

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

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

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



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ШКОЛА ТУРИЗМА»

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 26 часов

Автор-составитель: Хабибуллина Е.М.,
педагог дополнительного образования
МАОУДО ЦДООТ г. Туймазы МР
Туймазинский район РБ

г. Туймазы
2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа туризма» (Далее – Программа) туристско-краеведческой направленности носит образовательно-развивающий характер. Программа направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей учащихся, овладение туристскими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести поход.

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

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.), а также на основе методических рекомендаций «Основы безопасности в пешем походе», разработанных В.Г.Варламовым (1983 г.) и является модифицированной.

Программа имеет стартовый уровень сложности и предполагает использование и реализацию общедоступных, универсальных форм организации материала и минимальную сложность для освоения её содержания. Программа является краткосрочной, рассчитана на 26 часов, планирует привлечение внимания детей к туристско-краеведческой деятельности, предназначена для обучения школьников действиям в условиях угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций природного характера и направлена на получение самых необходимых туристских умений и навыков.

Программа рассчитана на учащихся средних общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет до 18 лет. Данная программа не подразумевает предварительной подготовки учащихся к ее реализации.

Занятия носят преимущественно практический характер, лишь небольшая часть проводится в форме бесед (25%). 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. Форма обучения по Программе – очная.

АКТУАЛЬНОСТЬ, НОВИЗНА И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Обучение большинства учащихся общеобразовательных учреждений по программам курса ОБЖ, географии, истории и культуры Башкортостана осуществляется в учебное время. Но этого недостаточно для успешного получения практических знаний и умений в природных условиях окружающей среды. *Актуальность* Программы обуславливается тем, что она дает возможность обучающимся освоить и закрепить на практике знания и умения, пройдя через ряд туристско-краеведческих мероприятий. В детях воспитывается ответственность за порученное дело, способность легко и быстро приспосабливаться к природным условиям, умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение и решительно действовать.

Программа краткосрочная, она не требует наличия специальных учебных классов и спортивных залов и может осуществляться на базе

образовательных учреждений и на базе детских оздоровительно-образовательных лагерей.

Программа предусматривает начальный этап получения знаний по туризму и основам безопасности и дает возможность детям и подросткам при желании углубить знания и совершенствовать навыки по традиционным программам более длительного курса обучения в школьных туристских объединениях.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что с учетом многолетней практической работы возникла потребность в разработке комплексных краткосрочных программ, включающих в себя разнообразные виды деятельности по данному направлению и позволяющих мгновенно реагировать на внешние и внутренние изменения – количество детей в группе, условия реализации программы, место проведения, время года.

Новизна Программы обуславливается использованием 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. Конечно, нестандартные занятия необычны по замыслу, организации, методике проведения, больше нравятся обучающимся, чем будничные учебные занятия со строгим и установленным режимом работы. Таким образом, складывается своеобразная специфика дополнительного образования – это принцип свободы выбора, реальная возможность творческого и нестандартного подхода к содержанию, методам и формам образовательного процесса.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель: пропаганда и популяризация основ безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни.

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

Обучающие:

- обучение туристским навыкам, знаниям и умениям;
- формирование навыков жизнеобеспечения;
- повышение технического и тактического мастерства при прохождении дистанций, имитирующих и воссоздающих экстремальные ситуации пребывания человека или группы людей в естественных условиях.

Воспитательные:

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

Развивающие:

- развитие познавательного интереса и творческих способностей обучающихся;
- развитие волевых качеств, умения принимать решения и брать ответственность не только за себя, но и окружающих;
- развитие и совершенствование физической и психической выносливости воспитанников;
- развитие у обучающихся внимания, памяти, логического и образного мышления, воображения путём создания на занятиях активной познавательной атмосферы.

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В РАБОТЕ

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;
- игра.

Формы обучения:

- коллективная;
- групповая;
- индивидуальная.

Формы реализации программы:

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

Условия реализации:

- дидактический материал;
- походы, познавательные прогулки;
- соревнования по туризму и ориентированию;

- краеведческие игры, викторины.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Школа туризма»

Наименование разделов, тем занятий, мероприятий	Количество часов			Формы аттестации / контроля
	всего	теория	практика	
<p><i>1. Организационно-установочное занятие.</i></p> <p>1.1. Беседа «История развития туризма».</p> <p>1.2. Инструктаж по технике безопасности.</p>	2	1,5	0,5	Вводный контроль: опрос
<p><i>2. Основы безопасности.</i></p> <p>2.1 Экстремальные ситуации в природе и способы выживания в них.</p> <p>2.2 Сигналы бедствия.</p> <p>2.3 Доврачебная медицинская помощь.</p>	4	1	3	Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа
<p><i>3. Краеведение:</i></p> <p>3.1 Виртуальная экскурсия «Родной город».</p> <p>3.2 Организация похода.</p> <p>3.3 Краеведение в туристских походах.</p> <p>3.4 Туристско-краеведческая викторина «Туймазы – мой край родной»</p>	4	1	3	Опрос, практическое задание, викторина
<p><i>4. Туризм.</i></p> <p>4.1. Туристское снаряжение и требование к нему.</p> <p>4.2. Узлы, применяемые в туризме.</p> <p>4.3. Организация туристского быта.</p> <p>4.4. Организация питания в многодневном походе.</p> <p>4.5. Виды и типы костров, применяемых в туризме.</p> <p>4.6. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.</p>	12	2	10	Опрос, практическое задание, Самостоятельная работа, зачетная работа, взаимозачет, соревнования

4.7. Прохождение учебно-тренировочной дистанции по пешеходному туризму.				
4.8. Соревнования по технике пешеходного туризма.				
5. <i>Ориентирование.</i> 5.1. Определение топографии и топографических карт. 5.2. Компас. Типы компасов и правила работы с ними. 5.3. Определение расстояний на местности. 5.4. Игра «Сокровища скифов».	4	1	3	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа, топографический диктант</i>
Итого:	26	6,5	19,5	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

1.1. Беседа «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. Основы безопасности (4 ч.)

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

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

Требования к знаниям и умениям: обучающиеся должны знать правила поведения в экстремальных ситуациях, уметь избежать попадания в экстремальную ситуацию

Практическое занятие: преодоление искусственной полосы препятствий.

2.2. Сигналы бедствия.

Основные вопросы: классификация сигналов бедствия, подача сигналов бедствия, международные коды визуальных сигналов.

Требования к знаниям и умениям: обучающиеся должны знать, какие сигналы бедствия существуют и применять их на практике, познакомиться с международной таблицей сигналов бедствия, подаваемых с земли.

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

2.3. Доврачебная медицинская помощь.

Основные вопросы: первая медицинская 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 3. Краеведение (4 ч.)

3.1. Виртуальная экскурсия «Родной город».

Основные вопросы: перечень и характеристика экскурсионных объектов г. Туймазы.

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

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

3.2. Организация похода.

Основные вопросы: виды походов, организация похода.

Требования к знаниям и умениям: обучающиеся должны знать, как правильно организовать поход; 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.

3.3. 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.

3.4. 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 4. Туризм (12 ч.)

4.1. Специальное туристское снаряжение и требование к нему.

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

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

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

4.2. Узлы, применяемые в туризме.

Основные вопросы: виды и типы узлов, применяемых в туризме

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

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

4.3. Организация туристского быта.

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.

4.4. Организация питания в многодневном походе.

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

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»

4.5. Виды и типы костров, применяемых в туризме.

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

Требования к знаниям и умениям: 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.

4.6. 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.

4.7. Прохождение учебно-тренировочной дистанции по пешеходному туризму.

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

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

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

4.8 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.

Тема 5. Ориентирование (4 ч.)

5.1. 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.

Практическое занятие: топографический диктант

5.2. 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).

5.3. 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.

5.4. Игра «Сокровища скифов».

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 обязательен 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.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- требования к соблюдению ТБ в походных условиях;
- возможные опасные ситуации при проведении похода;
- 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;

- 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;
- 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.

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.
<p>Проблемно-поисковые:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технология проектного обучения, - технология исследовательской направленности и 	<p>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 индивидуальной траектории развития каждого ребенка.</p>	<p>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.</p>
<p>Коммуникативно-диалоговые:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проблемная дискуссия, - дискуссия-диалог, - обучение в сотрудничестве (команде) 	<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-</p>	<p>Способствуют процессу социализации</p>	<p>Туристско-краеведческие мероприятия «Туймазы – мой</p>

<p>моделирующего обучения: - технология ситуативного обучения, - учебные игры</p>	<p>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 в 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>край родной», «Сокровища скифов»; 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>
<p>Информационно-коммуникационные технологии</p>	<p>Применение данных технологий интенсифицирует процесс образования и воспитания, активизирует познавательную деятельность обучающихся,</p>	<p>Презентации и видеоролики «История Туймазинского района – люди и события», «Памятники природы Туймазинского района», «Чудеса Башкортостана», «Экологическая обстановка родного края» и др.</p>

	способствует повышению уровня умений работать с информацией различных источников, баз данных; осуществление самообразования; формирование информационной культуры.	
Игровые технологии	Развивают сообразительность, логику, пространственное воображение, ориентируются на усвоение знаний в ходе учебного взаимодействия, делают процесс познания более продуктивным.	Разнообразные дидактические игры: игры-путешествия, игры-упражнения, игры-соревнования, сюжетно-ролевые игры.
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	Позволяет выявить, учесть, развить творческие способности	Составление плана подготовки похода, сбор группового снаряжения, распределение

деятельности (КТД)	детей и приобщить их к многообразной творческой деятельности с выходом на конкретный продукт.	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, котелки, спальные мешки палатки, ремнабор);
- материал для проведения практических занятий (репшнуры, 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 «Школа туризма» - *Приложение № 1.*

2. План-конспект занятия на тему «Узлы, применяемые в туризме» - *Приложение № 2.*

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

4. Туристско-краеведческая викторина «Туймазы – мой край родной» - *Приложение № 4.*

5. Эстафета «Веселые туристы» - Приложение № 5.
6. Спортивно-туристская игра «Сокровища скифов» - 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. Азаренко Ю.В., Чернуха Г.А. Безопасность жизнедеятельности человека. – М.: 2019. – 56 с.
2. Аккерманс А., Маттос Б. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М.: Аркаим, 2008. – 252 с.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. – 52с.
4. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 252с.
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. Гриллс Беар. Жизнь в дикой природе. Инструкции по выживанию. – М.: Центрполиграф, 2013. – 320 с.
10. Гриллс Беар. Истинное мужество. Реальные истории о героизме и мастерстве выживания, сформировавшие мою личность. – М.: Центрполиграф, 2014. – 285 с.

11. 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.
12. Зорин И.В. Энциклопедия туризма: справочник. / И.В.Зорин, В.А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2001. – 368с.
13. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов. М.: Просвещение, 2011. – 80 с.
14. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. - 352 с., ил.
15. Константинов Ю. С., Смирнов Д. В., Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные краеведы, 2006г.
16. Константинов Ю.С., Зорина Г.И. Организационно-педагогические условия туристско-краеведческой деятельности в образовательных учреждениях. - М.: Логос, 2011. - 191 с.
17. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе: Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. – 352с.
18. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). – М.: ФЦДЮТиК, 2008. – 312 с., ил.
19. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие - 2-е изд., стереотип. - М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.
20. 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.
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. 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.
27. 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.
28. «Туристская игротка»: викторина, конкурсы, игры. – М.: ЦДЮТиК, 2003. – 56с.
29. 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 государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (ред. от 11.12.2020 г.)
13. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07. 1998 г. №124 – ФЗ – (ред. от 11.06.2021 г.)
14. Закон РБ от 31.12.1999 г. №44-З «Об основных гарантиях прав ребёнка в Республике Башкортостан» (с изменениями и дополнениями)
15. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52887-2018 «Услуги детям в организациях отдыха и оздоровления»

16. 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
17. 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)
18. 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.

Приложение № 1

Календарный учебный график на 2021 – 2022 учебный год
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Школа туризма»

<i>Дни занятий (По графику)</i>	<i>Темы занятий</i>	<i>Часы</i>
Подготовительный день	1.ОУЗ. 1.2. Беседа «История развития туризма». 1.3.ИТБ	2
1 день	2.1.Экстремальные ситуации в природе и способы выживания в них	1
	2.2.Сигналы бедствия	1
	2.3.Доврачебная медицинская помощь	2
	3.1.Виртуальная экскурсия «Родной город»	1
	3.2.Организация похода	1
	4.1.Туристское снаряжение и требование к нему	1
	4.2.Узлы, применяемые в туризме	1
2 день	4.3.Организация туристского быта	1
	4.4.Организация питания в многодневном походе	1
	4.5.Виды и типы костров, применяемых в туризме	1
	4.6.ТБ при преодолении естественных препятствий.	1
	4.7.Прохождение учебно-тренировочной дистанции по пешеходному туризму	4
3 день	3.3.Краеведение в туристских походах	1
	3.4.Туристско-краеведческая викторина «Туймазы – мой край родной»	1
	4.8.Соревнования по технике пешеходного туризма	2

	5.1.Определение топографии и топографических карт	1
	5.2. Компас. Типы компасов и правила работы с ними	1
	5.3.Определение расстояний на местности	1
	5.4.Игра «Сокровища скифов»	1
	Итого	26

Приложение № 2.

Тема: Узлы, применяемые в туризме.

Цель: Научить детей вязать туристские узлы.

Задачи:

- познакомить обучающихся с основными видами узлов, применяемых в туризме;
- развивать внимание, память, ловкость, моторику;
- воспитывать усердие, усидчивость, аккуратность, дисциплинированность, взаимопомощь.

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

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

План занятия:

Организационный момент

Вводная беседа.

Сообщение темы.

Вводный инструктаж.

Практическая часть.

Ход занятия:

Организационный момент (1 минута)

Добрый день. Занимайте свои рабочие места. Давайте внимание сосредоточим на одном из важнейших вопросов туризма - узлах.

Вводная беседа (4 минуты)

Узлы, применяемые сейчас в туризме, альпинизме, спелеологии, скалолазании и при высотных работах, берут своё начало в морских узлах. Тем из вас, кто более подробно хочет ознакомиться с разнообразием узлов в мире, можно посоветовать обратиться к специальной литературе, которую можно отыскать в библиотеке. Нам же пока интересуют узлы, непосредственно касающиеся туризма. Из всех морских узлов, а их около четырёх тысяч, были отобраны такие, которые в минимальной степени ослабляют верёвку, не ползут, не являются саморазвязывающимися. Узлы, применяемые при горновосхождениях, подразделяются на три группы:

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

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

Практическая часть (35 минут)

Для начала необходимо условиться о терминологии. Неподвижный конец верёвки (тот, вокруг которого вяжут) мы будем называть коренным концом, а движущийся в процессе вязания (тот, который вяжут) будем называть рабочим концом.

Сегодня мы с вами знакомимся с наиболее распространенными в туристских кругах узлах.

ПРЯМОЙ.

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

ПРОВОДНИК.

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

ВОСЬМЁРКА.

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

ВСТРЕЧНЫЙ.

Встречный - применяется для сращивания веревок, в том числе и одного диаметра. Рационален для связывания лент и ленты с веревкой.

Берем две веревки одинакового диаметра, на конце одной вяжется простой узел, затем второй веревкой навстречу ходовому концу первой веревки полностью повторяем узел, чтобы он получился двойным и ходовые концы выходили в разные стороны. После этого узел затягивается, контрольные узлы обычно не вяжутся.

СХВАТЫВАЮЩИЙ (пруссик).

Применяется для самостраховки при движении по вертикальным и наклонным перилам, для натяжения полиспаста. Вяжется обязательно верёвка меньшего

диаметра на верёвке большего диаметра. Первый этап – на коренном конце (большого диаметра) петлёй совершается второй оборот, третий этап – узел расправляется и затягивается, узел имеет хорошо запоминающийся рисунок, в распушенном состоянии свободно двигается по верёвке, а при резкой нагрузке затягиваемся и перестаёт двигаться по верёвке (если не зажать в руке).

Заключительная часть (5 минут)

Подводя итоги нашего занятия, хочу ещё раз показать правильность завязывания узлов. Отложите в сторону свои верёвки, всё внимание на меня. На сегодняшнем занятии мы соприкоснулись ещё с одной стороной туристской техники. Теперь вы знаете, что правильно завязывать туристские узлы не такая уж лёгкая задача. И даже если вы в дальнейшем не будете заниматься туризмом, умение вязать узлы вам может пригодиться в жизни. Так что, дерзайте!

Приложение № 3.

Тема: Организация временного бивака, требования к нему.

Цель: Научить учащихся устанавливать палатку и размещать вещи в ней.

Задачи:

- познакомить учащихся с видами палаток;
- показать, как ставить палатку;
- формирование интереса к занятиям туризмом.

Необходимое оборудование: 2 каркасные палатки, секундомер.

Тип занятия: Объяснение нового материала.

Методы обучения: Наглядно-соревновательный

Формы обучения: Беседа, рассказ, демонстрация.

План занятия:

1. Организационный момент.

-Приветствие, сообщение темы занятия, целей и задач.

2. Объяснение нового материала.

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

3. Закрепление изученного материала.

- Установка палатки на практике.

4. Заключительная часть.

- Подведение итогов занятия.

Ход занятия

Организационный момент. (2 мин.)

Здравствуйте. Сегодня на занятии мы с вами узнаем, что такое палатка, какие они бывают, из чего состоят. Научимся ставить каркасную палатку.

Объяснение нового материала. (18 мин.)

Итак, что же такое палатка? Как вы думаете?

Палатка - Это домик туриста.

Палатка используется туристами для сна, отдыха и укрытия от непогоды. Палаток выпускается такое количество, что рассказать об особенностях каждой из них вряд ли возможно. По конструкции палатки бывают: каркасные, полукаркасные и бескаркасные. В каркасных палатках конструктивной основой является жесткий каркас, на который натягивают полотно палатки. В полукаркасных полотно натягивается частично за счет каркаса, частично при помощи растяжек. В бескаркасных палатках полотно натягивается на центр стойки или между естественными опорами при помощи растяжек.

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

Также пользовалась популярностью и альпинистская «памирка», зарекомендовавшая себя в глазах туристов в любых условиях с лучшей стороны. Она чуть легче — 3 кг; пол и крыша изготовлены из прорезиненного перкаля; чуть ниже — 1,2 метра— и чуть меньше по площади — 2 x 1,3 метра . Помещается в «памирку» 4 человека, при желании — 5.

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

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

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

Такие палатки сейчас используются очень редко. На смену им пришли

более удобные в эксплуатации палатки.

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

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

Современные туристические палатки отличаются от традиционных наличием упругого каркаса, отлично держащего форму и нередко вообще избавляющего туриста от необходимости пользоваться растяжками...

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

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

– внутреннего (антимоскитного и вентиляционного) и внешнего – герметичного. Весь конденсат, выделяемый при дыхании, выходит через вентиляцию и оседает на стенках тента, но не внутри жилого помещения.

Перед тем как продолжить описание конструктивных форм, скажем несколько слов о каркасе. Именно наличие простого, легкого каркаса, создающего и поддерживающего форму туристической палатки, делает ее удобной и универсальной. То есть отвечающей современным требованиям. По сути дела, каркас современной палатки – это две или больше упругих дуги из прочных коротких трубочек, сквозь которые проходит своеобразная прочная «резинка», соединяющая их воедино. Трубочки быстро вставляются одна в другую и так же быстро складываются и убираются. Для наглядности опишем процесс установки стандартной двухслойной палатки.

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

Собственно говоря, только что мы описали способ установки куполообразной (или полусферической) каркасной палатки. Эта форма наиболее популярна и универсальна. Место для установки такой палатки найти легко и просто. Куполообразные туристические палатки исключительно устойчивы. В безветренную погоду палатку можно ставить без боковых

растяжек. В случае необходимости, установленную палатку можно легко поднять и перенести на новое место – буквально одной рукой. Большой внутренний объем и разносторонность позволяют чувствовать себя в ней свободно и комфортно: как лежа, так и сидя. У куполообразных палаток практически всегда два входа, что очень удобно для совместного «проживания» нескольких человек.

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

Что касается тамбуров. Тамбур туристической палатки – это некое помещение между входом внутренней палатки и тентом. Очень удобное, например, для того, чтобы хранить под крышей, но вне жилой части всякие вещи типа рюкзака, обуви, пил, топоров и проч. Надо сказать, что тамбуры, хотя бы в зачаточном виде, есть практически у всех современных палаток. У простых сферических они образуются растяжкой передней части тента. Если тамбур большой, в нем можно готовить на примусе, переодеваться и выполнять другие операции под защитой от дождя, но не в палатке.

Полноценный тамбур имеет собственный каркас. (Правда, такой тамбур заметно увеличивает общий вес палатки). Иногда это самостоятельная дуга, вдетая в пазы кромки тента. Но гораздо устойчивее окажется и тамбур, и палатка в целом, если дуги тамбура пересекаются с дугами палатки. Итак, тамбуры могут быть разными: всего лишь частью прикрепленного к земле колышком тента, продолжением туннелеобразного тента «полубочки», являть собой небольшой навес на стойках, иметь отдельный каркас или прочный каркас, пересекающийся с каркасом палатки и т.п. Но наиболее удобным видом тамбура лично мне кажется тамбур с боковым входом и несколькими дугами в каркасе. Такой тамбур оказывается просторной, полноценной «прихожей». С противоположной от входа в палатку стороны имеется защищенное со всех сторон помещение для хранения снаряжения и припасов, при этом остается еще очень много места для других целей..., впрочем, многие из тех, кто во время отдыха на природе делает более или менее серьезные переходы, считают такие изыски неоправданной роскошью, ввиду значительно возрастающей массы туристической палатки и общего объема «багажа».

3. Закрепление нового материала. (20 мин.)

Учащиеся сами устанавливают палатку.

4. Заключительная часть. (5 мин.)

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

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

Вы все молодцы, хорошо усвоили тему. Спасибо.

Приложение № 4.

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

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

- а) Шумиловский водопад б) Максютровский 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

Приложение № 5.

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.

Приложение № 6.

Игра «Сокровища скифов»

Цель: Научить детей ориентироваться на незнакомой местности, уметь выбрать лучший путь и пройти к намеченной цели.

Задачи:

- Научить детей быстро читать и правильно понимать карту;
- формирование навыков ориентирования;
- обогащение словарного запаса обучающихся;
- воспитание коллективного духа, дружеской атмосферы.

Оборудование: карта, флаг.

План занятия:

Организационный момент

Вводная беседа.

Сообщение темы.

Вводный инструктаж.

Практическая часть.

Ход занятия:

Вводная часть:

- Здравствуйте, ребята. А вы знаете, что

в древние времена, примерно от начала VIII века до н. е. на необъятных территориях Евразии от северного Причерноморья и аж до Алтая жило свобододолюбивое и воинственное племя, или даже скорее племена, вошедшие в историю под общим именем скифов. Вся культура скифов, их жизнь, их быт буквально пропитана воинским делом, очевидно иначе в тех суровых условиях, в которых они жили, было не выжить. Воинами в скифском обществе были не только все мужчины, но и большинство женщин. Именно с суровыми скифскими воительницами связаны античные легенды о племени амазонок, отважных женщин-воинов. Наиболее интересными произведениями искусства, обнаруженными археологами в скифских курганах являются предметы, декорированные в зверином стиле. Это и колчаны от стрел, и рукояти мечей, и женские ожерелья, ручки зеркал, пряжки, браслеты, гривны и т. д.

Ребята, кто из вас мечтает найти клад? Ну что ж, может, вам сегодня повезет, и вы сможете найти спрятанные сокровища скифов!

Легенда: «Пять шагов на север...». Именно в этом месте и стоит искать клад.

Столбец – это номер ориентира.

Столбец	Название	Вписать слово	Радиус	Составить легенду Столбец 2,1,4,3.
1	Маленький домик	<i>От</i>	1м	«Идем от двери склада»
2	Футбольное поле	<i>Идем</i>	3м	
3	Костровая	<i>склада</i>	5м	
4	Беседка	<i>двери</i>		

Практическая часть.

Еще до начала игры нужно определить место, где будет спрятан «клад» (приз победителю или даже всем участникам). И, конечно же, для его поисков нужно заранее придумать легенду, чтобы участники игры могли его найти.

В нашем случае легенда включает в себя 4 слова, а, значит, играющим понадобится отыскать четыре контрольных пунктов. На каждом из КП будет написано одно из слов легенды. На первом КП – слово «От», на втором КП – «идем», на третьем – «склада» и т.д. Последовательно отыскав все 4 КП, участники игры составляют легенду и по ней отыскивают «клад». Победителем считается тот, кто первым найдет клад.