает на стенках тента, но не внутри жилого помещения.

Перед тем как продолжить описание конструктивных форм, скажем несколько слов о каркасе. Именно наличие простого, легкого каркаса, создающего и поддерживающего форму туристической палатки, делает ее удобной и универсальной. То есть отвечающей современным требованиям. По сути дела, каркас современной палатки – это две или больше упругих дуги из

прочных коротких трубочек, сквозь которые проходит своеобразная прочная «резинка», соединяющая их воедино. Трубочки быстро вставляются одна в другую и так же быстро складываются и убираются. Для наглядности опишем процесс установки стандартной двухслойной палатки.

Итак, достаем и расстилаем в любом понравившемся нам месте соответствующей площади внутреннюю палатку, «пригвоздив» ее углы к земле (что, впрочем, далеко не обязательно). Достаем каркас в виде двух «стопок» трубок с «резинками» посередине. Вставляем трубки одну в другую и делаем две таких тонюсеньких жерди. Затем поочередно и перпендикулярно продеваем «жерди» в петли, которыми изобилуют грани куполообразной палатки. По углам, у дна, видим подобие коротких ремешков с отверстиями, усиленными металлом. Теперь нам нужно вставить концы «жердей» в эти отверстия, после чего они превратятся в дуги и сделают из бесформенного куска материи аккуратный, удобный походный домик. Осталось натянуть тент и прикрепить его к угловым ремешкам, а также открыть вентиляционные отверстия. По периметру можно растянуть внешнюю палатку специальными стропами, привязав их к колышкам.

Собственно говоря, только что мы описали способ установки куполообразной (или полусферической) каркасной палатки. Эта форма наиболее популярна и универсальна. Место для установки такой палатки найти легко и просто. Куполообразные туристические палатки исключительно устойчивы. В безветренную погоду палатку можно ставить без боковых растяжек. В случае необходимости, установленную палатку можно легко поднять и перенести на новое место – буквально одной рукой. Большой внутренний объем и разносторонность позволяют чувствовать себя в ней свободно и комфортно: как лежа, так и сидя. У куполообразных палаток практически всегда два входа, что очень удобно для совместного «проживания» нескольких человек.

Перейдем к описанию еще одного распространенного вида каркасных палаток. Этот вид объединяет «палатки-полубочки» или туннельные палатки.

Как видно из названия, палатки эти имеют вытянутую форму в виде половинки разрезанного вдоль цилиндра. Дуги устанавливаются без пересечений, параллельно по ширине палатки. Устанавливая «полубочку» невозможно обойтись без растяжек. Следует обращать внимание на направление ветра (если он сильный), так как перпендикулярный ветер при недостаточной укрепленности дна и силе растяжения всех боковых сторон палатки, может просто-напросто развернуть ее или деформировать дуги, неподдерживаемые друг другом (как в куполообразных палатках). Зато в «полубочках» можно оборудовать более комфортные спальные места, больше возможности для размещения одежды и множества других нужных вещей внутри. Если грамотно и аккуратно «растянуть» палатку-полубочку по всему периметру и прочно «пригвоздить» дно, то можно создать отличный, удобный «домик» для многодневного проживания. Кроме того, у «полубочек» тамбуры оказываются просторней и устойчивей...

Что касается тамбуров. Тамбур туристической палатки – это некое помещение между входом внутренней палатки и тентом. Очень удобное, например, для того, чтобы хранить под крышей, но вне жилой части всякие вещи типа рюкзака, обуви, пил, топоров и проч. Надо сказать, что тамбуры, хотя бы в зачаточном виде, есть практически у всех современных палаток. У простых сферических они образуются растяжкой передней части тента. Если тамбур большой, в нем можно готовить на примусе, переодеваться и выполнять другие операции под защитой от дождя, но не в палатке. Полноценный тамбур имеет собственный каркас. (Правда, такой тамбур заметно увеличивает общий вес палатки). Иногда это самостоятельная дуга, вдевая в пазы кромки тента. Но гораздо устойчивее окажется и тамбур, и палатка в целом, если дуги тамбура пересекаются с дугами палатки. Итак, тамбуры могут быть разными: всего лишь частью прикрепленного к земле колышком тента, продолжением туннелеобразного тента «полубочки», являть собой небольшой навес на стойках, иметь отдельный каркас или прочный каркас, пересекающийся с каркасом палатки и т.п. Но наиболее удобным

видом тамбура лично мне кажется тамбур с боковым входом и несколькими дугами в каркасе. Такой тамбур оказывается просторной, полноценной «прихожей». С противоположной от входа в палатку стороны имеется защищенное со всех сторон помещение для хранения снаряжения и припасов, при этом остается еще очень много места для других целей..., впрочем, многие из тех, кто во время отдыха на природе делает более или менее серьезные переходы, считают такие изыски неоправданной роскошью, ввиду значительно возрастающей массы туристической палатки и общего объема «багажа».

3. Закрепление нового материала.

Учащиеся сами пробуют устанавливать палатку.

4. Заключительная часть.

Сегодня на занятии мы коснулись наиболее общего описания основных видов туристических палаток, используемых в походах и слетах.

Так же еще существуют большие, так называемые, «кемпинговые» палатки, рассчитанные на многодневное пребывание на природе большого количества людей, имеют свои конструктивные особенности и по причине громоздкости и огромного веса пригодны в основном для автомобилистов. Но об этом в другой раз. Вы все молодцы, хорошо усвоили тему. Спасибо.

ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ВИКТОРИНА «РОДНОЙ КРАЙ»

1. Где в Туймазинском районе можно увидеть травертины (известковый туф)?
а) Шумиловский водопад б) максютовский гипсовый карьер
в) побережье оз. Кандрыкуль.
2. Открытие крупнейшего месторождения девонской нефти в 1944 г. принадлежит?
а) Губкину И.М, б) Кувыкину С.И. в) Мальцеву М.В.
3. В каком селе Туймазинского района находится самый старинный действующий православный храм?
а) с. Верхне-троицкое. б) с. Воздвиженка. в) с. Серафимовский.
4. Где в Туймазах расположен памятник неизвестным красногвардейцам, расстрелянным возле железнодорожного вокзала колчаковцами 1919 г?
а) во дворе 1-й школы. б) возле Ж.Д. вокзала в) возле краеведческого музея
5. Преимущественно, какие породы слагают обнажения крутого правого берега реки Усень в Туймазинском районе?
а) гипсы б) песчаники в) известняки
6. Какая река Туймазинского района не является притоком р. Усень?
а) Бишинды б) Нугуш в) Кидаш
7. Медеплавильные заводы в западной Башкирии обосновала семья?
а) Демидовых б) Осокиных в) Строгановых
8. Сколько лет Туймазинскому району?
а) 70 б) 70 в) 80

9. Известный башкирский художник Амир Арсланов уроженец _____

- а) с. Кальшали б) с. Кандры в) с. Бишкураево

10. Кто из перечисленных героев Советского союза является уроженцем Туймазинского района?

- а) Аглетдинов Ф.Х. б) Карманов А.Г. в) Примакин И.В.

11. Какую нефтяную скважину в Туймазинском районе превратили в памятник Девонской нефти?

- а) №1 б) №50 в) №100

12. Какое название носила улица Комарова в г. Туймазы до 1967г?

- а) Горная б) Купеческая в) Окраинная

ТУРСТАРТЫ

Цели: знакомство с таким видом спорта, как туризм; пробуждение интереса к занятию туризмом; воспитание навыков взаимовыручки и взаимопомощи.

Теоретическое обоснование:

Начиная с 7 – 8 лет, можно и нужно знакомить детей с туризмом, так как романтика походов с ночными кострами, ночевкой в палатках, рассказы старшеклассников об интересных случаях, происшедших с ними в походах, уже наверняка пробудили интерес к этому виду спорта. Смоделировав в игровой форме ситуацию, подобную походной, мы в этом элементарном виде знакомим ребят с тем, что их может ожидать в походе, чтобы дети могли затем более серьезно изучать основы туризма. К тому же данную эстафету можно рассматривать и как одну из форм организации детского досуга.

Описание эстафеты

Эстафета командная, рассчитана на 2-3 команды по 8-10 человек. Перед каждым этапом эстафеты дается вводная, «привязывающая» каждый этап к походной ситуации. Функцию жюри может выполнять ведущий.

1-й этап. Командам объявляется, что это разминочный этап, но в тоже время объясняется, что во время похода могут встретиться различные препятствия и только дружная команда сможет их преодолеть. Вот сейчас и предлагается проверить, какой ширины овраг общими усилиями смогут преодолеть команды. Каждый участник прыгает с места без разбега, следующий прыгает с того места, а которое приземлился предыдущий и т.д. Побеждает та команда, которая прыгнет дальше других.

2-й этап. Ведущий объявляет, что начинается сбор в поход, и каждой команде вручается рюкзак. Рюкзак играет роль эстафетной палочки, но на определенном расстоянии от команд сложены вещи, необходимые в походе.

Каждый участник подбегает с рюкзаком и укладывает в него только одну вещь, затем передает рюкзак следующему. Побеждает та команда, которая раньше других уложит и перенесет все вещи.

3-й этап. Ведущий объявляет, что во время похода перевернулась одна из байдарок и необходимо оказать помощь товарищам. Роль товарищей грают обручи, до которых каждый участник должен добросить веревку. Побеждает та команда, которая совершит больше точных попаданий.

4-й этап. Теперь на пути туриста овраг, который можно преодолеть по бревну. Роль бревна играет гимнастическая скамейка, по которой должны пробежать по очереди все участники команды. Те, которые сделали это быстрее других и побеждают.

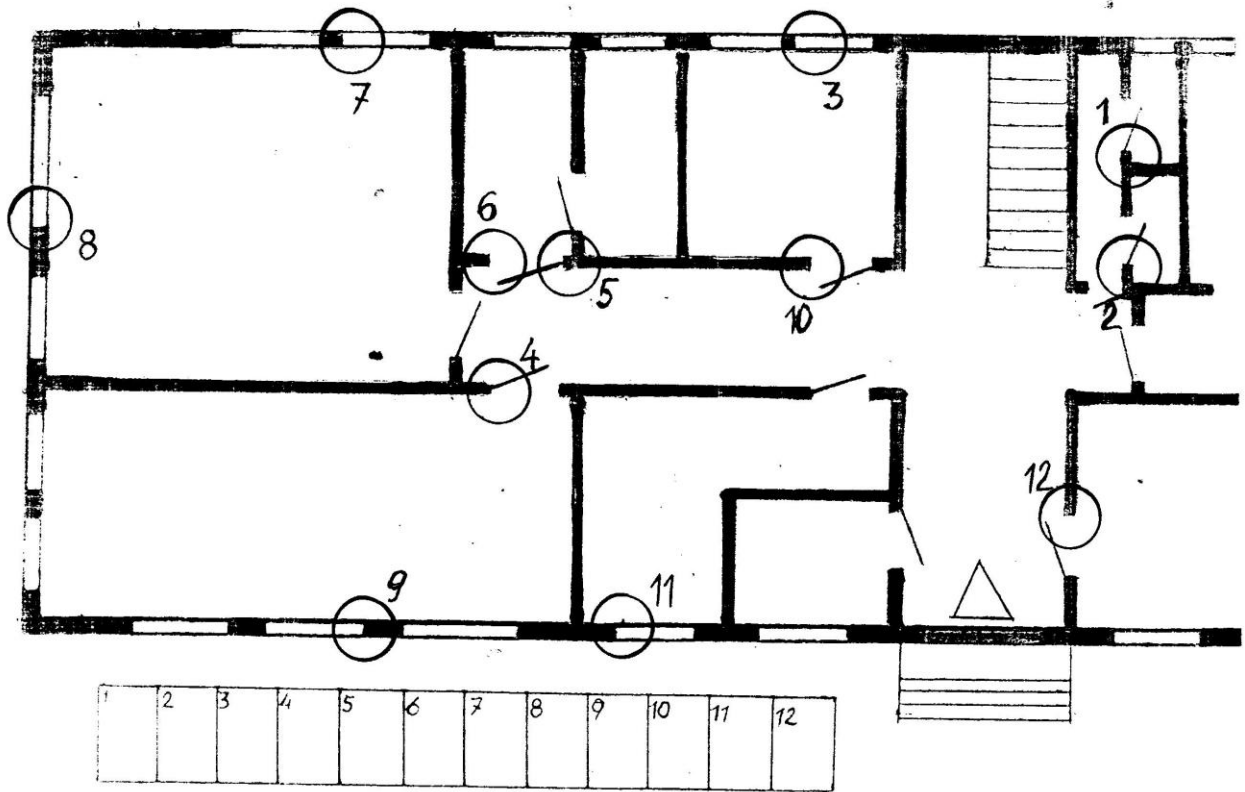
5-й этап. Но вот овраг преодолели и на пути туристов – болото. Перейти его можно только по кочкам, изображать которые будут изображать табуретки. Каждой команде дается по две табуретки, и участники, передвигая их, доходят до определенного места, а затем передают табуретки следующему участнику.

6-й этап. Но вот все туристы дошли до привала и поставили палатку, роль которой играет обруч, удерживаемый кем-то из помощников в вертикальном положении. Это и есть вход в палатку. Все участники должны по очереди влезть в нее. Побеждает та команда, которая быстрее окажется в «палатке».

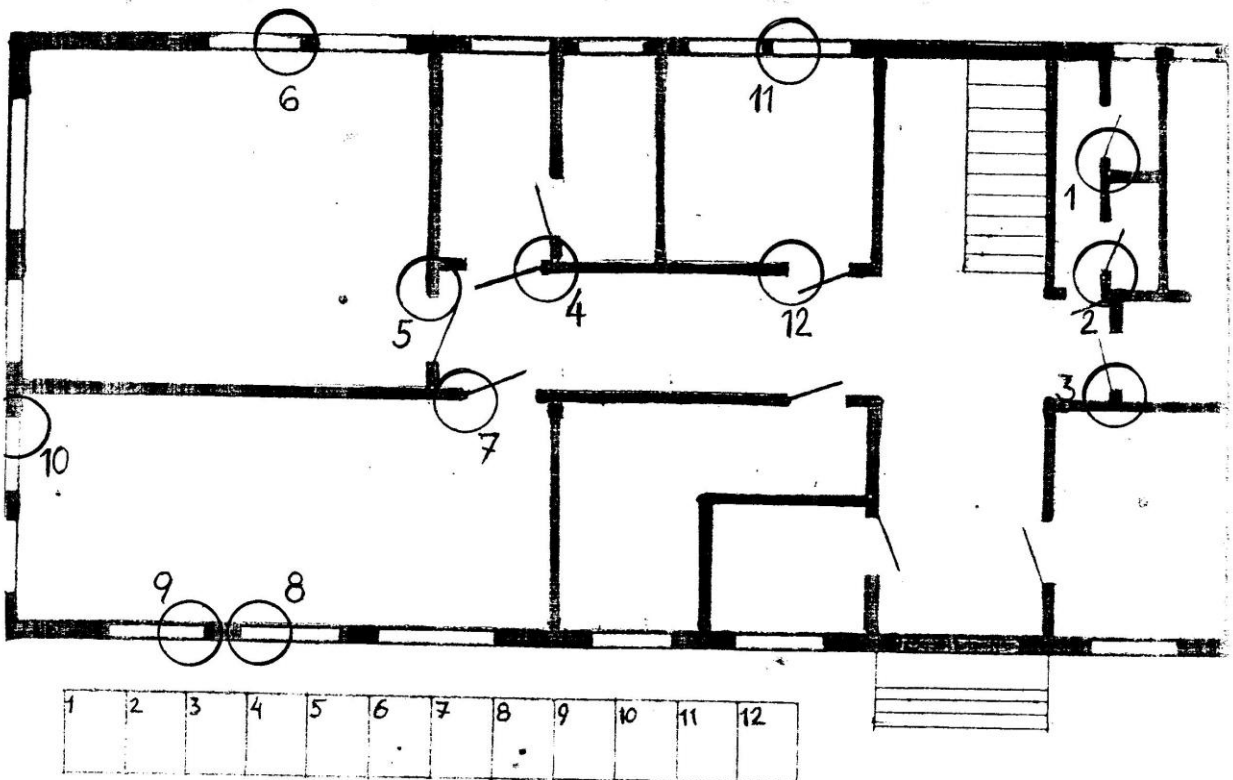
7-й этап. Теперь самое время развести костер. Каждому участнику дается по «полену» - небольшой палочке. Из этих палочек участники должны сложить костер (колодец или шалаш) на определенном месте, добегая до него по очереди. Чей костер будет сложен раньше, те и побеждают на этом этапе.

Жюри подсчитывают баллы, определяет победителей и вручает призы. И, конечно, объявляет, что победители смогут проверить полученные навыки в настоящем походе.

Спортивная карта по ориентированию в помещении



M-7



A-7