

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 № _____
от «___» _____ 20__ г.

«Утверждаю»
Директор МАОУДО ЦДООТ
г. Туймазы МР ТР
_____ Р.М. Фаррухшин
от «___» _____ 20__ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
похода выходного дня
«В ПОХОД ЗА ЗНАНИЯМИ»

Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации: 3 блока по 8, 16, 24 часа.

Автор-составитель программы:
ПДО МАОУДО ЦДООТ
г. Туймазы
Елена Михайловна Хабибуллина

г. Туймазы 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа похода выходного дня «В поход за знаниями» (далее – Программа) носит образовательно-развивающий характер. О целевой направленности – туристско-краеведческая. Программа направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей обучающихся, овладение начальными туристскими знаниями и умениями, позволяющими жить и ориентироваться в природе.

Данная Программа составлена на основе типовых программ: «Спортивное ориентирование» для системы дополнительного образования детей под редакцией Ю.С.Воронова, Ю.С.Константинова и «Юные туристы-краеведы», авторов Смирнова Д.В., Константинова Ю.С., Маслова А.Г., а также на основе методических рекомендаций «Основы безопасности в пешем походе», разработанных В.Г.Варламовым и является модифицированной.

Программа является краткосрочной, состоит из трех образовательных блоков: однодневный (8 часов), двухдневный (16 часов) и трехдневный (24 часа) походы выходного дня. Программа предполагает привлечение внимания детей к туристско-краеведческой деятельности, предназначена для обучения школьников действиям в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций природного характера и получения самых необходимых туристских умений и знаний.

Программа рассчитана на учащихся общеобразовательных учреждений в возрасте 9-18 лет и не подразумевает предварительной подготовки к ее реализации.

Занятия носят преимущественно практический характер, теоретическая часть проводится в форме бесед: 18 % теория и 82 % практика. Занятия проводятся на местности, с привлечением наглядных материалов и использованием современных форм и методов, что создает комфортную

эмоциональную среду и подталкивает обучающихся к творческому участию в предложенных занятиях и мероприятиях. Проведение подвижных мероприятий спортивно-оздоровительного направления вырабатывают у обучающихся желание вести здоровый образ жизни и способствуют правильному физическому развитию.

НОВИЗНА, АКТУАЛЬНОСТЬ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Данная Программа краткосрочная. Создана для проведения занятий и мероприятий в походных условиях, что определяет ее новизну. Программа предусматривает начальный этап получения знаний по туризму, краеведению и основам безопасности и дает возможность детям и подросткам при желании углубить знания и совершенствовать навыки по традиционным программам более длительного курса обучения в детских объединениях туристско-краеведческой направленности.

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы обуславливается тем, что практические занятия на местности в природных условиях дают возможность обучающимся освоить и закрепить на практике знания и умения, пройдя через ряд туристско-краеведческих мероприятий. В детях воспитывается ответственность за порученное дело, способность легко и быстро приспосабливаться к походным условиям, умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение и решительно действовать.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель: пробуждение интереса детей к занятиям разнообразными видами туризма, пропаганда и популяризация здорового образа жизни.

Программа концентрирует образовательно-воспитательный процесс на решение следующих взаимосвязанных *задач:*

Обучающие:

- обучение туристским знаниям и умениям;
- обучение навыкам жизнеобеспечения;
- приобщение воспитанников к краеведческой деятельности;

Воспитательные:

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- воспитание и повышение общей культуры поведения обучающихся на личных примерах общения с людьми, природой;
- воспитание характера, воли, чувства ответственности, целеустремлённости через преодоление трудностей;
- воспитание уважения и любви к родному краю на примере богатства природных ресурсов.

Развивающие:

- развитие познавательного интереса и творческих способностей обучающихся;
- развитие волевых качеств, умения принимать решения и брать ответственность не только за себя, но и окружающих;
- развитие и совершенствование внимания, памяти, физической и психической выносливости обучающихся.

Оздоровительные:

- организация активного отдыха детей в период каникул, выходных и праздничных дней;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

МЕТОДЫ И ФОРМЫ

Для реализации Программы необходимо взаимодействие следующих *методов обучения:*

- объяснительно-иллюстративные (рассказ, беседа, объяснение, показ, инструктаж);
- репродуктивные (пример, демонстрация, упражнение);
- проблемные (беседа-диалог, проблемная ситуация);
- частично-поисковые (самостоятельная работа, наблюдение);
- исследовательские (задания, сбор новых фактов);
- практикум;

- метод состязательности;
- игра.

Формы обучения:

- коллективная;
- групповая;
- индивидуальная.

Формы реализации:

- лекционная (обзорные беседы, сообщения);
- игры, викторины, конкурсы;
- поход;
- соревнования;
- практические занятия;
- метод состязательности.

Условия реализации:

- дидактический материал;
- походы, познавательные прогулки;
- соревнования по туризму и ориентированию в условиях похода;
- краеведческие игры, викторины.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

К концу реализации Программы обучающиеся будут знать:

- 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;
- правила ориентирования;

- 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;
- 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 похода выходного дня «В поход за знаниями»
1 блок (8 часов)

| Наименование разделов, тем занятий, мероприятий | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| | всего | теория | практика | |
| <i>1. Организационно-установочное занятие.</i> 1.1. Сбор личного и командного снаряжения. 1.2. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 0,2 | 0,8 | <i>Вводный контроль: опрос, практическое задание, самостоятельная работа</i> |

| | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. Основы туризма. 2.1. Организация движения в группе на маршруте. 2.2. Личная техника преодоления препятствий. 2.3. Организация места привала. 2.4. Подведение итогов похода | 7 | 1 | 6 | Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятел ьная работа, |
| Итого: | 8 | 1,2 | 6,8 | |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Организационно-установочное занятие.

1.1. Сбор личного и командного снаряжения.

Основные вопросы: Перечень личного и командного снаряжения для однодневного похода, требование к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Практика: Сбор личного и командного снаряжения, укладка рюкзаков.

1.2. Инструктаж по технике безопасности.

Основные вопросы: инструктаж по технике безопасности; объяснение правил личной гигиены и бережного отношения к имуществу образовательного учреждения; ознакомление обучающихся с правилами поведения во время движения и при преодолении естественных препятствий, ПДД.

Требования к знаниям и умениям: обучающиеся должны знать технику безопасности во время движения и при преодолении естественных препятствий в походе; соблюдать личную гигиену и бережное отношение к групповому и личному снаряжению; соблюдать ПДД.

Тема 2. Основы туризма.

2.1. Организация движения в группе на маршруте.

Основные вопросы: порядок построения группы. Строй как элемент организованности и фактор безопасности. Режим движения. Темп движения.

Практика: правильное построение группы, выбор темпа движения. Режим движения.

2.2. Личная техника преодоления препятствий.

Основные вопросы: Знакомство с этапами пешей дистанции: характеристика и параметры препятствий (этапов). Оборудование этапов. Техника и тактика преодоления препятствий.

Практика: Отработка умений и навыков работы (преодоление, прохождение этапов):

- подъем, траверс, спуск;
- переправа через овраг по бревну;
- переправа по навесной переправе;
- переправа по параллельным перилам.

2.3. Организация места привала.

Основные вопросы: основные требования к месту привала: наличие дров и места для разведения костра; безопасность (отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев, расположение на высоких берегах рек и т. д.); комфортность; приготовление пищи на костре; уборка места привала перед уходом группы.

Практика: организация места привала, заготовка дров и растопки для костра, приготовление чая, уборка места привала.

2.4. Подведение итогов похода.

Основные вопросы: Обсуждение итогов похода в группе, в социальных сетях. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, подготовка фотографий или видеороликов. Сдача инвентаря, взятого на прокат.

Практика: Составление отчета о походе и сдача инвентаря.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы похода выходного дня «В поход за знаниями»
2 блок (16 часов)

| Наименование разделов, тем занятий, мероприятий | Количество часов | | | Формы контроля |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|------------------------------------------------------|
| | всего | теория | практика | |
| <i>1. Организационно-установочное занятие.</i> 1.1. Сбор личного и командного снаряжения. | 2 | 0,5 | 1,5 | <i>Вводный контроль: опрос, практическое</i> |

| | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.2. Инструктаж по технике безопасности. | | | | задание, самостоятельная работа |
| 2. Основы туризма. 2.1. Организация движения в группе на маршруте. 2.2. Организация туристского быта, установка палаток. 2.3. Разведение костра в походных условиях. 2.4. Организация питания в походе. 2.5. Личная техника преодоления препятствий. 2.6. Подведение итогов похода. | 11 | 2 | 9 | Опрос, решение проблемы, практическое задание, Самостоятельная работа, зачетная работа, взаимозачет, соревнования |
| 3. Основы безопасности. 3.1 Доврачебная медицинская помощь. | 1 | 0,5 | 0,5 | Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа |
| 4. Краеведение: 4.1. Общественно – полезная работа в походе. Охрана памятников природы и памятников культуры. | 2 | 0,5 | 1,5 | Опрос, практическое задание |
| Итого: | 16 | 3,5 | 12,5 | |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Организационно-установочное занятие.

1.1. Сбор личного и командного снаряжения.

Основные вопросы: Перечень личного снаряжения для 2-х дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для похода.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

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

1.2. Инструктаж по технике безопасности.

Основные вопросы: инструктаж по технике безопасности; объяснение правил личной гигиены и бережного отношения к имуществу образовательного учреждения; ознакомление обучающихся с правилами поведения во время движения и при преодолении естественных препятствий, ПДД.

Требования к знаниям и умениям: обучающиеся должны знать технику безопасности во время движения и при преодолении естественных препятствий в походе; соблюдать личную гигиену и бережное отношение к групповому и личному снаряжению; соблюдать ПДД.

Тема 2. Основы туризма.

2.1. Организация движения в группе на маршруте.

Основные вопросы: порядок построения группы. Строй как элемент организованности и фактор безопасности. Режим движения. Темп движения.

Практика: правильное построение группы, выбор темпа движения. Режим движения.

2.2. Организация туристского быта, установка палаток.

Основные вопросы: основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.), комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама); уборка места лагеря перед уходом группы.

Практика: организация бивака, установка палаток.

2.3. Разведение костра в походных условиях.

Основные вопросы: правила выбора места под костер и оборудование костровища, алгоритм разведения костра, правила пожарной безопасности.

Практика: заготовка дров и растопки для костра, выбор и подготовка места для костра, сборка и розжиг костра.

2.4. Организация питания в многодневном походе.

Основные вопросы: Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для перекуса. Нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Особенности приготовления пищи на костре. Нормы закладки продуктов в котёл. Организация питания в многодневном походе.

Практика: помощь руководителю в приготовлении пищи на костре.

2.5. Личная техника преодоления препятствий.

Основные вопросы: Знакомство с этапами пешей дистанции: характеристика и параметры препятствий (этапов). Оборудование этапов. Техника и тактика преодоления препятствий.

Практика: Отработка умений и навыков работы (преодоление, прохождение этапов):

- подъем, траверс, спуск;
- переправа через овраг по бревну;
- переправа по навесной переправе;
- переправа по параллельным перилам.

2.6. Подведение итогов похода.

Основные вопросы: Обсуждение итогов похода в группе, в социальных сетях. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, подготовка фотографий или видеороликов. Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Практика: Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

Тема 3. Основы безопасности.

3.1. Доврачебная медицинская помощь.

Основные вопросы: первая медицинская помощь при ожогах, ушибах, переломах, тепловом и солнечном ударах, переохлаждениях и обморожениях, транспортировка пострадавшего в полевых условиях, наложение шин и перевязывание ран.

Практика: различные виды перевязок, наложение шин из подручных средств, изготовление носилок и транспортировка пострадавшего.

Тема 4. Краеведение.

4.1. Общественно полезная работа в походе. Охрана природы и памятников культуры.

Основные вопросы: Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым.

Практика: Проведение различных краеведческих наблюдений. Уборка территории. Благоустройство объектов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы похода выходного дня «В поход за знаниями»
3 блок (24 часа)

| Наименование разделов, тем занятий, мероприятий | Количество часов | | | Формы контроля |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| | всего | теория | практика | |
| <i>1. Организационно-установочное занятие.</i> 1.1. Сбор личного и командного снаряжения. 1.2. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | 0,5 | 1,5 | <i>Вводный контроль: опрос, практическое задание, самостоятельная работа</i> |
| <i>2. Основы туризма.</i> 2.1. Организация движения в группе на маршруте. 2.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. | 18 | 3 | 15 | <i>Опрос, решение проблемы, практическое задание, Самостоятел</i> |

| | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2.3 Организация туристского быта, установка палаток.</p> <p>2.4. Виды и типы костров, применяемых в туризме.</p> <p>2.5. Организация питания в многодневном походе.</p> <p>2.6. Способы ориентирования.</p> <p>2.7. Определение расстояний на местности.</p> <p>2.8. Соревнования по ориентированию.</p> <p>2.9. Личная техника преодоления препятствий</p> <p>2.10. Соревнования по технике пешеходного туризма.</p> <p>2.11. Подведение итогов похода</p> | | | | <p><i>ьная работа, зачетная работа, взаимозачет, соревнования</i></p> |
| <p>3. <i>Основы безопасности.</i></p> <p>3.1 Экстремальные ситуации в природе и способы выживания в них.</p> <p>3.2 Доврачебная медицинская помощь.</p> | 2 | 0,5 | 1,5 | <p><i>Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа</i></p> |
| <p>4. <i>Краеведение:</i></p> <p>4.1. Краеведение в туристских походах.</p> <p>4.2. Общественно – полезная работа в походе. Охрана памятников природы и памятников культуры.</p> | 2 | 0,5 | 1,5 | <p><i>Опрос, практическое задание, викторина</i></p> |
| Итого: | 24 | 4,5 | 19,5 | |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Организационно-установочное занятие.

1.1. Сбор личного и командного снаряжения.

Основные вопросы: Перечень личного снаряжения для 3-х дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летнего похода.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

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

1.2. Инструктаж по технике безопасности.

Основные вопросы: инструктаж по технике безопасности; объяснение правил совместного проживания, личной гигиены и бережного отношения к имуществу образовательного учреждения; ознакомление обучающихся с режимом дня; правилами поведения во время движения, на туристских занятиях, соревнованиях, ПДД.

Требования к знаниям и умениям: обучающиеся должны знать технику безопасности совместного проживания, личной гигиены и бережного отношения к групповому и личному снаряжению; соблюдать режим дня и правила поведения на туристских занятиях, соревнованиях, во время движения в походе.

Тема 2. Основы туризма.

2.1. Организация движения в группе на маршруте.

Основные вопросы: порядок построения группы. Строй как элемент организованности и фактор безопасности. Режим движения. Темп движения.

Практика: правильное построение группы, выбор темпа движения. Режим движения.

2.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

Основные вопросы: меры безопасности при преодолении травянистых и снежных склонов; приемы и способы страховки; выбор места страховки, само страховка на месте и в движении.

Требования к знаниям и умениям: меры безопасности при преодолении естественных препятствий; выполнять страховку и само страховку.

2.3. Организация туристского быта, установка палаток.

Основные вопросы: основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.), комфортность (продуваемость поляны,

освещенность утренним солнцем, красивая панорама); уборка места лагеря перед уходом группы.

Практика: организация бивака, установка палаток.

2.4. Виды и типы костров, применяемых в туризме.

Основные вопросы: виды и типы туристских костров, их применение в различных природных условиях и экстремальных ситуациях, розжиг костра без специальных средств.

Практика: заготовка дров и растопки для костра, сборка костров различных типов, розжиг костра с помощью спичек и без специальных средств.

2.5. Организация питания в многодневном походе.

Основные вопросы: Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для перекуса. Нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Особенности приготовления пищи на костре. Нормы закладки продуктов в котёл. Организация питания в многодневном походе.

Практика: помощь руководителю в приготовлении пищи на костре.

2.6. Способы ориентирования.

Основные вопросы: Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практика: Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных)

ситуаций, определению способов привязки. Прохождение маршрута, движение по легенде.

2.7. Определение расстояний на местности.

Основные вопросы: Способы измерения расстояний на местности: шагами, глазомерным способом, по времени движения, по слышимости звуков.

Практика: Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Тренировка глазомера. Измерение расстояния по затраченному времени.

2.8. Соревнования по ориентированию.

Основные вопросы: понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию. Спортивные карты и их отличие от топокарт. Условные знаки спортивных карт. Принятые цвета при изготовлении спортивных карт. Виды соревнований по спортивному ориентированию, туризму. Специфика судейства туристских соревнований.

Практика: игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт. Прохождение учебно-тренировочных дистанций. Ориентирование по спортивной карте.

2.9. Личная техника преодоления препятствий.

Основные вопросы: Знакомство с этапами пешей дистанции: характеристика и параметры препятствий (этапов). Оборудование этапов. Техника и тактика преодоления препятствий.

Практика: Отработка умений и навыков работы (преодоление, прохождение этапов):

- подъем, траверс, спуск;
- переправа через овраг по бревну;
- переправа по навесной переправе;
- переправа по параллельным перилам.

2.10. Соревнования по технике пешеходного туризма.

Основные вопросы: Виды соревнований по туризму, регламент соревнований по технике пешеходного туризма, таблица штрафов.

Практика: участие в соревнованиях по пешеходному туризму.

2.11. Подведение итогов похода.

Основные вопросы: Обсуждение итогов похода в группе, в социальных сетях. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, подготовка фотографий или видеороликов. Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Практика: Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

Тема 3. Основы безопасности.

3.1. Экстремальные ситуации в природе и способы выживания в них.

Основные вопросы: экстремальные ситуации в природе и их причины; факторы, стрессоры и психологические основы выживания в природных условиях; основные правила поведения в экстремальных ситуациях. Сигналы бедствия.

Практика: подача сигналов бедствия руками (жестами), подача сигналов бедствия подручными средствами, подача сигналов бедствия при помощи костра.

3.2. Доврачебная медицинская помощь.

Основные вопросы: первая медицинская помощь при ожогах, ушибах, переломах, тепловом и солнечном ударах, транспортировка пострадавшего в полевых условиях, наложение шин и перевязывание ран.

Практика: различные виды перевязок, наложение шин из подручных средств, изготовление носилок и транспортировка пострадавшего.

Тема 4. Краеведение.

4.1. Краеведение в туристских походах.

Основные вопросы: Понятия «краеведение», «описание объекта», «наблюдение». Изучение природно-территориальных комплексов в походе. Дневник краеведческих наблюдений и его ведение. Отчет туристской группы как форма краеведения.

Практика: Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео и фотосъемка, зарисовки в походе. Полевые работы по описанию объектов, маршрута туристской группы.

4.2. Общественно полезная работа в походе. Охрана природы и памятников культуры.

Основные вопросы: Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым.

Практика: Проведение различных краеведческих наблюдений. Уборка территории. Облагораживание объектов.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Методическое сопровождение Программы.

Содержание Программы основывается на следующих педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В ходе реализации Программы используются следующие педагогические технологии:

- лично-ориентированного обучения;
- развивающего обучения;
- проблемного обучения;
- использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых и других видов обучающих игр;

- группового обучения;
- здоровьесберегающие технологии.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)
- занятия – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения;
- контрольные занятия - проводятся после прохождения части программного материала;
- походы, экскурсии.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации данной Программы необходимо иметь в наличии следующее оборудование, дидактический и методический материалы:

- материал для проведения спортивно-туристских эстафет и соревнований (мячи: волейбольный, футбольный, туристические верёвки, карабины, репшнуры и т.п.);
- компаса, образцы различных топографических и спортивных карт;
- туристическое снаряжение (рюкзак, коврик, котелки, спальные мешки, палатки, ремнабор);
- материал для проведения практических занятий (репшнуры, медицинская аптечка и т.п.);
- вопросы к туристско-краеведческим викторинам;

I. 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. Беседа
2. Наблюдение
3. 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.
4. Практическая работа
5. Нетрадиционные формы контроля: викторины.
6. Сдача нормативов
7. Демонстрация (выставка)
8. Участие в соревнованиях
9. Игры
10. Самостоятельная работа
11. Выполнение задания по образцу

Система оценки результатов освоения Программы:

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.

II. Дидактические материалы:

1. Пример составления календарного учебного графика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы похода выходного дня «В поход за знаниями» - *Приложение № 1.*

2. План-конспект занятия на тему «Туристское снаряжение. Укладка рюкзака» - *Приложение № 2.*

3. План-конспект занятия на тему «Определение расстояния на глаз» - *Приложение № 3.*

4. Туристско-краеведческая викторина «Край родной» - *Приложение № 4.*

5. Спортивные карты района реки Усень г. Туймазы - *Приложение № 5.*

Кроме того, при проведении занятий и мероприятий по Программе используются:

- физические карты Республики Башкортостан и Туймазинского района, спортивные и топографические карты;
- фото и видеоматериалы специализированных съемок, съемок соревнований;
- раздаточный материал (спортивные карты, компаса, репшнуры и т.д.)

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. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. – 52с.
3. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 252с.
4. Башкортостан – край восходящего солнца. – Уфа: «Green Press», 2007. – 194с.
5. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – 8-е изд., перераб и доп. – СПб.: Невский фонд, 2006. – 192с.
6. Долженко Г.П. Основы туризма. – М.: Ростов-на-Дону: МарТ, 2009. – 319с.
7. Дурович А.П. Организация туризма. – СПб.: Питер, 2009. – 318с.
8. 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.
9. Зорин И.В. Энциклопедия туризма: справочник. / И.В.Зорин, В.А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2001. – 368с.
10. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. - 352 с., ил.
11. Константинов Ю. С., Смирнов Д. В., Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные краеведы, 2006г.
12. Константинов Ю.С., Зорина Г.И. Организационно-педагогические условия туристско-краеведческой деятельности в образовательных учреждениях. - М.: Логос, 2011. - 191 с.

13. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе: Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011.– 352с.
14. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). – М.: ФЦДЮТиК, 2008. – 312 с., ил.
15. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие - 2-е изд., стереотип. - М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.
16. Константинов Ю.С., Персин А.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. /Под общей редакцией доктора педагогических наук Ю.С.Константинова. Словарь юного туриста-краеведа. Учебно-методическое пособие. – ФЦДЮТиК, ЦПВиСППДМ, МАДЮТК. –М.: 2014. – 208 с.
17. Миркин Б.М., Наумова Л.Г. Экология Башкортостана. Уфа: Китап, 2008. – 157с.
18. Миркин Б.М., Наумова Л.Г. Растения Башкортостана. Уфа: Китап, 2002. – 208с.
19. Мошняга Е.В. Глоссарий туристских терминов. – М.: Советский спорт, 2008. – 456с.
20. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. – М.: ЦДЮТиК, 2004. – 72с.
21. Новиков А.Л. Азы топографии для юных туристов-краеведов: Учебное пособие. Казань: Каз.гос.тех.ун-т, 2013. – 137с.
22. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.- 216 с., ил.
23. Озеров А.Г. Историко-этнографические исследования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2007. - 160 с.
24. 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.

25. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов. М.: Просвещение, 2011. – 80 с.

26. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей. / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения.- М.: Советский спорт, 2005. - 324 с. Махов И.И. Оздоровление школьников в туристских походах. / И.И. Махов // Майкоп: АГУ, 2007. – 336с.

27. «Туристская игротека»: викторина, конкурсы, игры. – М.: ЦДЮТик, 2003. – 56с.

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

Дополнительная литература:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в РФ» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020)

2. Закон Республики Башкортостан от 01 июля 2013 года N 696-з «Об образовании в Республике Башкортостан» (с изменениями на 2 июля 2020 года)

3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (СанПиН 2.4.2.2821-10 с изм. на 22.05.2019 г.), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 г. № 189

4. Федеральный закон от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (ред. от 31.07.2020 г.)

5. Закон РБ от 31.12.1999 г. №44-З «Об основных гарантиях прав ребёнка в РБ» (изм. на 02.06.2020 г.)

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации

режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 года. (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

8. Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации»

10. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

12. Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 г. (проект)

13. Конвенция «О правах ребенка», ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13.06.1990 г. № 1559-1

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

15. Развитие воспитательных систем в современной образовательной организации в свете реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 г.: Сборник, посвященный 170-летию Русского географического общества и 120-летию спортивного туризма в России / под ред. Д. В. Смирнова. М.; СПб.; Киров: Радуга-ПРЕСС, 2016. – 291 с.

16. Методические рекомендации Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Москва, 2015г.; составители: Попова И.Н. – зам. руководителя центра социализации, воспитания и неформального

образования ФГАУ ФИРО, к.п.н., доцент; Славин С.С. – старший научный сотрудник ФГАУ ФИРО)

17. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработчики Минобрнауки России, ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования, АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование»

18. Методическое пособие «Программа педагога дополнительного образования детей: этапы создания, основные разделы, рекомендации»./Под ред. Паничева Е.Г., Мехедовой С.В., – Ростов-на-Дону, - 2014г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «В поход за знаниями»
1 блок (8 часов)

| <i>№</i> | <i>Наименование темы</i> | <i>Количество часов</i> | <i>Дата проведения</i> |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------|
| 1 | 1.1. Сбор личного и командного снаряжения. 1.2. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | |
| 2 | 2.1. Организация движения в группе на маршруте | 2 | |
| 3 | 2.2. Личная техника преодоления препятствий | 2 | |
| 4 | 2.3. Организация места привала | 2 | |
| 5 | 2.4. Подведение итогов похода | 1 | |
| | ИТОГО | 8 часов | |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «В поход за знаниями»
2 блок (16 часов)

| <i>№</i> | <i>Наименование темы</i> | <i>Количество часов</i> | <i>Дата проведения</i> |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------|
| 1 | 1.3. Сбор личного и командного снаряжения. 1.4. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | |
| 2 | 2.1. Организация движения в группе на маршруте | 2 | |
| 3 | 2.2. Организация туристского быта, установка палаток. | 2 | |
| 4 | 2.3. Разведение костра в походных условиях. | 2 | |
| 5 | 2.4. Организация питания в походе. | 2 | |
| 6 | а. Доврачебная медицинская помощь. | 2 | |
| 7 | 2.5. Личная техника преодоления препятствий | 2 | |

| | | | |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 8 | 4.1. Общественно-полезная работа в походе. Охрана памятников природы и памятников культуры. | 1 | |
| 9 | 2.6. Подведение итогов похода | 1 | |
| | ИТОГО | 16 часов | |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «В поход за знаниями»
3 блок (24 часа)

| <i>№</i> | <i>Наименование темы</i> | <i>Количество часов</i> | <i>Дата проведения</i> |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------|
| 1 | 1.5. Сбор личного и командного снаряжения. 1.6. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | |
| 2 | 2.1. Организация движения в группе на маршруте 2.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. | 1 1 | |
| 3 | 2.3. Организация туристского быта. Установка палаток. | 2 | |
| 4 | 2.5. Организация питания в многодневном походе. | 2 | |
| 5 | 2.4. Виды и типы костров, применяемых в туризме. | 2 | |
| 6 | 2.7. Экстремальные ситуации в природе и способы выживания в них. 2.8. Доврачебная медицинская помощь. | 1 1 | |
| 7 | 2.6. Способы ориентирования. 2.8. Соревнования по ориентированию | 2 2 | |
| 8 | 2.7. Определение расстояний на местности. | 1 | |
| 9 | 2.9. Личная техника преодоления препятствий 2.10. Соревнования по технике пешеходного туризма. | 2 2 | |
| 10 | 4.1. Краеведение в туристских походах. 4.2. Общественно-полезная работа в походе. Охрана памятников природы и памятников культуры. | 1 1 | |
| 11 | 2.11. Подведение итогов похода | 1 | |
| | ИТОГО | 24 часа | |

План-конспект занятия на тему:

«Туристское снаряжение. Укладка рюкзака».

Цель: научить детей правильно укладывать рюкзак, используя необходимое туристское снаряжение.

Задачи:

- *обучающие:* познакомить детей с различными видами туристского снаряжения; научить правильной укладке рюкзака;
- *развивающие:* развивать умение комплектовать и укладывать необходимое снаряжение; способствовать развитию коммуникативных способностей, познавательного интереса, любознательности, логичности мышления;
- *воспитательные:* воспитывать собранность, ответственность, самоорганизованность, доброжелательное отношение к окружающим, умение работать в коллективе, готовность прийти на помощь.

Тип занятия: сообщение новых знаний

Форма проведения: объяснение, беседа

Используемые технологии (методы): игровая, информационная, коммуникативная, рефлексивная, технология проблемного обучения

Ожидаемый результат:

обучающиеся смогут:

- иметь представление о туристском снаряжении;
- правильно укладывать рюкзак;
- проявить личностные качества: ответственность, любознательность, самостоятельность, умение добиваться поставленных целей, логическое мышление.

Оборудование:

- презентация на тему «Туристское снаряжение»;
- карточки с названиями различных предметов, два «рюкзака» - коробочки;
- рюкзаки и туристское снаряжение на две команды;

План занятия

I. Организационный этап

II. Объяснение нового материала. Мотивация учебной деятельности

III. Первичное закрепление

IV. Рефлексия

ХОД ЗАНЯТИЯ

| <i>Содержание занятия</i> | <i>Деятельность педагога, обучающихся (методические рекомендации)</i> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>I. Организационный этап (3 мин)</i> - Глаза закрываем и представляем, Здесь и сейчас себя представляем. Умный, здоровый и добрый каждый из вас, Вы самые лучшие дети на свете, <i>Глаза открываем.... (пауза)</i> Здравствуйте, дети!</p> | Обучающиеся занимают места в учебном кабинете. Проводится ритуал начала занятия |
| <p><i>II. Сообщение нового материала (25 мин)</i> - Чтобы определить тему сегодняшнего занятия я предлагаю Вам послушать одно интересное стихотворение! Я вчера ходил в поход – Кашу съел и бутерброд! Я сложил в рюкзак подушку, Айпад, мячик, раскладушку, Взял продукты на неделю, Книжку, папину гантелю, Кружку, ложку, котелок... А поднять рюкзак не смог. Даже сдвинуть не сумел... Значит, каши мало съел! - Ребята, как вы думаете, все дело в том, что мальчик мало съел каши? <u>Туристское снаряжение.</u> - Совершенно верно. От того, как экипирован турист, во многом зависит его комфорт, удобство, настроение, здоровье и, в конечном итоге, успех путешествия. Чтобы понять, какое снаряжение можно брать с собой в поход, давайте посмотрим презентацию «Туристское снаряжение». - А теперь, давайте, вспомним, на какие две группы подразделяется туристское снаряжение?</p> | Мотивация учебной деятельности. Чтение педагогом стихотворения Концентрация внимания обучающихся над сложившейся ситуацией с героем стихотворения Ответы детей. Постановка темы занятия Просмотр презентации. Ответы-версии детей Проведение |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Давайте немного подвигаемся и сыграем в игру «Собери рюкзак в дорогу!». Для этого нужно разделить на две команды. Вам нужно будет выбрать карточки с названиями тех предметов, которые пригодятся нам в походе. Каждый игрок выбирает по очереди и складывает в «рюкзак». Чья команда быстрее и правильнее «соберет рюкзак»?</p> <p>Это все хорошо, но нам нужно научиться собирать настоящий рюкзак с настоящим туристским снаряжением. Готовы?</p> <p><u>Укладка рюкзака.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Более тяжелые предметы укладываются ближе к телу, с центром тяжести на уровне крепления плечевых ремней. Спальник и другие мягкие вещи укладываются внизу. ✓ Нужно стремиться к максимально плотной укладке вещей. Заполняйте все пустоты мелкими, мягкими вещами. Избегайте крупных, объемных пакетов с вещами или продуктами. ✓ Вещи, которые могут Вам понадобиться на предстоящем отрезке маршрута (кружку, аптечку, дождевик, смену одежды на случай резкой перемены погоды), укладываются сверху и в карманы, чтобы к ним был легкий и быстрый доступ. ✓ В любой момент каждый турист должен знать, где что у него лежит, и не перерывать всякий раз рюкзак сверху донизу в поисках какой-либо мелочи. | <p>подвижной игры «Собери рюкзак в дорогу!»</p> <p>Раздача рюкзаков и туристского снаряжения. Первичное усвоение новых знаний.</p> <p>Обучающиеся пробуют самостоятельно собрать рюкзак.</p> |
| <p><i>III. Первичное закрепление (10 мин)</i></p> <p>- А теперь я предлагаю проверить, какая команда быстрее, а самое главное, правильнее соберет рюкзак! За каждую неправильно упакованную вещь, с команды будет сниматься очко. Согласны? Раз-два-три, укладку рюкзака начни!</p> | <p>Закрепление пройденного материала в виде эстафеты.</p> |
| <p><i>IV. Рефлексия (2 мин)</i></p> <p>- Ребята, вам понравилось наше занятие? А если вам что-то нравится в интернете, вы что делаете? Давайте же поставим друг другу лайки!</p> <p>- А какую бы оценку вы поставили себе за работу на этом занятии?</p> <p>- Всем спасибо. На этом наше занятие закончено. До свидания.</p> | <p>Ответы детей. Показывают друг другу руку, сжатую в кулак с оттопыренным большим пальцем. («Во!»)</p> <p>Делают выводы, определяют оценку своей деятельности.</p> |

Тема: Определение расстояния на глаз.

Цель: научиться определять расстояния на глаз.

Задачи:

- познакомить детей с различными способами определения расстояния на глаз;
- развивать навык определения расстояний на глаз;
- воспитание лидерских качеств, духа коллективизма.

Оборудование: ручки, листы бумаги.

План занятия:

Организационный момент

Вводная беседа.

Сообщение темы.

Вводный инструктаж.

Практическая часть.

Ход занятия:

Вводная беседа:

Ребята, чтобы хорошо ориентироваться на незнакомой местности, знать, где находишься, уметь выбрать лучший путь и пройти к намеченной цели, нужно регулярно упражняться с картой и компасом, тренировать зрительную память и наблюдательность. Рассмотрим основные «секреты», помогающие быстро и уверенно передвигаться по незнакомой местности.

«Секреты» ориентировщика.

1. Не превышать скорость передвижения. У каждого человека в зависимости от его физической и технической подготовки существует своя «критическая» скорость. При превышении ее быстро наступает утомляемость, пропадает четкость чтения карты, ухудшается техника ориентирования и даже теряется контроль за направлением движения.

2. Перед уходом с точки своего стояния нужно задать себе вопрос: «Что является ориентиром-привязкой у следующего КП?» и ответить на него -

определить ориентир, от которого будет сделан выход на цель движения, и установить по карте путь к нему.

3. Если с первого захода не удалось попасть на КП, то не нужно метаться из стороны в сторону, необходимо внимательно осмотреть вокруг местность, уточнить легенду (пиктограмму) КП. Если есть уверенность, что «привязка» взята правильно, нужно повторить заход. Если была сделана ошибка, то необходимо выйти к новой привязке и сделать заход от нее.

4. Допустив ошибку и потеряв время, не нужно пытаться за счет ускорения процесса ориентирования наверстать упущенное время. Надо помнить о «критической» скорости.

5. При решении ориентировочных задач не нужно отвлекаться от спокойного и терпеливого размышления, не прислушиваться к советам прохожих, зрителей и соперников.

Практическая часть

Руководитель игры ведет группу ребят по маршруту. С определенных точек этого маршрута он просит определить расстояние до различных объектов местности. Расстояние до объектов от 50 до 200 метров.

Участники игры записывают предполагаемые расстояния. Побеждает участник, определивший точнее других расстояния до объектов.

Расстояние до объектов руководитель игры определяет заранее.

Примечание:

Предметы кажутся ближе действительного расстояния до них:

- а) с подножия горы в гору;
- б) в сторону падения тени;
- в) при ярком освещении;
- г) через озеро, реку.

Туристско-краеведческая викторина «Туймазы – мой край родной».

1. Где в Туймазинском районе можно увидеть травертины (известковый туф)?

- а) Шумиловский водопад б) Максютковский гипсовый карьер в) Побережье оз. Кандры-Куль

2. Кому принадлежит открытие крупнейшего месторождения девонской нефти в 1944 г.?

- 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. Верхнее-Троицкое б) с. Воздвиженка в) с. Серафимовский

4. Где в Туймазах расположен памятник неизвестным красногвардейцам, расстрелянным возле железнодорожного вокзала колчаковцами в 1919 г?

- а) во дворе 1-ой 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 реки Усень?

- а) Бишинды б) Нугуш в) Кидаш

7. *Какая семья обосновала медеплавильные заводы в западной Башкирии?*

- а) Демидовых б) Осокиных в) Строгановых

8. *Сколько лет Туймазинскому району?*

- а) более 60 б) более 70 в) более 80

9. *Где родился известный башкирский художник Амир Арсланов?*

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

10. *Кто из перечисленных героев Советского союза долгое время жил и работал в Туймазах?*

- 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 1967 г.?*

- а) Горная б) Купеческая в) Окраинная

13. *Какая наибольшая глубина оз. Кандры-Куль?*

- а) 20 м б) 16, 5 м в) 12, 6 м

14. *Какое реликтовое растение растет на острове Утрау и занесено в Красную книгу?*

- а) Можжевельник Казацкий б) Пастушья сумка в) Папоротник

15. *Какое известное автобиографическое произведение написал С. Аксаков?*

- а) «Детство Темы» б) «Детство Никиты» в) «Детские годы Багрова – внука».

16. Дом-музей семьи Аксаковых находится в...?

- а) Приютово б) Надеждино в) Аксаково

17. Назовите единственную в Башкирии женщину – Героя Советского Союза?

- а) Зоя Космодемьянская б) Ульяна Громова в) Магуба Сыртланова

18. Первым строением в нашем городе была?

- а) больница б) мельница в) станция

19. В Туймазах это здание построили в 1911 г. и стояло оно на...?

- а) оз.Кандры-Куль б) г. Райман в) Красная горка

Спортивные карты района реки Усень





СТАРТ



ФИНИШ