

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 ЦДОТ г. Туймазы  
Протокол № 1  
от «28» 09 2021 г.

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



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«МАРШРУТ ТУРИСТА»

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

Авторы-составители:  
Хабибуллина Е.М., Нургалиева Г.И.,  
педагоги дополнительного образования  
МАОУДО ЦДОТ г. Туймазы МР  
Туймазинский район РБ

г. Туймазы  
2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «*Маршрут туриста*» (далее – Программа) составлена на основе типовых программ: «Спортивное ориентирование» для системы дополнительного образования детей под редакцией Ю.С.Воронова, Ю.С.Константинова (2002 г.) и «Юные туристы-краеведы», авторов Смирнова Д.В., Константинова Ю.С., Маслова А.Г. (2006 г.), утвержденных Министерством образования и науки Российской Федерации и является модифицированной.

Программа имеет стартовый уровень сложности, является краткосрочной и представляет собой три автономных образовательных блока. Первый блок «*Необходимые навыки*» рассчитан на 10 часов и предполагает привлечение внимания детей к туристско-краеведческой деятельности. Второй блок «*Тропой туриста*» рассчитан на 18 часов. Направлен на получение навыков по организации и проведению многодневного похода. Третий блок «*Туристы – отважные люди*» рассчитан на 60 часов представляет собой более углубленное изучение туризма и краеведения, результатом которого станет участие в соревнованиях, проводимых в рамках данной программы. Программа предполагает привлечение внимания детей к туристско-краеведческой деятельности, предназначена для обучения школьников действиям в автономных условиях, 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 туристских объединениях.

Программа рассчитана на обучающихся средних общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет до 16 лет. И не подразумевает предварительной подготовки обучающихся 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 (25 %) 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

*Актуальность* Программы обусловлена интересом детей к игровой деятельности. Игра - это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели посредством активных действий. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодёжью, что является весьма актуальным на сегодняшний день.

*Новизна* Программы заключается в том, что с учетом многолетней практической работы возникла потребность в разработке комплексных краткосрочных программ, включающих в себя разнообразные виды

деятельности и позволяющих мгновенно реагировать на внешние и внутренние изменения: количество детей в группе, условия реализации программы, место проведения, время года и т.д.

Программа краткосрочная. Она состоит из трех независимых блоков. Обучение строится по принципу ступенчатого получения знаний, либо целенаправленного получения знаний по отдельному блоку.

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 опирается на использование игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса и предполагает использование нетрадиционных форм 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. 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.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

*Цель:* Используя разнообразные виды туризма, пробудить в детях интерес к занятиям и путешествиям с целью исследования и познания родного края.

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

*Обучающие:*

- обучение туристским навыкам, знаниям и умениям;
- формирование навыков 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;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

*Развивающие:*

- развитие познавательного интереса и творческих способностей, обучающихся;
- физическое совершенствование воспитанников;
- развитие у обучающихся внимания, памяти, логического и образного мышления, воображения путём создания на занятиях активной познавательной атмосферы.

## МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Для реализации данной 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;
- игровые технологии

*Формы обучения:*

- групповая;
- индивидуальная;
- индивидуально-групповая.

*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.

## ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

*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;
- расширение кругозора и углубление знаний и представлений об окружающем мире, краеведении Башкортостана и Туймазинского района и развитие умения и желания изучения природы родного края;
- 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 «Маршрут туриста»  
 I блок «Необходимые навыки»*

Наименование разделов, тем занятий, мероприятий	Количество часов			Формы контроля
	всего	теория	практика	
1. Организационно-установочное занятие. 1.1. Беседа «Туристские путешествия. История развития туризма». 1.2. Инструктаж по технике безопасности.	2	1,5	0,5	<i>Вводный контроль: опрос</i>
2. Краеведение. 2.1. Обзорная экскурсия по оз. Кандры-Куль (лесной массив р. Усень). 2.2 Туристско-краеведческая викторина.	3	0,5	2,5	<i>Опрос, практическое задание, викторина</i>
3. Туризм. 3.1. Вязка туристских узлов. 3.2. Установка палатки, укладка рюкзака. 3.3. Страховочная система. 3.4. Оказание первой доврачебной помощи.	4	0,5	3,5	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа</i>
4. Ориентирование. 4.1. Ориентирование по карте в помещении. 4.2. Игра «Сокровище Монтесумы».	1	0,5	0,5	<i>Опрос, практическое задание, игра</i>
Итого:	10	3	7	

**СОДЕРЖАНИЕ I БЛОКА**  
**«НЕОБХОДИМЫЕ НАВЫКИ»**

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

1.1. Беседа «Туристские путешествия. История развития туризма».

*Основные вопросы:* основные особенности туристских путешествий, обучающая и воспитательная роль туризма, история возникновения и развития туризма.

*Требования к знаниям и умениям:* обучающиеся должны знать краткие сведения о туризме; виды туризма и характеристику каждого вида; законы, правила, нормы и традиции туризма.

## 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; правила поведения на туристских занятиях, соревнованиях, экскурсиях, во время движения на транспорте.

*Требования к знаниям и умениям:* обучающиеся должны знать технику безопасности совместного проживания, личной гигиены и бережного отношения к имуществу лагеря; соблюдать режим дня и правила поведения на туристских занятиях, соревнованиях, экскурсиях, во время движения на транспорте.

## Тема 2. Краеведение (3 ч.)

### 2.1. Обзорная экскурсия по озеру Кандры-Куль (лесной массив р. Усень).

*Основные вопросы:* физико-географическое положение; погода, климат; растительный и животный мир озера Кандры-Куль (лесного массива и речной долины р. Усень) и его окрестностей; историческая справка; предания и легенды.

*Требования к знаниям и умениям:* обучающиеся должны знать общегеографические характеристики озера, природные и исторические особенности.

*Практическое занятие:* фотографирование объектов экскурсии, составление презентации.

### 2.2. Туристско-краеведческая викторина.

*Основные вопросы:* перечень вопросов по пройденному краеведческому материалу.

*Требования к знаниям и умениям:* знание краеведческого материала.

*Практическое занятие:* письменные ответы на вопросы викторины.

## Тема 3. Туризм (4 ч.)

### 3.1. Занятия на тему: «Вязка туристских узлов».

*Основные вопросы:* узлы, применяемые в туризме.

*Требования к знаниям и умениям:* вязать узлы: прямой, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, булинь и др.

*Практическое занятие:* отработка навыков вязки узлов.

3.2. Занятие на тему: «Установка палатки, укладка рюкзака».

*Требования к знаниям и умениям:* правильное размещение вещей в рюкзаке, порядок установки палаток различных типов.

*Практическое занятие:* отработка навыков по укладке рюкзака, установке палатки, разборке и упаковке палатки.

3.3. Занятие на тему: «Страховочные системы».

*Основные вопросы:* необходимость использования страховочной системы; содержимое страховочной системы.

*Требования к знаниям и умениям:* обучающие должны знать из чего состоит страховочная система и где она используется.

*Практическое занятие:* отработка навыков облачения в страховочную систему, разборка и сборка страховочной системы.

3.4. Занятие на тему: «Оказание первой доврачебной помощи»

*Основные вопросы:* первая доврачебная помощь при ожогах, ушибах, переломах, обморожениях (в холодное время года), тепловом и солнечном ударах (в теплое время года); транспортировка пострадавшего в полевых условиях, наложение шин и перевязывание ран.

*Требования к знаниям и умениям:* оказание первой медицинской помощи при различных видах травм; умение правильно транспортировать пострадавшего в полевых условиях.

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

Тема 4. Ориентирование (1 ч.)

4.1. Ориентирование по карте в помещении.

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

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

*Практическое занятие:* ориентирование по спортивной карте в помещении.

#### 4.2. Игра «Сокровище Монтесумы».

Спортивные и подвижные игры способствуют укреплению здоровья и правильному физическому развитию ребят, содействуют формированию у юных ориентировщиков жизненно важных двигательных навыков, воспитанию морально-волевых качеств. С помощью игры успешно развиваются скоростно-силовые качества, быстрота, ловкость, выносливость.

Во время игры обязателен акцент на правильность и точность выполнения обучающимися движений; постепенно (по мере усвоения навыков) увеличиваются темп и скорость.

Объяснение игры следует давать кратко и ясно. В ходе объяснения необходимо подчеркнуть: 1) название игры; 2) принцип размещения играющих на площадке; 3) условия проведения игры; 4) систему подведения результатов; 5) правила игры; 6) спортивную направленность игры.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
*дополнительной общеобразовательной общеразвивающей*  
*программы «Маршрут туриста»*  
*II блок «Тропой туриста»*

Наименование разделов, тем занятий, мероприятий	Количество часов			Формы контроля
	всего	теория	практика	
1. Организационно-установочное занятие. 1.1. Беседа «Край родной, земля Туймазинская» 1.2. Инструктаж по технике безопасности.	2	1,5	0,5	<i>Вводный контроль: опрос</i>
2. Краеведение: 2.1. Беседа «Памятники природы Туймазинского района» 2.2. Краеведение в туристских походах. 2.3. Туристско-краеведческая викторина «Туймазы – мой край родной»	3	1	2	<i>Опрос, практичес кое задание, викторина</i>

3. Туризм. 3.1. Организация похода. Определение маршрута. Выбор места привала. Сбор личного и командного снаряжения. 3.2. Туристское снаряжение и требование к нему. 3.3. Техника преодоления естественных препятствий. 3.4. Организация питания в многодневном походе. 3.5. Доврачебная медицинская помощь. 3.6. Конкурс «Малый привал»	8	2	6	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа, конкурс</i>
4. Ориентирование. 4.1. Определение топографии и топографических карт. 4.2. Компас. Типы компасов и правила работы с ними. 4.3. Определение расстояний на местности. 4.4. Ориентирование на местности по карте и без карты. 4.5. Игра «По тропам предков».	5	1,5	3,5	<i>Опрос, практическое задание, игра</i>
Итого:	18	6	12	

## СОДЕРЖАНИЕ II БЛОКА «ТРОПОЙ ТУРИСТА»

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

1.1. Беседа «Край родной, земля Туймазинская»

*Основные вопросы:* туристские маршруты и экскурсионные объекты Туймазинского района.

*Требования к знаниям и умениям:* обучающиеся должны знать туристско-экскурсионные возможности родного края.

*Практическое занятие:* просмотр мультимедийной презентации по теме «Туристские возможности Туймазинского района».

1.2. Инструктаж по технике безопасности.

*Основные вопросы:* инструктаж по технике безопасности; объяснение правил совместного проживания, личной гигиены и бережного отношения к имуществу лагеря; ознакомление обучающихся с режимом дня; правила

поведения на туристских занятиях, соревнованиях, экскурсиях, во время движения на транспорте.

*Требования к знаниям и умениям:* обучающиеся должны знать технику безопасности совместного проживания, личной гигиены и бережного отношения к имуществу лагеря; соблюдать режим дня и правила поведения на туристских занятиях, соревнованиях, экскурсиях, во время движения на транспорте.

Тема 2. Краеведение (3 ч.)

2.1. Беседа «Памятники природы Туймазинского района».

*Основные вопросы:* перечень и характеристика экскурсионных объектов Туймазинского района.

*Требования к знаниям и умениям:* общее представление об экскурсионных объектах.

*Практическое занятие:* мультимедийная презентация экскурсионных объектов; посещение экскурсионных объектов.

2.2. Краеведение в туристских походах.

*Основные вопросы:* понятия «краеведение», «описание объекта», «наблюдение». Подготовка туристов для краеведческих исследований теоретическая и практическая. Изучение литературы, карт и др. материалов в подготовительный период по району путешествия. Изучение природно-территориальных комплексов в походе. Планирование времени на краеведение в туристских путешествиях. Дневник краеведческих наблюдений и его ведение. Отчет туристской группы как форма краеведения.

*Требования к знаниям и умениям:* обучающиеся должны знать содержание и методику организации и проведения краеведческих наблюдений; уметь собирать образцы для коллекций, делать зарисовки в походе. Описывать краеведческие объекты.

*Практическое занятие:* 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.

### 2.3. Туристско-краеведческая викторина.

*Основные вопросы:* перечень вопросов по пройденному краеведческому материалу.

*Требования к знаниям и умениям:* знание краеведческого материала родного края.

*Практическое занятие:* письменные ответы на вопросы викторины.

## Тема 3. Туризм (8 ч.)

3.1. Организация похода. Определение маршрута. Выбор места привала. Сбор личного и командного снаряжения.

*Основные вопросы:* виды походов, организация похода. Определение маршрута. Выбор места привала. Сбор личного и командного снаряжения.

*Требования к знаниям и умениям:* обучающиеся должны знать, как правильно организовать поход; выбрать место привала; уметь собрать оборудование и одежду, необходимые в походе.

*Практическое занятие:* мини-поход по окрестностям озера Кандры-Куль с организацией привала, разжиганием костра и приготовлением туристского чая.

3.2. Туристское снаряжение и требование к нему.

*Основные вопросы:* требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность; перечень личного снаряжения; одежда и обувь для летних и зимних походов; уход за снаряжением; перечень группового снаряжения; типы палаток и их назначение, преимущества и недостатки; уход за групповым снаряжением.

*Требования к знаниям и умениям:* требования к туристскому снаряжению; перечень личного и группового снаряжения; порядок ухода за снаряжением; составить перечень личного и группового снаряжения для однодневного и многодневного походов.

*Практическое занятие:* составление списков личного и группового снаряжения для походов; ознакомление с имеющимся туристским снаряжением.

### 3.3. Техника преодоления естественных препятствий.

*Основные вопросы:* общая характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники (в соответствии с местом реализации Программы и временем года); изучение, разведка сложных участков маршрута; определение способов их преодоления; движение группы по пересеченной местности; меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

*Требования к знаниям и умениям:* общие характеристики естественных препятствий; способы их преодоления; меры безопасности; преодолевать несложные естественные препятствия; переправляться через водные препятствия и заболоченные участки по бревну, жердям, кочкам.

*Практическое занятие:* отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, спусков, подъёмов; организация переправы через водные препятствия, болотистые участки; отработка переправы по бревну, жердям, кочкам; организация самостраховки и страховки.

### 3.4. 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. Организация питания в многодневном походе.

*Требования к знаниям и умениям:* основные требования к продуктам, используемым в походе; правила хранения продуктов в походе; принцип составления меню и списка продуктов.

*Практическое занятие:* Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход фасовка, упаковка продуктов.



### 3.5. Доврачебная медицинская помощь.

*Основные вопросы:* Ожоги. Обморожения. Как их избежать. Помощь при пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь.

*Требования к знаниям и умениям:* правила оказания первой доврачебной помощи при рассмотренных заболеваниях и травмах.

### 3.6. Конкурс «Малый привал»

*Основные вопросы:* игровые упражнения по организации и обустройству бивака.

*Требования к знаниям и умениям:* обучающиеся должны уметь безошибочно определять место для бивака и порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря.

## Тема 4. Ориентирование (5 ч.)

### 4.1. Определение топографии и топографических карт.

*Основные вопросы:* Определение топографии и топографических карт. Значение топокарт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Понятие о генерализации. Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

*Требования к знаниям и умениям:* содержание топокарты и её значение для туристов.

### 4.2. Компас. Типы компасов и правила работы с ними.

*Основные вопросы:* Что такое компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с ними. Четыре действия с компасом. Визирование и визирный луг. Ориентир. Что может служить ориентиром.

*Требования к знаниям и умениям:* устройство компасов и правила обращения с ними; четыре действия с компасом; что может служить ориентирами.

*Практическое занятие:* Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта и градусное значение дополнительных направлений. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

#### 4.3. Определение расстояний на местности.

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

*Требования к знаниям и умениям:* способы измерения расстояний на местности.

*Практическое занятие:* 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.

#### 4.4. Ориентирование на местности по карте и без карты.

*Основные вопросы:* виды и типы карт, правила работы со спортивной картой, природные признаки определения сторон света и ориентирования на местности.

*Требования к знаниям и умениям:* 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.

*Практическое занятие:* Понимание карты: задача научить держать карту правильно, т. е. то, что перед вами на местности, то перед вами на карте. Найти клад, используя карту местности.

#### 4.5. Игра «По тропам предков»

*Основные вопросы:* с помощью игры углубить знания детей в области топографии.

*Требования к знаниям и умениям:* распознавать топографические знаки, уметь их зарисовывать и объяснять, что они обозначают.

*Практическое занятие:* в этой игре на каждом КП участникам предстоит разгадать загадку. Первая буква в отгадке и будет одной из букв ключевого слова, зашифрованного в ребусе. Отыскав все КП и разгадав все загадки, ребята смогут разгадать ребус.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
*дополнительной общеобразовательной общеразвивающей*  
*программы «Маршрут туриста»*  
**III блок « Туристы – отважные люди»**

Наименование разделов, тем занятий, мероприятий	Количество часов			Формы контроля
	всего	теория	практика	
1. Организационно-установочное занятие. 1.1. Беседа «Виды туризма» 1.2. Инструктаж по технике безопасности. Сбор личного снаряжения.	4	2	2	<i>Вводный контроль: опрос</i>
2. Краеведение. 2.1. «Уникальные природные объекты нашей Республики». Виртуальная экскурсия. 2.2. Краеведение в туристских многодневных походах. Сбор краеведческого материала на маршруте. 2.3. Экскурсионные объекты. 2.4. Разработка туристского маршрута по данной местности. 2.5. Защита проекта «Мой маршрут»	9	3	6	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа, демонстрационный контроль: фотографии</i>
3. Туризм. 3.1. Туристское снаряжение и требование к нему. 3.2. Узлы, применяемые в туризме. Вязка узлов. 3.3. Зачет по вязке туристских узлов. 3.4. Организация туристского быта. Выбор места привала. 3.5. Типы костров. Пожарная безопасность в походе. 3.6. Организация питания в многодневном походе. 3.7. Конкурс биваков. 3.8. Конкурс «Полевая кухня»	26	4	22	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа, зачет, взаимозачет, соревнования, конкурс, игра</i>

<p>3.9. Доврачебная медицинская помощь «Школа выживания».</p> <p>3.10. Прохождение туристской полосы препятствий. Отработка техники преодоления препятствий.</p> <p>3.11. Прохождение учебно-тренировочной дистанции по пешеходному туризму.</p> <p>3.12. Соревнования по технике пешеходного туризма.</p> <p>3.13. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.</p> <p>3.14. Конкурс туристской песни.</p> <p>3.15. Спортивно-туристская игра «Маршрут туриста»</p>				
<p>4. Ориентирование.</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>5. Экология.</p> <p>5.1. Экологическое воспитание. Охрана природы.</p> <p>5.2. Охраняемые природные территории родного края.</p> <p>5.3. Экологическая обстановка Туймазинского района.</p>	6	2	4	<i>Опрос, практическое задание, самостоятельная работа</i>
<p>6. Физическая подготовка.</p> <p>6.1. Общая физическая подготовка: спортивные игры.</p> <p>6.2. Спортивно-туристская эстафета.</p> <p>6.3. Стрельба из пневматической винтовки.</p>	3	-	3	<i>Соревнования, самостоятельное выполнение физических упражнений, спортивные игры</i>
<p>7. Подведение итогов похода, фотоотчет о проведенном походе.</p>	2	-	2	<i>Демонстрационный контроль: фотографии</i>
<b>Итого:</b>	<b>60</b>	<b>13</b>	<b>47</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ III БЛОКА «ТУРИСТЫ – ОТВАЖНЫЕ ЛЮДИ»

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

#### 1.1. Беседа «Виды туризма».

*Основные вопросы:* основные особенности и виды туризма, туристские возможности Республики Башкортостан.

*Требования к знаниям и умениям:* обучающиеся должны знать краткие сведения о туризме; виды туризма и характеристику каждого вида; законы, правила, нормы и традиции туризма.

*Практическое занятие:* просмотр мультимедийной презентации по теме «Туристские возможности родного края».

#### 1.2. Инструктаж по технике безопасности. Сбор личного снаряжения.

*Основные вопросы:* инструктаж по технике безопасности; объяснение правил совместного проживания, личной гигиены и бережного отношения к имуществу лагеря; ознакомление обучающихся с режимом дня; правила поведения на туристских занятиях, соревнованиях, экскурсиях, во время движения на транспорте.

*Требования к знаниям и умениям:* обучающиеся должны знать технику безопасности совместного проживания, личной гигиены и бережного отношения к имуществу лагеря; соблюдать режим дня и правила поведения на туристских занятиях, соревнованиях, экскурсиях, во время движения на транспорте.

*Практическое занятие:* Сбор личного и командного снаряжения для многодневного похода.

### Тема 2. Краеведение (9 ч.)

#### 2.1. «Уникальные природные объекты нашей Республики». Виртуальная экскурсия.

*Основные вопросы:* памятники природы Республики Башкортостан, мероприятия по их сохранности.

*Практические занятия:* Мультимедийная презентация экскурсионных объектов, природных памятников.

2.2. Краеведение в туристских многодневных походах. Сбор краеведческого материала на маршруте.

*Основные вопросы:* понятия «краеведение», «описание объекта», «наблюдение», «эксперимент», подготовка туристов для краеведческих исследований теоретическая и практическая; изучение литературы, карт и др. материалов в подготовительный период по району путешествия; изучение природно-территориальных комплексов в походе; дневник краеведческих наблюдений и его ведение; отчет туристской группы как форма краеведения.

*Требования к знаниям и умениям:* содержание и методику организации и проведения краеведческих наблюдений; собирать образцы для коллекций, делать зарисовки в походе. Описывать краеведческие объекты.

*Практические занятия:* техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео и фотосъемка, зарисовки в походе; выполнение краеведческих заданий по изучению природно-территориальных комплексов в походе; распределение объема работ (краеведческих наблюдений) между участниками туристской походной группы; полевые работы по описанию объектов, маршрута туристской группы

2.3. Экскурсионные объекты.

*Основные вопросы:* перечень и характеристика экскурсионных объектов и природно-исторических памятников Республики Башкортостан.

*Требования к знаниям и умениям:* общее представление об экскурсионных объектах и природно-исторических памятниках.

*Практическое занятие:* мультимедийная презентация экскурсионных объектов; природных памятников; посещение экскурсионных объектов.

2.4. Разработка туристского маршрута по данной местности.

*Основные вопросы:* знакомство с картой своего края; территория и границы родного края; туристские возможности родного края; туристский маршрут.

*Требования к знаниям и умениям:* обучающиеся должны уметь работать с картой и определять наиболее оптимальные варианты составления туристского маршрута.

*Практическое занятие:* самостоятельная разработка туристского маршрута

#### 2.4. Защита проекта «Мой маршрут»

*Основные вопросы:* разработка собственного туристского маршрута, подготовка проекта

*Практическое занятие:* презентация проекта «Мой маршрут»

### Тема 3. Туризм (26 ч.)

#### 3.1. Туристское снаряжение и требование к нему.

*Основные вопросы:* виды и типы туристского снаряжения, их использование на соревнованиях.

*Требования к знаниям и умениям:* виды и типы туристского снаряжения, умение работать со страховочными системами.

*Практическое занятие:* подбор и подгонка страховочных систем, блокировка страховочных систем.

#### 3.2. Узлы, применяемые в туризме. Вязка туристских узлов.

*Практические занятия:* отработка навыков техники вязания узлов всех групп по назначению.

*Уметь:* вязать узлы: прямой, встречный, ткацкий, академический, шкотовый, брамшкотовый, восьмерка через карабин, беседочный, булинь, проводник, проводник-восьмерка, схватывающий всех модификаций, «австрийский».

#### 3.3. Зачет по вязке туристских узлов.

*Практическое занятие:* вязка туристских узлов, зачет.

#### 3.4. Организация туристского быта. Выбор места привала.

*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.

*Требования к знаниям и умениям:* основные требования к месту для бивака; порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря.

*Практическое занятие:* организация бивака, установка палатки, разжигание костра.

### 3.5. Типы костров. Пожарная безопасность в походе.

*Основные вопросы:* виды туристских костров (шалаш, нодья, звездный, таежный, полинезийский, колодец и др.) и типы костров по назначению (жаровые, пламенные, дымовые), их применение в различных природных условиях и экстремальных ситуациях, розжиг костра без специальных средств.

*Требование к знаниям и умениям:* основные требования к розжигу костров, выполнение правил личной безопасности и пожаробезопасности в целом, умение разжигать костер без специальных средств.

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

### 3.6. 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.

*Требования к знаниям и умениям:* основные требования к продуктам, используемым в походе; правила хранения продуктов в походе; принцип составления меню и списка продуктов.

*Практическое занятие:* приготовление чая на костре. Конкурс «Самый вкусный чай».



### 3.7. Конкурс биваков.

*Практическое занятие:* организация бивачных работ, защита своего бивака.

### 3.8. Конкурс «Полевая кухня»

*Практическое занятие:* приготовление пищи на костре, защита приготовленного блюда.

### 3.9. Доврачебная медицинская помощь «Школа выживания»

*Основные вопросы:* Ожоги. Обморожения. Как их избежать. Помощь при пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь.

*Требования к знаниям и умениям:* правила оказания первой доврачебной помощи при рассмотренных заболеваниях и травмах.

### 3.10. Прохождение туристской полосы препятствий. Отработка техники преодоления препятствий.

*Основные вопросы:* Техника преодоления туристской полосы препятствий: подъем, спуск, навесная переправа, параллельные перила, переправа по бревну методом маятника.

*Требования к знаниям и умениям:* отработка техники преодоления естественных препятствий.

*Практическое занятие:* самостоятельное прохождение туристской полосы препятствий.

### 3.11. Прохождение учебно-тренировочной дистанции по пешеходному туризму.

*Основные вопросы:* Отработка техники преодоления учебно-тренировочной дистанции по пешеходному туризму.

*Практическое занятие:* прохождение учебно-тренировочной дистанции по пешеходному туризму на время.

### 3.12. Соревнования по технике пешеходного туризма.

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

*Требования к знаниям и умениям:* прохождение дистанции, знание регламента соревнований.

*Практическое занятие:* участие в соревнованиях по пешеходному туризму.

3.13. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

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

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

3.15. Конкурс туристской песни.

*Основные вопросы:* знакомство с бардовской песней, с известными авторами и исполнителями бардовских песен.

*Требования к знаниям и умениям:* выучить песню с заданной тематикой.

*Практическое занятие:* конкурс туристской песни.

3.16. Спортивно-туристская игра «Маршрут туриста»

*Основные вопросы:* игра проводится в виде игры по станциям (этапам).

Этапы носят туристский, спортивный, краеведческий, экологический характер. Победитель вычисляется по наибольшей сумме мест очков, набранных на этапах.

*Практическое занятие:* прохождение этапов игры.

Тема 4. Ориентирование (10 ч.)

4.1. Определение топографии и топографических карт.

*Основные вопросы:* определение топографии и топографических карт; значение топокарт для туристов; содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст), какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

*Требования к знаниям и умениям:* содержание топокарты и её значение для туристов.

#### 4.2. Условные знаки топокарт.

*Основные вопросы:* назначение и свойства условных знаков; виды топографических условных знаков и их общие свойства; пояснительные цифровые и буквенные характеристики; деление топовознаков по группам.

*Практическое занятие:* изучение топовознаков по группам (дороги и дорожные сооружения; населенные пункты, строения; гидрография; растительность; рельеф; пояснительные), топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини соревнования.

*Требования к знаниям и умениям:* читать и определять значение топовознаков.

#### 4.3. Ориентирование по горизонту. Азимут.

*Основные вопросы:* основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З; градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта; азимутальное кольцо (“Роза направлений”); понятие об азимуте; измерение азимута транспортиром, компасом.

*Практическое занятие:* измерение и построение углов (направлений по карте); азимутальный тренировочный треугольник; построение на бумаге заданных азимутов; упражнения на глазомерную оценку азимутов; упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром).

*Требования к знаниям и умениям:* основные направления на стороны горизонта; понятие об азимуте; уметь измерить и построить азимут.

#### 4.4. Компас. Типы компасов и правила работы с ними.

*Основные вопросы:* что такое компас; типы компасов; устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса; правила обращения с ними; 4 четыре действия с компасом; ориентир; что может служить ориентиром.

*Практическое занятие:* ориентирование карты по компасу; определение сторон горизонта и градусное значение дополнительных направлений; упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

*Требования к знаниям и умениям:* устройство компасов и правила обращения с ними; четыре действия с компасом; что может служить ориентирами; уметь обращаться с компасом; выполнять четыре действия с компасом.

#### 4.5. Определение расстояний на местности.

*Основные вопросы:* способы измерения расстояний на местности: шагами, глазомерным способом, по времени движения, по слышимости звуков, с помощью спички и т. д.

*Практическое занятие:* 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.

*Требования к знаниям и умениям:* способы измерения расстояний на местности; уметь измерять расстояния на местности различными способами, в т. ч. и до недоступного предмета.

#### 4.6. Соревнования по спортивному ориентированию.

*Основные вопросы:* виды и характер соревнований по спортивному ориентированию; виды стартов; 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.

*Практическое занятие:* спортивные карты и их отличие от топокарт; основные символы, условные знаки, масштабы спортивных карт; принятые цвета; понимание карты: задача научить держать карту правильно, т. е. то, что перед вами на местности, то перед вами на карте.

*Требования к знаниям и умениям:* 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.

## Тема 5. Экология (6 ч.)

### 5.1. Экологическое воспитание. Охрана природы.

*Основные вопросы:* понятие об экологии; воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её охране и воспроизведению; смысл экологической культуры - уважение к законам живой природы, умение соотносить с ними своё поведение и хозяйственную деятельность; проведение работ по благоустройству мест массовых посещений, туристских бивуаков, родников в условиях похода; охрана природы; заповеди для юного туриста по охране природы; природоохранный кодекс туриста.

*Требования к знаниям и умениям:* смысл экологической культуры; правила, заповеди по охране природы.

### 5.2. Охраняемые природные территории родного края.

*Основные вопросы:* заповедник; заказник; национальный парк;

Национальный парк «Кандрыкуль»; памятники природы; виды памятников природы Туймазинского района (геологические, гидрологические, ботанические, зоологические, ландшафтные и памятники садово-паркового искусства); их месторасположение и назначение.

*Требования к знаниям и умениям:* определения об охранных природных территориях: заповедники, заказники и лесопарки, национальные парки, памятники природы; уметь выполнять режимные охранные требования при посещении заповедников, заказников.

*Практическое занятие:* Проведение работ по благоустройству мест массовых посещений, туристских бивуаков.

### 5.3. Экологическая обстановка Туймазинского района.

*Основные вопросы:* основные загрязнители атмосферного воздуха и среды; особо загрязненные территории, количество отходов и выбросов; опасные объекты.

*Требования к знаниям и умениям:* положительные и отрицательные факты воздействия человека на экологическую обстановку в Туймазинском районе, мероприятия по предотвращению экологических катастроф.

*Практическое занятие:* Проведение работ по благоустройству мест массовых посещений, туристских бивуаков, родников в условиях похода

Тема 6. Физическая подготовка (3 ч.)

6.1. Общая физическая подготовка: спортивные игры.

*Практическое занятие:* Спортивные подвижные игры - игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей; игры с разделением на команды и без деления; игры на внимание, сообразительность и координацию; спортивные игры: футбол, волейбол, ручной мяч; игры на местности; спортивные игры и конкурсы: «Вышибалы», «Попади в цель», «Выше ноги от земли», «Большой прыжок», «Железо – ковано» и т. д.; эстафеты: линейные, встречные, круговые с преодолением полосы препятствий; с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов; туристские эстафеты.

*Требования к знаниям и умениям:* правила и условия спортивных игр.

6.2. Спортивно-туристская эстафета

*Практическое занятие:* прохождение этапов спортивно-туристской эстафеты: туристское снаряжение, болото, рыбалка, походная аптечка, туристский костер и др.

6.3. Стрельба из пневматической винтовки

*Требования к знаниям и умениям:* соблюдение мер безопасности при подготовке и совершении стрельбы из пневматического оружия

*Практическое занятие:* стрельба из пневматического оружия по мишеням.

Тема 7. Подведение итогов похода, фотоотчет о проведенном походе (2 ч.)

*Основные вопросы:* анализ реализации Программы, составление фотоотчета.

*Практическое занятие:* просмотр фото – видео материалов, выпуск туристской стенгазеты, вручение дипломов, грамот, памятных призов победителям и призерам соревнований и конкурсов.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### I. Методическое сопровождение Программы.

Содержание программы основывается на следующих основных

*дидактических принципах:*

1. Принцип доступности обучения – обучение идет от известного – к неизвестному, от простого – к сложному, от близкого – к далекому, учитывается образовательный уровень обучающихся, возрастные особенности, их опыт, потребности и интересы.

2. Принцип прочности усвоения знаний – учебный материал структурируется с учетом индивидуальных различий обучающихся, делается упор на уже приобретенные знания, проводится систематичный контроль знаний, умений и навыков, знания должны повторяться и закрепляться, умения и навыки должны применяться на практике.

3. Принцип наглядности – наглядность используется как источник знаний.

4. Принцип воспитывающего и развивающего обучения – все элементы педагогического процесса направлены на воспитание и развитие не только тех качеств и навыков, которые требуются для жизни в обществе и работы, но и всевозможных благодетелей, которые обуславливают развитие ребенка как адекватной, здоровой, благопристойной, состоятельной, стремящейся к знаниям и живой личности.

5. Принцип системности обучения и связи теории с практикой – формируется система знаний на основе понимания их взаимосвязей, обучающиеся должны знать, когда, где и каким образом в жизни можно применить полученные знания.

6. Принцип сознательности и активности – учебный процесс должен быть двусторонним, в него включаются активные формы обучения,

самостоятельное получение информации обучающимися, развитие научного мышления и творческого подхода к получению знаний, навык свободного и самостоятельного применения полученных знаний для решения конкретных практических задач.

*Педагогические технологии*, применяемые в процессе реализации

Программы:

<i>Наименование технологии</i>	<i>Обоснование выбора</i>	<i>Использование технологии</i>
Здоровьесберегающие	Позволяют соблюдать охранительный режим обучения, равномерно во время занятий распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с занятиями на практике, способствуют укреплению здоровья воспитанников, формированию навыков здорового образа жизни	Работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни: презентации «Первая доврачебная помощь при переломах», «Первая доврачебная помощь при солнечном и тепловом ударах», «Первая доврачебная помощь при обморожениях» и т.д., анкетирование обучающихся по итогам презентаций, комплекс закаляющих мероприятий; двигательная активность, соревнования по разным видам ориентирования на местности, ориентирование в лабиринте; соревнования по видам туризма.
Проблемно-поисковые: - технология проектного обучения, - технология исследовательской направленности и	Способствует расширению кругозора ребенка. Дает возможность обучающимся самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения. Это важно для определения	Решение проблемных ситуаций и задач, использование детьми различных проблемно-поисковых методов (опытная проверка, эксперимент) и способности к абстрактному мышлению, самостоятельное формулирование гипотезы и порождение новой идеи, поиск новых решений.



	индивидуальной траектории развития каждого ребенка.	
<p>Коммуникативно-диалоговые:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проблемная дискуссия,</li> <li>- дискуссия-диалог,</li> <li>- обучение в сотрудничестве (команде)</li> </ul>	<p>Позволяют развивать творческие, аналитические, коммуникативные способности, познавательный интерес; формировать ценностное отношение к предмету обсуждения и уважительное отношение к участникам диалога. Способствуют развитию умения чётко формулировать мысли, публично высказывать собственные суждения, вести коллективный поиск истины. Позволяют формировать ценностно-ориентационное единство коллектива.</p>	<p>Дискуссии и обмен мнениями, межгрупповые диалоги («аквариумное обсуждение»), взаимодействие участников на межличностном уровне, анализ, построение умозаключений, интеграция имеющихся сведений, аргументация своей точки зрения и альтернативные высказывания.</p>
<p>Технологии имитационно-моделирующего обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технология ситуативного обучения,</li> <li>- учебные игры</li> </ul>	<p>Способствуют процессу социализации обучающихся, делают их не пассивными объектами учебного процесса, а субъектами своей деятельности и всей своей жизни. Позволяют видеть учащимся перспективы своего жизненного пути и соответственно планировать, и осознанно осуществлять развитие своих способностей. Технология учебной игры способствует непосредственной эмоциональной включенности</p>	<p>Туристско-краеведческие мероприятия «По тропам предков», «Сокровище Монтесумы»; совершение прогулок, экскурсий и походов выходного дня, проведение игр и создание виртуальных экскурсий, учебно-тренировочные занятия в лесопарковой зоне реки Усень, на территории природного парка Кандрыкуль.</p>
	в	

	<p>ситуацию, состязательности и коллективизму в поиске лучших решений, возможности широкого варьирования ситуаций, овладению новыми методиками непосредственно в деле, в процессе делового общения, тренировке интуиции и фантазии, развитию импровизационных возможностей и умению быстро реагировать на изменяющиеся обстоятельства.</p>	
<p>Информационно-коммуникационные технологии</p>	<p>Применение данных технологий интенсифицирует процесс образования и воспитания, активизирует познавательную деятельность обучающихся, способствует повышению уровня умений работать с информацией различных источников, баз данных; осуществление самообразования; формирование информационной культуры.</p>	<p>Презентации и видеоролики «История Туймазинского района – люди и события», «Памятники природы Туймазинского района», «Чудеса Башкортостана», «Экологическая обстановка родного края» и др.</p>
<p>Игровые технологии</p>	<p>Развивают сообразительность, логику, пространственное воображение, ориентируются на усвоение знаний в ходе учебного взаимодействия, делают</p>	<p>Разнообразные дидактические игры: игры-путешествия, игры-упражнения, игры-соревнования, сюжетно-ролевые игры.</p>

	процесс познания более продуктивным.	
Рефлексивные технологии	Качественно организованная обратная связь позволяет значительно повысить качество взаимоотношений и планировать новые мероприятия с учетом действительно актуальных для обучающихся проблем.	Рефлексия настроения и эмоционального состояния обучающихся, рефлексия деятельности, рефлексия содержания учебного материала.
Групповые технологии	Обучение осуществляется путем общения в динамических группах, когда каждый учит каждого: одновременная работа всей группы, работа в парах, групповая работа на принципах дифференциации.	Групповой опрос, дискуссия, интегрированные занятия, работа в группах, в парах, взаимозачет, взаимокоррекция.
Технология коллективной творческой деятельности (КТД)	Позволяет выявить, учесть, развить творческие способности детей и приобщить их к многообразной творческой деятельности с выходом на конкретный продукт.	Составление плана подготовки похода, сбор группового снаряжения, распределение обязанностей в группе, благоустройство мест массовых посещений, туристских биваков, родников в условиях похода.

## 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 (кегли, городок, кольцеброс, маятник, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, большие и маленькие шарики, туристические верёвки, карабины, репшнуры, скакалки и т.п.);

- компаса, образцы различных топографических и спортивных карт;
- туристическое снаряжение (рюкзак, коврик, котелок, спальная мешок палатка, ремнабор);
- материал для проведения практических занятий (репшнур, медицинская аптечка, карточки с условными знаками, карточки с топографическими заданиями 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. 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.

## II. Дидактические материалы:

1. Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Маршрут туриста» - *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 «Туймазы – мой край родной» - *Приложение № 4.*

5. Игра «По тропам предков» - *Приложение № 5.*

6. Эстафета «Веселые туристы» - *Приложение № 6.*

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

- стенды: «Памятники природы Башкортостана», «Родной край – Башкортостан», «Исследователи края башкирского», «Туристские узлы», «Преодоление препятствий», «Ориентирование», «Спелеотуризм», «Пешеходный туризм», «Водный туризм»;

- физические карты Республики Башкортостан и Туймазинского района, спортивные и топографические карты;

- тесты-опросники по основным разделам и темам: походная подготовка, узлы, костры, организация бивака, первая доврачебная помощь, краеведение;

- презентации по различным тематикам: «Топография и ориентирование», «Туристские узлы», «Костры, используемые в туризме», «Организация бивака», «Доврачебная медицинская помощь» и др.;

- фото и видеоматериалы специализированных съемок, съемок соревнований;

- раздаточный материал (карточки с условными знаками, с изображениями туристского снаряжения, карточки-схемы сборки каркасной палатки 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 глазами друзей: с описанием на рус. и англ. языках (Текст) – Уфа: Информреклама, 2016 – 152с.
5. Башкортостан – край восходящего солнца. – Уфа: «Green Press», 2007. – 194с.
6. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – 8-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Невский фонд, 2006. – 192с.
7. Долженко Г.П. Основы туризма. – М.: Ростов-на-Дону: МарТ, 2009. – 319с.
8. Дурович А.П. Организация туризма. – СПб.: Питер, 2009. – 318с.
9. 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.
10. Зелинская Д.И., Терлецкая Р.Н. Доврачебная медицинская помощь при неотложных состояниях у детей. Учебное пособие. – М.: Инфра-М, 2018. – 74 с.
11. Зорин И.В. Энциклопедия туризма: справочник. / И.В.Зорин, В.А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2001. – 368с.
12. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. - 352 с., ил.



13. Константинов Ю. С., Смирнов Д. В., Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные краеведы, 2006г.
14. Константинов Ю.С., Зорина Г.И. Организационно-педагогические условия туристско-краеведческой деятельности в образовательных учреждениях. - М.: Логос, 2011. - 191 с.
15. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе: Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011.– 352с.
16. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). – М.: ФЦДЮТиК, 2008. – 312 с., ил.
17. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие - 2-е изд., стереотип. - М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.
18. 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.
19. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста - М: Профиздат, 1986 г. - 240 с.
20. Кривобокова В.А. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и переломах: учебно-практическое пособие. – Курган: изд. Курганского гос. ун-та, 2016. – 100 с.
21. Миркин Б.М., Наумова Л.Г. Экология Башкортостана. Уфа: Китап, 2008. – 157с.
22. Миркин Б.М., Наумова Л.Г. Растения Башкортостана. Уфа: Китап, 2002. – 208с.
23. Мошняга Е.В. Глоссарий туристских терминов. – М.: Советский спорт, 2008. – 456с.
24. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. – М.: ЦДЮТиК, 2004. – 72с.

25. Новиков А.Л. Азы топографии для юных туристов-краеведов: Учебное пособие. Казань: Каз.гос.тех.ун-т, 2013. – 137с.
26. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.- 216 с., ил.
27. Озеров А.Г. Историко-этнографические исследования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2007. - 160 с.
28. 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.
29. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов. М.: Просвещение, 2011. – 80 с.
30. Туймазинская энциклопедия / гл. ред. А.Р. Суфиянов. – Уфа: Баш. энцикл., 2020. – 620 с.: ил., карты.
31. 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.
32. «Туристская игротека»: викторина, конкурсы, игры. – М.: ЦДЮТиК, 2003. – 56с.
33. Федотов Ю.Н., Таймазов В.А. 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-З «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  
«Маршрут туриста»

<i>Дни Занятий (По графику)</i>	<i>Темы занятий</i>	<i>Часы</i>
<i>I блок «Маршрут туриста. Необходимые навыки»</i>		
Подготовительный день	1. Организационно-установочное занятие. <i>(Далее - ОУЗ)</i> 1.1. Беседа «Туристские путешествия. История развития туризма». 1.2. Инструктаж по технике безопасности <i>(Далее - ИТБ)</i>	2
1 день	3.1. Вязка туристских узлов.	1
	3.2. Установка палатки, укладка рюкзака.	1
	3.3. Страховочная система.	1
	2.1. Обзорная экскурсия по оз. Кандры-Куль (лесной массив р. Усень)	2
	3.4. Оказание первой доврачебной помощи.	1
	2.2. Туристско-краеведческая викторина.	1
	4.1. Ориентирование по карте в помещении.	1
	4.2. Игра «Сокровище Монтесумы».	1
<b>Итого</b>		<b>10</b>
<i>II блок «Маршрут туриста. Тропой туриста»</i>		
Подготовительный день	1. ОУЗ 1.1. Беседа «Край родной, земля Туймазинская» 1.2. ИТБ	2
1 день	2.1. Беседа «Памятники природы Туймазинского района»	1
	2.2. Краеведение в туристских походах.	1
	3.1. Организация похода. Определение маршрута. Выбор места привала. Сбор личного и командного снаряжения.	2
	2.3. Туристско-краеведческая викторина «Туймазы – мой край родной»	1
	3.2. Туристское снаряжение и требование к нему.	1
	3.3. Техника преодоления естественных	1

	препятствий.	
	3.6.Конкурс «Малый привал»	1
2 день	3.4.Организация питания в многодневном походе.	2
	3.5.Доврачебная медицинская помощь.	1
	4.1.Определение топографии и топографических карт.	1
	4.2. Компас. Типы компасов и правила работы с ними.	1
	4.3.Определение расстояний на местности.	1
	4.4. Ориентирование на местности по карте и без карты.	1
	4.5.Игра «По тропам предков».	1
	Итого	18
<i>III блок «Маршрут туриста. Туристы – отважные люди»</i>		
Подготовительный день	1.ОУЗ	2
	1.1.Беседа «Виды туризма»	
	1.2. ИТБ. Сбор личного снаряжения.	2
1 день	2.1. «Уникальные природные объекты нашей Республики». Виртуальная экскурсия.	2
	3.1.Туристское снаряжение и требование к нему.	2
	4.1.Определение топографии и топографических карт.	2
	3.13.ТБ при преодолении естественных препятствий.	1
	6.1.Общая физическая подготовка: спортивные игры.	1
2 день	2.4.Разработка тур. маршрута по данной местности.	2
	3.2. Узлы, применяемые в туризме. Вязка узлов.	1
	4.2.Условные знаки топокарт.	2
	3.10. Прохождение туристской полосы препятствий. Отработка техники преодоления препятствий.	2
	6.2.Спортивно-туристская эстафета.	1
3 день	2.2. Краеведение в туристских многодневных походах. Сбор краеведческого материала на маршруте.	2
	3.4. Организация туристского быта. Выбор места привала.	2
	4.3. Ориентирование по горизонту. Азимут.	2
	5.1. Экологическое воспитание. Охрана природы.	2
4 день	3.6.Организация питания в многодневном походе.	2
	4.4. Компас. Типы компасов и правила работы с	2

	ними.	
	2.3.Экскурсионные объекты.	1
	3.9.Доврачебная медицинская помощь «Школа выживания».	2
	3.15.Спортивно-туристская игра «Маршрут туриста»	1
5 день	4.5.Определение расстояний на местности.	1
	5.2.Охраняемые природные территории родного края.	2
	3.5. Типы костров. Пожарная безопасность в походе.	2
	3.7.Конкурс биваков	1
	3.8.Конкурс «Полевая кухня»	2
6 день	6.3.Стрельба из пневматической винтовки.	1
	3.11.Прохождение учебно-тренировочной дистанции по пешеходному туризму.	4
	4.6.Соревнования по спортивному ориентированию.	1
	2.5.Защита проекта «Мой маршрут»	2
7 день	3.12.Соревнования по технике пешеходного туризма.	2
	3.14.Конкурс туристской песни.	1
	3.3.Зачет по вязке туристских узлов.	1
	5.3.Экологическая обстановка Туймазинского района.	2
	7.Подведение итогов похода, фотоотчет о проведенном походе.	2
	Итого	60

*Тема:* Туристское снаряжение. Укладка рюкзака.

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

*Задачи:*

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

*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

Содержание занятия	Деятельность педагога, обучающихся (методические рекомендации)
<p>I. Организационный этап (5 мин) <i>Педагог проверяет готовность всего необходимого оборудования для проведения занятия.</i> - Глаза закрываем и представляем, Здесь и сейчас себя представляем. Умный, здоровый и добрый каждый из вас, Вы самые лучшие дети на свете, Глаза открываем.... <i>(пауза)</i> Здравствуйтесь, дети!</p>	<p>Обучающиеся занимают места в учебном кабинете. Проводится ритуал начала занятия</p>
<p>II. Сообщение нового материала (25 мин) - 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? <i>Туристское снаряжение.</i> - 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».</p>	<p>Мотивация учебной деятельности.</p> <p>Чтение педагогом стихотворения</p> <p>Концентрация внимания обучающихся над сложившейся ситуацией с героем стихотворения</p> <p>Ответы детей.</p> <p>Постановка темы занятия</p> <p>Просмотр презентации.</p>

<p>- А теперь, давайте, вспомним, на какие две группы подразделяется туристское снаряжение?</p> <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><i>Укладка рюкзака.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Более тяжелые предметы укладываются ближе к телу, с центром тяжести на уровне крепления плечевых ремней. Спальник и другие мягкие вещи укладываются внизу.</li> <li>✓ Нужно стремиться к максимально плотной укладке вещей. Заполняйте все пустоты мелкими, мягкими вещами. Избегайте крупных, объемных пакетов с вещами или продуктами.</li> <li>✓ 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.</li> <li>✓ 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.</li> </ul>	<p>Ответы-версии детей</p> <p>Проведение 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>III. Первичное закрепление (10 мин)</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>IV. Рефлексия (5 мин)</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

*Тема:* «По тропам предков».

*Цель:* с помощью игры научить детей распознавать топографические знаки, уметь их зарисовывать и объяснять, что они обозначают.

*Задачи:*

- познакомить детей с топографическими знаками;
- способствовать умению читать топографическую карту;
- воспитывать усидчивость, целеустремленность, умение доводить начатое дело до конца.

*Оборудование:* листы бумаги, карандаши, маршрутная карта, топографические знаки.

*План занятия:*

Организационный момент

Вводная беседа.

Сообщение темы.

Практическая часть.

Подведение итогов

*Ход занятия:*

*Вводная беседа:*

Ребята, а вы знаете, что ученые считают, что первая карта появилась 40 000 лет назад вместе с членораздельной речью. Вот как это было: потребность сохранить для себя и передать другим информацию о путях к местам добычи пищи и охоты привела к необходимости чем-то отметить эти пути на местности. Охотники племени научились закреплять свои следы отличительными предметами: камнями, ветками, костями животных, — выкладывая из них на местности сигнальные знаки, каждый из которых имел свое значение — направляющее, информирующее, предостерегающее. Система условных знаков, выложенная охотниками, явилась первым картографическим изображением — моделью местности на самой



местности в масштабе 1:1. Дополнительную информацию о знаках на местности охотники передавали устно из поколения в поколение.


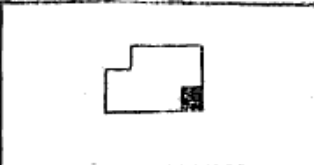



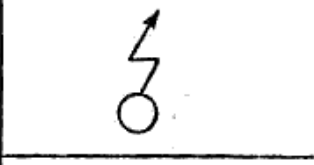
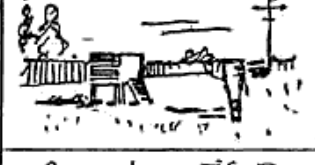
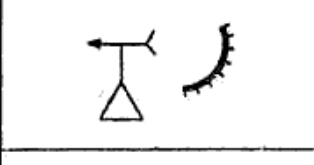

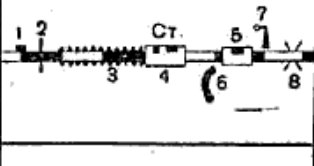

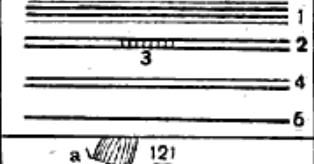
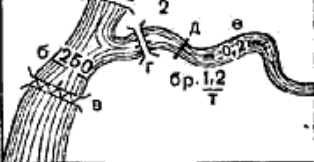
«По тропам предков».




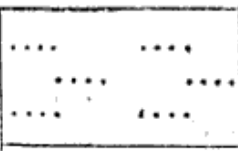

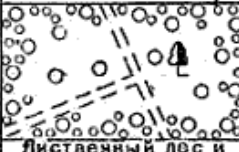

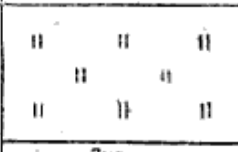



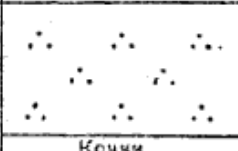

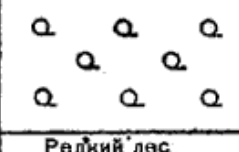



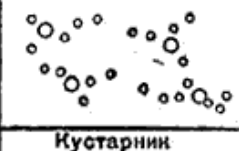







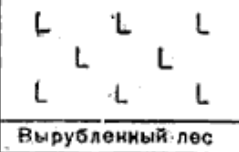

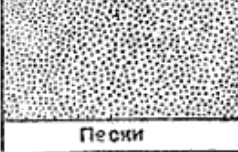
Вождь племени слышал от предков о существовании Великой карты, видел он и таинственные фигуры, выложенные из различных предметов и выбитые на скалах, но он не понимал их значения. Разгадать тайну знаков и найти Великую карту предков вождь отправлял следопытов-охотников.

Практическая часть.

## ПРОВЕДЕНИЕ ИГРЫ.

Топографические знаки.

		Отдельный двор
		Населенный пункт сельского типа. Под надписью справа обозначено: почта, 45 домов, сельсовет. Шк. сокращенно-школа
		Радиостанция
		Метеорологическая станция
		Железнодорожная станция 1-будка; 2-переезд; 3-насыпь; 4-станция; 5-платформа, разъезд; 6-депо; 7-семафор; 8-труба
		Автогужевые дороги: 1-автострада; 2-асфальтированное шоссе; 3-подъемы и спуски; 4-улучшенная грунтовая дорога; 5-грунтовая дорога
		Реки: а-мост деревянный; б-ширина реки в метрах; в-железнодорожный мост; г-каменный мост; д-брод (числитель-глубина, знаменатель обозначает качество дна, т-твердое, в-вязкое, и.т.д.); е-быстрота течения реки

			
	Хвойный лес		Степь
			
	Лиственный лес и просека		Луг
			
	Смешанный лес		Кочки
			
	Редкий лес		Проходимое болото
			
	Кустарник		Труднопроходимое болото
			
	Горелый лес		Непроходимое болото
			
	Вырубленный лес		Пески



- Водосные башни, пожарные каланчи
- ▲ Наблюдательные вышки
- ▲ Сооружения и постройки башенного типа
- ▲ Нефтяные вышки
- Силосные башни
- ⊕ Колодцы с журавлем
- ⊓ Километровые столбы
- ⌈ Указатели дорог
- ⬠ Камни
- ▲ Отдельно лежащий камень
- ⚙️ Курганы (цифры показывают высоту в м)
- ⚐ Памятники
- ⊕ ⊕ Кладбища
- ✝️ Здания религиозного культа
- ⌈ Хвойные
- ⌈ Лиственные
- ⌈ Выдающиеся или отдельно стоящие деревья
- ⌈ Молодой лес (высота менее 6 м)
- ⌈ Спелый лес (высота 6 м и более)

Например,

№	Топографический знак	Загадка	Отгадка	Ключевое слово
1				
2				
3				
4				
5				

В этой игре на каждом КП участникам предстоит разгадать загадку. Первая буква в отгадке и будет одной из букв ключевого слова, зашифрованного в ребусе. Отыскав все КП и разгадав все загадки, ребята смогут разгадать ребус.

Мы загадали слово «**Бивак**».

На первом КП дети должны отгадать загадку:

^ Сладок он и толстокож,

И чуть-чуть на серп похож. (**Банан**)

Таким образом, первая буква зашифрованного в ребусе слова – **Б**.

На втором КП загадка для детей будет другой:

^ Кудри в речку опустила

И о чем-то грустила,

А о чем она грустит,

Никому не говорит. (**Ива**)

Первая буква отгадки – **И** – будет являться второй буквой в слове-ребусе.

На третьем КП детям можно предложить следующую загадку:

^ Кто зимой холодной

Ходит злой, голодный? (**Волк**)

Первая буква отгадки – **В** – будет третьей буквой в загаданном ребусе.

Четвертое КП встречает детей следующей загадкой:

^ Над водою – ухо,

Под водою брюхо. (**Айсберг**)

Первая буква в отгадке – **А** – дает нам четвертую букву в ребусе.

И на последнем КП детям предстоит разгадать еще одну загадку:

^ Он в походе очень нужен,

Он с кострами очень дружен.

Можно в нем уху сварить,

Чай душистый кипятить. (**Котелок**)

Отгадав последнюю загадку и узнав недостающую букву – **К**, дети составляют ключевое слово – **БИВАК**.

### *Эстафета «Веселые туристы»*

*Цель:* 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 2-4 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 играют 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.

*Подведение итогов.*

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