

**Пояснительная записка**

Программа «Пешеходный туризм» разработана в соответствии снормативными документами:

* Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012,

№ 273-ФЗ (в ред. от 30.12.2021 г.);

* Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

* «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.);
* Приказ комитета образования и науки Курской области от 01.04.2022 №1-443 «О внесении изменений в приказ комитета образования и науки Курской области «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей в Курской области» от 30.08.2021 г. №1-970»;
* Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам (пр. №17 от 06.06.2022 года, приказ от 06.06.2022 г. №25/3);
	+ Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (пр. №17 от 06.06.2022 года, приказ от 06.06.2022 г. №25/3);
	+ Положение о формах, периодичности и порядка текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (приказ от 01.09.2021 г. №48/1).

**Направленность программы «Пешеходный туризм»**- туристско- краеведческая, главная задача которой – массовое вовлечение учащихся образовательных учреждений в занятия пешеходным туризмом, в туристско- краеведческое движение, воспитание в коллективах туристских объединений социально активных, высоконравственных, физически и технически подготовленных воспитанников, экологически грамотных граждан РФ Туризм и краеведение в системе дополнительного образования России является традиционным и эффективным средством обучения и воспитания учащихся.

**Актуальность**. В наше время, когда многократно

возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимоиспользовать возможности туризма для подготовки учащихся к действиям в экстремальных ситуациях.

Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки.

**Новизна** Так как приоритетным направлением работы Ейского эколого-биологического центра является экологическое воспитание подрастающего поколения, в данной программе большой акцент ставится на экологическое воспитание и обучение, средствами туристско-краеведческой деятельности. Программа интегрирует два основных направления Центра- экологию и туризм.

**Педагогическая целесообразность**. Работа педагога дополнительного образования туристского направления нацелена на создание среды для обучения, развития, воспитания и оздоровления ребят как на занятиях в объединении, так и при проведении из года в год туристских мероприятий.

Кружок «Пешеходный туризм» претворяет эту цель в жизнь пропагандой здорового образа жизни посредством занятий спортивным туризмом и ориентированием; изучением природного и исторического краеведения для получения соответствующих знаний, умений, навыков.

**Отличительные особенности** программы «Пешеходный туризм» от других программ имеющих такие же цели задачи состоят в том, что практические занятия должны быть адаптированы к степной зоне края, в которой реализуется данная программа, а также большое внимание уделяется вопросам экологии, участии в различных природоохранных акциях (вне сетки занятий).

**Адресат.** Программа «Пешеходный туризм» рассчитана на детей и подростков в возрасте преимущественно 11-14 лет -1 год обучения, 14-16 лет-2 год обучения и 16-17 лет -3 год обучения.

Прием детей в объединение осуществляется руководителем при отсутствии у них медицинских противопоказаний. Рекомендуемый состав группы – 10-

12 человек. При выборе обучающихся следует комплектовать группу с превышением состава, т.к. существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях. Гендерный состав объединения желательно кратное

количество девочек и мальчиков, для формирования мужских или женских команд-связок ( по два человека). В объединения второго и третьего года обучения могут быть дозачислены дети ( не более 30 % от общего состава), предварительно сдавшие собеседование и прошедшие дистанцию 1 класса ( для 2-го года обучения) и дистанцию 2-го класса (для 3-го года обучения).

**Уровень программы, объем и сроки.** Программа рассчитана на 3 года обучения, имеет углубленный уровень общим количеством часов 648 за весь курс. На освоение программы отводится 216 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся как в классах, спортзалах, так и на местности – 6 часов в неделю два раза в неделю по 3 академических часа. После каждых 40 минут рекомендуется сделать перерыв на 10 минут .На проведение спортивныхсоревнований отводится 4-8 часов в день, на проведение походов выходного дня 8 часов в день. В каникулярное рекомендуется проведение степенных и категорийных походов вне сетки учебно-тематического плана. Основа классных занятий – изучение всего учебного материала согласно рекомендуемой тематике. Основу занятий на местности составляют способы и практические приемы по закреплению теоретических занятий и отработка практических навыков.

Учебная программа *первого года обучения* имеет ознакомительный уровень и предусматривает обучение ребят основным и элементарным сведениям о крае, «азбуке туризма» - топографии, ориентировании, гигиене, доврачебной помощи, туристских навыках, участие в походах выходного дня, в соревнованиях по спортивному туризму на 1 классе дистанции.

Особенно важно подготовить ребят морально к преодолению любых трудностей, умению найти выход из, казалось бы, безвыходного положения.

Вопросы техники безопасности на занятиях рассматриваются в каждом разделе или теме программы, связанных с безопасностью в походе и других туристских мероприятиях.

**Формы обучения:** очная

**Режим занятий*-*** Занятия проводятся как в кабинетах, спортзалах, так и на местности. Продолжительность программы – 6 часов в неделю, два раза в неделю по 3 академических часа. После каждых 40 минут рекомендуется сделать перерыв на 10 минут .На проведение спортивных соревнований отводится 4-8 часов в день, на проведение походов выходного дня 8 часов в день. В каникулярное рекомендуется проведение степенных и категорийных походов вне сетки учебно-тематического плана.

# Особенности организации образовательного процесса.

Занятия по программе носят только групповой характер, т.к. туризм

являетсякомандным видом деятельности, на занятиях ребята не только получаютнавыки и знания, но и учатся взаимодействовать между собой. Исключениясоставляют занятия при подготовке к соревнованиям на личных дистанциях. Группы желательно формировать одновозрастные, наиболее эффективнееесли по гендерному составу будет 50% на 50%. Состав группы должен быть постоянным

Виды занятий: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;

* тестирование;
* соревновательная деятельность (участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, кросс-походах);

В воспитании грамотных и культурных туристов большое значение должно уделяться разборам походов (экскурсий, путешествий, соревнований). Анализ похода, экскурсии, соревнования учит ребят думать, критически относиться к себе, соратникам и взрослым, заставляет осмыслить поток полученной информации, А для руководителя это средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности. Это может быть устный или письменный разбор, анкетирование. В прохождении многих тем программы желательно использовать игровую, соревновательную форму: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины, соревнования на местности.

При реализации программы полученные знания позволяют воспитанникам лучше адаптироваться в условиях окружающей среды города, а также в экстремальных условиях природной среды, значительно расширить кругозор и углубить знания и представления об окружающем мире.

# Цель программы.

Основная цель программы: удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуально-личностных, социокультурных, духовных образовательных потребностей и запросов детей средствами туризма, помощь в выборе подростками молодежью сферы применения своих сил.

# Задачи программы:

* создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
* расширить знания, дополняющих программу по истории, географии, биологии, литературе, ОБЖ, физической подготовке;
	+ научить оказывать первую помощь человеку;
	+ научить выживать в экстремальных условиях;
	+ научить выживать в условиях автономного существования
* физически совершенствовать учащихся -

развитие силы,выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;

* выполнить в конце учебного года соответствующие спортивные разряды по туризму, участвовать в соревнованиях, многодневных спортивных и экологических походах и экспедициях;
* формировать трудолюбие и трудовые навыки, уметь применять их на практике;
	+ формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;

# Учебно-тематический план 1 год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** | **Теория** | **Прак тика** | **Формы контроля** |
| 1.1 | Вводное занятие | 3 | 3 |  |  |
| 1. | Основы пешеходного туризма | 15 | 9 | 6 | собеседование |
| 1.3 | Основы гигиены | 9 | 6 | 3 | тестирование |
| 1.4 | Личное и групповое туристскоеснаряжение | 12 | 9 | 3 | конкурс |
| 1.5 | Организация туристского быта | 24 | 12 | 12 | соревнование |
| 1.6 | Правила организации движениягруппы на маршруте | 23 | 9 | 14 | Поход, соревнование |
| 1.7 | Питание в походе | 9 | 3 | 6 | соревнование |
| 1.8 | Техника преодоления естественных препятствий с использованием специального | 69 | 6 | 63 | соревнование |
| 1.9 | Ориентирование на местности. 18 | 18 | 6 | 12 | соревнование |
| 1.10 | Поход выходного дня | 8 |  | 8 | поход |
| 1.11 | Соревнования | 20 |  | 20 |  |
| 1.12 | Праздники и акции | 6 |  | 6 |  |
| **Итого:** | **216** | **63** | **153** |  |

**Содержание 1 год обучения**

# Вводное занятие

Понятие «туризм». Знаменитые русские путешественники. Их роль в развитии нашей страны. Работы Виды туризма. Характеристика каждого вида. Задачи и план объединения. Законы, правила, нормы и традиции туризма.

# Основы пешеходного туризма

Виды походов. Нормативные документы по подготовке и проведению походов ( Регламент, Правила, Инструкции-обзор ) Классификация походов по степеням и категориям сложности .-3 ч.

Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи похода, комплектование группы. Краткие должностные обязанности Изучение района похода (изучение литературы, картографического материала, отчетов о походах, Выбор и разработка маршрута движения. Правила составления плана-графика движения. Подготовка личного и группового оборудования. Правила оформления маршрутной документации.-6 ч.

*Зачетные практические занятия*: Составление плана похода. Назначение на должности. Оформление маршрутной документации.-6 ч.

# Основы гигиена

Понятие гигиены, ее значение и основные задачи. Личная гигиена: гигиена тела, значение водных процедур. Гигиена обуви и одежды. Выбор одежды и обуви для походов и тренировок. Обзор фирм, выпускающих одежду для туризма. Профилактика и оказание первой помощи при потертостях, нагноениях, мозолях, наминах.

Практическое занятие: зачет по разделу ( кроссворд, задания-карточки)

# Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для походов Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Многообразие палаток (Обзор) Обзор современных фирм, производящих личное и групповое снаряжение

Правила размещения предметов в рюкзаке. Подготовка личного снаряжения. Групповое снаряжение, требования к нему. Походная посуда для приготовления и принятия пищи. Топоры, пилы. состав и назначение рем. набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и т.д.

*Практические занятия*: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход, ремонт.

# Организация туристского быта

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов. Выбор места для привалов и ночлега (бивака). Основные требования к месту выбора бивака.

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания, проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Типы костров (обзор). Основные правила разведения костра, работы с топором, пилой, при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Основные правила по уходу за одеждой и обувью в походе (сушка, ремонт) Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

*Практические занятия*: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание бивуака. Установка палаток. Разжигание костра

# Правила организации движения группы на маршруте

Порядок построения группы. Строй как элемент организованности и фактор безопасности. Обязанности направляющего и замыкающего. Распорядок дня. Режим движения. Темп движения. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов.-3 ч.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам. Движение по пересеченной местности (по тропам, без троп). Интервал между участниками на различной местности. Движение по сыпям, по травянистым склонам. Преодоление завалов, зарослей, кустарников. Характеристика водных препятствий и способы их преодоления .

Техника безопасности при проведении похода. Дисциплина в походе и на занятиях-основа безопасности. Правила поведения при поездках группы на транспорте: при посадке, высадке и во время движения. Правила поведения в населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением

*Практические занятия:* Поход выходного дня Отработка движений по склонам Отработка преодоления водных препятствий ( без применения специального снаряжения)

# Питание в походе

Значение правильного питания в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Понятие меню, правила составления меню. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе.

*Практические занятия*: Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Приготовление пищи на костре.

# Техника преодоления естественных препятствий с использованием специального туристского снаряжения

## Снаряжение для соревнований (обзор)

Обзорное занятие. Спортивная одежда и обувь. Страховочные системы, каски, перчатки Основные и вспомогательные веревки. Репшнуры. Карабины.

*Практические занятия*: Подготовка снаряжения: подгонка, проверка и ремонт снаряжения.

## Техническая подготовка

Узлы. Виды и назначение узлов

*Практические занятия*: освоение техники вязания узлов, вязание на скорость.

Понятие опасной и безопасной зоны. Командная страховка и сопровождение. Самостраховка. Промежуточные точки страховки.

Движение по склонам. Виды склонов. Подъем, траверс, спуск по травянистым склонам без страховки. Подъем, траверс, спуск с альпенштоком. Подъем траверс, спуск с использованием страховочных веревок, навешенных судьями. Движение по болоту. Переправа через овраг и реку.

*Практические занятия*: отработка техники движения по искусственным кочкам, по жердям, слегам, отработка отдельных технических приемов в помещении, спортзале, ходьба по гимнастическому бревну, скамейке; движение приставными шагами в паре; движение стенкой, кругом. Тренировки на местности: правила использования самостраховки и командной страховки, командное сопровождение

Освоение техники движения по склонам. Самонаведение перил при подъеме и спуске, самосдергивание. Переправы вброд через ручей, переправы по бревну, уложенному через овраг или ручей без страховки, «маятником», с перильной страховкой. Наведение и снятие переправы.

**Ориентирование на местности.** Обзорное занятие: необходимое оборудование для ориентирования на местности: навигаторы, компасы, карты, курвиметры и т.п. Работа с компасом. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Ориентирование по компасу. Стороны горизонта. Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

*Практические занятия.* Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Глазомерная оценка расстояний до предметов.Определение направлений по заданным азимутам (прямые за- сечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутамна заданные расстояния.

# Учебно-тренировочный поход 1.11Соревнования 1.12Праздники

**Планируемые результаты**

*По завершении первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:*

* правила поведения в природе, вопросы экологического состояния природы Курского края;
* иметь общие представления о природе и истории Солнцевкского района, г Курска и Курской области ;
* основы туристской техники;
* основы топографии и ориентирования;
* уметь оказывать первую помощь;
* уметь передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
* преодолевать несложные естественные препятствия.
* преодолевать различные естественные и искусственные препятствия, владеть приемами самостраховки;
* знать и уметь правильно применять 10-15 узлов;

*По завершении второго года обучения учащиеся должны знать и уметь:*

* + расширить и углубить знания по основным разделам программы первого года обучения;
	+ классификацию и разрядные нормативы спортивного туризма и ориентирования;
	+ порядок организации и проведения походов выходного дня;
	+ порядок организации и проведения многодневных походов;
	+ опасные и ядовитые растения и животные Курского края, лекарственные растения, съедобные растения, растения-компасы и предсказатели погоды;
	+ уметь оказывать первую помощь;
	+ преодолевать различные естественные и искусственные препятствия более сложного класса дистанции
	+ владеть приемами страховки и самостраховки;

*По завершении третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь:*

* + - иметь понятия о факторах , стрессорах и способах выживания, в условиях автономного существования в природе;
		- ориентироваться на местности по компасу, по местным, предметам и приметам, по Солнцу и звездам
		- знать основы обеспечения жизнедеятельности, в условиях автономного существования;
* обладать основными навыками следопыта;
	+ оказывать первую медицинскую помощь в условиях автономного существования
	+ участвовать в соревнованиях по спортивному туризму, «Школе Безопасности», участвовать в походах не более 2 категории сложности

# Календарный учебный график 1 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема | Кол-во часов | Формы контроля |
| Теор | Практ |
| 1 |  | Понятие «туризм». Знаменитые русские путешественники. Их роль в развитии нашей страны. Виды туризма. Характеристика каждого вида.Задачи и план объединения. Законы, правила, нормы и традициитуризма. | 3 |  |  |
| 2 |  | Виды походов. Нормативные документы по подготовке ипроведению походов (Регламент, Правила, Инструкции - обзор). Классификация походов по степеням и категориям сложности. | 3 |  |  |
| 3 |  | Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи похода, комплектование группы. Должностные обязанности. Изучение района похода (изучение литературы, картографическогоматериала, отчетов о походах). | 3 |  |  |
| 4 |  | Выбор и разработка маршрута движения. Правила составления плана-графика движения.Подготовка личного и группового оборудования. Правилаоформления маршрутной документации | 3 |  |  |
| 5 |  | Практические занятия: Составление плана похода. Назначение на должности. |  | 3 |  |
| 6 |  | Оформление маршрутной документации |  | 3 | собеседов ание |
| 7 |  | Понятие гигиены, ее значение и основные задачи. Личная гигиена:гигиена тела, значение водных процедур. Гигиена обуви и одежды. | 3 |  |  |
| 8 |  | Выбор одежды и обуви для походов и тренировок. Обзор фирм, выпускающих одежду для туризма. Профилактика и оказаниепервой помощи при потертостях, нагноениях, мозолях, наминах | 3 |  |  |
| 9 |  | Практическое занятие: зачет по разделу |  | 3 | тестирова ние |
| 10 |  | Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для походовТипы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Многообразие палаток . Обзор современных фирм, производящихличное и групповое снаряжение. | 3 |  |  |
| 11 |  | Правила размещения предметов в рюкзаке. Подготовка личного снаряжения. | 3 |  |  |
| 12 |  | Групповое снаряжение, требования к нему. Походная посуда для приготовления и принятия пищи. Топоры, пилы. Состав иназначение рем.набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и т.д. | 3 |  |  |
| 13 |  | Практические занятия: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход, ремонт. |  | 3 | конкурс |
| 14 |  | Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов. Выбор места для привалов и ночлега (бивака).Основные требования к месту выбора бивака. | 3 |  |  |
| 15 |  | Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря.Планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной | 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. |  |  |  |
| 16 |  | Предохранение палаток от намокания, проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Типы костров (обзор). Основные правила разведения костра, работы с топором, пилой, призаготовке дров. | 3 |  |  |
| 17 |  | Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Основные правила по уходу за одеждой и обувью в походе (сушка,ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. | 3 |  |  |
| 18 |  | Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. |  | 3 |  |
| 19 |  | Практические занятия: Развертывание и свертывание бивуака. |  | 3 |  |
| 20 |  | Практические занятия: Установка палаток. |  | 3 |  |
| 21 |  | Практические занятия: Разжигание костра |  | 3 | соревнова ние |
| 22 |  | Порядок построения группы. Строй, как элемент организованности и фактор безопасности. Обязанности направляющего и замыкающего. Распорядок дня. Режим движения. Темп движения. Привалы. Продолжительность ипериодичность привалов | 3 |  |  |
| 23 |  | Практические занятия: Поход выходного дня |  | 8 | поход |
| 24 |  | Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам. Движение по пересеченной местности (по тропам, без троп). Интервал между участниками на различной местности.Движение по сыпям, по травянистым склонам. Преодолениезавалов, зарослей, кустарников. Характеристика водных препятствий и способы их преодоления | 3 |  |  |
| 25 |  | Техника безопасности при проведении похода. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Правила поведения при поездках группы на транспорте: при посадке, высадке и во время движения. Правила поведения в населенном пункте.Взаимоотношения с местным населением | 3 |  |  |
| 26 |  | Отработка преодоления водных препятствий (без применения специального снаряжения) |  | 3 |  |
| 27 |  | Практические занятия: Отработка движений по склонам |  | 3 | соревнова ние |
| 28 |  | Праздник «Туристский Новый год» |  | 3 |  |
| 29 |  | Значение правильного питания в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Понятие ме- ню, правила составления меню. Учет расхода продуктов в пути.Водно-солевой режим в походе. | 3 |  |  |
| 30 |  | Практические занятия: Составление меню Расчет продуктов питания для двухдневного похода. |  | 3 |  |
| 31 |  | Практические занятия: Приготовление пищи на костре. |  | 3 | соревнование |
| 32 |  | Страховочные системы, каски, перчатки Основные и вспомогательные веревки. Репшнуры. Карабины. | 3 |  |  |
| 33 |  | Практические занятия: Подготовка снаряжения: подгонка, проверка и ремонт снаряжения. |  | 3 | конкурс |
| 34 |  | Узлы. Виды и назначение узлов | 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35 |  | Практические занятия: освоение техники вязания узлов, вязание на скорость. |  | 3 |  |
| 36 |  | Практические занятия: освоение техники вязания узлов, вязание на скорость. |  | 3 |  |
| 37 |  | Понятие опасной и безопасной зоны. Командная страховка и сопровождение. |  | 3 |  |
| 38 |  | Самостраховка. Промежуточные точки страховки. |  | 3 |  |
| 39 |  | Виды склонов Движение по склонам.. Подъем, траверс, спуск по травянистым склонам без страховки. |  | 3 |  |
| 40 |  | Виды склонов Движение по склонам. Подъем, траверс, спуск по травянистым склонам без страховки. |  | 3 |  |
| 41 |  | Подъем, траверс, спуск с альпенштоком. Подъем траверс, спуск с использованием судейских перил |  | 3 |  |
| 42 |  | Подъем, траверс, спуск с альпенштоком. Подъем траверс, спуск с использованием судейских перил |  | 3 |  |
| 43 |  | Движение по болоту. Переправа через овраг и реку. |  | 3 |  |
| 44 |  | Отработка техники движения по искусственным кочкам, по жердям, слегам. |  | 3 |  |
| 45 |  | Отработка отдельных технических приемов в помещении, спортзале, ходьба по гимнастическому бревну, скамейке. |  | 3 |  |
| 46 |  | Отработка отдельных технических приемов в помещении, спортзале, ходьба по гимнастическому бревну, скамейке. |  | 3 |  |
| 47 |  | Внутрикружковые соревнования по ходьбе по гимнастическому бревну, скамейке |  | 3 | соревнова ние |
| 48 |  | Тренировки на местности: правила использования самостраховки и командной страховки, командное сопровождение. |  | 3 |  |
| 49 |  | Тренировки на местности: правила использования самостраховки и командной страховки, командное сопровождение. |  | 3 |  |
| 50 |  | Освоение техники движения по склонам. Самонаведение перил при подъеме и спуске, самосдергивание. |  | 3 |  |
| 51 |  | Освоение техники движения по склонам. Самонаведение перил при подъеме и спуске, самосдергивание. |  | 3 |  |
| 52 |  | Внутрикружковые соревнования по самонаведению перил при спуске. |  | 3 | соревнова ние |
| 53 |  | Переправы вброд через ручей, переправы по бревну, уложенному через овраг или ручей без страховки, «маятником», с перильной страховкой. |  | 3 |  |
| 54 |  | Переправы вброд через ручей, переправы по бревну, уложенномучерез овраг или ручей без страховки, «маятником», с перильной страховкой. |  | 3 |  |
| 55 |  | Наведение и снятие переправы. |  | 3 |  |
| 56 |  | Наведение и снятие переправы. |  | 3 |  |
|  |  | Внутрикружковые соревнования по движению по переправе |  | 3 | соревнова ние |
| 57 |  | Обзорное занятие: необходимое оборудование для ориентирования на местности: навигаторы, компасы, карты, курвиметры и т.п. | 3 |  |  |
| 58 |  | Работа с компасом. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Ориентирование по компасу. Стороны горизонта.Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта | 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | по солнцу, звездам и местным признакам. |  |  |  |
| 59 |  | Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. |  | 3 |  |
| 60 |  | Определение направлений по заданным азимутам (прямые за- сечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). |  | 3 |  |
| 61 |  | Ориентирование карты по компасу. |  | 3 |  |
| 62 |  | Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов. |  | 3 |  |
| 63 |  | Внутрикружковые соревнования по определению азимута |  | 3 | соревнова ние |
| 64 |  | Акция |  | 3 |  |
| 65 |  | Поход выходного дня |  | 8 | поход |
| 66 |  | Участие по спортивному туризму 1 класса «Дистанция пешеходная связка» |  | 8 | соревнова ние |

**Условия реализации программы**

***Материальное-техническое обеспечение-***место проведения занятий:

-в теплое время года (при проведении практических занятий) – школьныйдвор, турплощадка Центра, выезды на местность;

в холодное время года (при проведении практических занятий)-спортзал при проведении теоретических занятий-учебные кабинеты Материально-техническая база включает в

себя следующее

оборудование:

А) Для проведения теоретических занятий:1.Классная доска,

2.Мультиме дийная установка, 3.Ноутбук,

4.Дидактические пособия: видео и фотоматериалБ) Для проведения практических занятий:

1. Навигатор
2. Карты
3. Компасы
4. Призмы для ориентирования
5. Компостеры
6. Туристское бивачное оборудование: палатки, тенты, котлы варочные, коврики, спальники
7. Специальное оборудование для преодоления естественных препятствий: ИСС ( индивидуальная страховочная система), карабины, спусковые устройства, фиксирующие устройства, зажимы, ролики, веревки основные, веревки вспомогательные,каски

***Кадровое обеспечение.*** Педагог, реализующий данную программу должен иметь педагогическое образование или образование по профилю.

Для наиболее качественной реализации программы педагог должен окончить курсы инструкторов детско-юношеского туризма. Иметь опыт участия в походах не менее 3 степени сложности, а при переходе

на 2 и 3 год обучения должен иметь опыт руководства 1 категорией сложности и участием в соревнованиях по спортивному туризму **Формы аттестации** реализации дополнительной общеобразовательной программы «Пешеходный туризм» являются промежуточная аттестация: зачетные занятия в форме тестирования, выполнения карточек-заданий, решения кроссвордов, соревнования по вязке узлов, соревнования по туризму (Приложение 1) и итоговая аттестация в форме участия в Первенствах, Кубках, Чемпионатах, степенных и категорийных походах. Документальной формой подведения результатов освоения программы являются Протоколы с соревнований, справки о зачете путешествия, разрядные книжки, научн

исследовательские работы по профилю и портфолио объединения или каждого учащегося.(Приложение 2)

**Оценочные материалы:** оценочными материалами являются протоколы соревнований, протоколы соревнований, справки о прохождении походов, разрядные книжки, портфолио и диагностические карты. (Приложение1)

# Методические материалы

В ходе реализации данной программы используются следующиеметоды целостного

педагогического процесса:

--словесные (беседа, рассказ, объяснение);

--практические;

--метод творческой драматизации;

--поисково-исследовательский метод - самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий по поиску исторических материалов о крае, городе, районе, загадки названий станиц и городов края, района (топономика), выполнение проектов, рефератов, докладов;

--метод контроля: контроль успеваемости и качества усвоения программы, путем различных тематических игр, соревнований; самоконтроль, врачебный контроль;

--метод самореализации, самоуправления;

--метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

Руководитель объединения должен иметь опыт участия в туристских мероприятиях и походах.

В первые месяцы работы объединения необходимо провести собрание родителей, подробно рассказать им о программе, планах занятий и походах, об условиях их проведения, о личном снаряжении юных туристов и т.д.

В начале первого и второго полугодий учебного года руководитель обязан провести с воспитанниками инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий, массовых мероприятий, поход, соревнований, на дороге и в транспорте. Необходимо изучить медицинские карточки воспитанников в школе.

Занятия объединений «Пешеходный туризм» носят преимущественно практический характер. Лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед. Практические занятия можно

проводить как на местности, так и в помещении в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание следует обратить на общефизическую и специальную подготовку. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать в учащихся умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий. Необходимо также использовать такие формы, как рассказ, пояснения с примерами наглядного показа, встречи с интересными людьми, дискуссии, посещение музеев, театров, выставок, туристские игры, викторины и др.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная им цель – экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристском соревновании и т.п. Одновременно следует добиваться того, чтобы воспитанники хорошо понимали, что ведущей целью занятия является предстоящие многодневные походы.

Темы для занятий подбираются в зависимости от общей цели объединения, подготовленности группы, сложности и длительности маршрута. Часто в план одного занятия входят различные темы. Например, во время игры по ориентированию на местности можно показать, как выбраться на откос или преодолеть реку, овраг и т.д.

Содержание занятий следует постоянно усложнять. Например, от беседы о картах и топографических знаках переходить к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой. От небольших прогулок к однодневным походам оздоровительно-развивающей направленности, которые необходимо использовать для расширения и углубления знаний воспитанников по пройденным темам, для формирования их мировоззрения, а также физического оздоровления.

Поход, протяженность несколько километров явится хорошей тренировкой перед многодневными походами, а фиксация наблюдений, описание пути движения поможет в будущих степенных походах вести содержательные записи для отсчета.

Распределение обязанностей в каждом походе следует вести так, чтобы к исполнению привлекались каждый раз разные члены объединения. Это позволит в начале походов выявить наиболее способных к той или иной работе юных туристов.

После похода на занятии обсуждаются его итоги, а затем одни юные туристы обрабатывают дневник, другие делают фотомонтаж, некоторые участники занимаются выпуском информационного листка, обработкой записи бесед с интересными людьми и т.д. Конечно, это следует проводить так, чтобы не нарушать цельности занятия и не допускать перегрузки воспитанников.

Особое внимание руководители объединений должны уделять вопросам безопасности при проведении полигонов, походов и соревнований.

В воспитании грамотных и культурных туристов большое значение должно уделяться разборам походов (экскурсий,

путешествий, соревнований). Анализ похода, экскурсии, соревнования учит ребят думать, критически относиться к себе, соратникам и взрослым, заставляет осмыслить поток полученной информации, А для руководителя это средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности. Это может быть устный или письменный разбор, анкетирование.

# Литература

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Бардин К. Азбука туризма. – М.; Просвещение, 1981.
3. Балабанов И.В.Узлы. – Москва, 2006.
4. Боленко С. Школа выживания, Коловрат. Москва 1994.
5. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
6. Гостюшин А.В. Азбука выживания. Знание, Москва 1995.
7. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. М., Арманд-пресс, 2000.
8. Ильичев А. Зимняя аварийная ситуация. МГЦТК «Дорога» 1991.
9. Картографический материал.
10. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. ФЦДЮТК Москва 2005. 11.Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы. – М., 2001. 12.Кругов А.И. Задачник по краеведению. – Москва «Русское слово», 2006.
11. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. –СПб.: Изд. Дом

«Литера», 2008.

1. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.В. Словарь Юного туриста. Изд. 2-е стереотип. – М., ФЦДЮТиК, 2008.
2. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий Москва ЦДЮТ РФ 1998.
3. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М., ФиС, 1988.
4. Методическое пособие Современные педагогические технологии в системе дополнительного образования детей, М, 2012 г.
5. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. Приложение к газете «Вольный Ветер», 2003.
6. Ревенко М.В. «Малышам о географических открытиях» – М. «Педагогика», 1989. 20.Регламент проведения спортивных сорев6нований по спортивному туризму, М.2015 г.

21.Сухов А.Н. Социальная психология. – М., ИЦ Академия, 2005. 22.Тимофеев М.И. Деловое общение: Учебное пособие. – М.: РИОР, 2004.

1. Учебно-методическое пособие для 1-4 класса Туристско- краеведческое направление внеурочной деятельности.
2. Физическая культура. Учебник для учащихся 5–7 кл. общеобразовательных учреждений. / Под ред. М.Я.Виленского. – М.: Просвещение, 2002.
3. Цвелюк Г.Е. Азы безопасности. – М. «Просвещение». 1994.

Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения. – М., ИЦ Академия, 2008.

# Список литературы для обучающихся

* 1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
	2. Бардин К. Азбука туризма. – М.; Просвещение, 1981.
	3. Балабанов И.В.Узлы. – Москва, 2006.
	4. Боленко С. Школа выживания, Коловрат. Москва 1994.
	5. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориенти-рования. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
	6. Гостюшин А.В. Азбука выживания. Знание, Москва 1995.
	7. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. М., Ар¬манд-пресс, 2000.
	8. Ильичев А. Зимняя аварийная ситуация. МГЦТК «Дорога» 1991.
	9. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. ФЦДЮТК Москва 2005.
	10. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы. – М., 2001.
	11. Кругов А.И. Задачник по краеведению. – Москва «Русское слово», 2006. 12.Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. –СПб.: Изд.

Дом «Литера», 2008.

1. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.В. Словарь Юного туриста.

Изд. 2-е стереотип. – М., ФЦДЮТиК, 2008.

1. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий Москва ЦДЮТ РФ 1998.
2. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М., ФиС, 1988.
3. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешестви¬ях и спортивных турах. Приложение к газете «Вольный Ветер», 2003.
4. Ревенко М.В. «Малышам о географических открытиях» – М. «Пе¬дагогика», 1989.
5. Сухов А.Н. Социальная психология. – М., ИЦ Академия, 2005. 19.Тимофеев М.И. Деловое общение: Учебное пособие. – М.: РИОР, 2004.
6. Физическая культура. Учебник для учащихся 5–7 кл. общеобразо¬вательных учреждений. / Под ред. М.Я.Виленского. – М.: Просвеще¬ние, 2002.
7. Цвелюк Г.Е. Азы безопасности. – М. «Просвещение». 1994.

Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения. – М., ИЦ Академия, 2008

Приложение 1

**ДИАГНОСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УРОВНЯ УЧАЩИХСЯ**

**20\_- 20 учебный год**

Объединение

Группа №

Педагог дополнительного образования

Год обучения Количество учебных часов в неделю

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Фамилия, имя ребенка** | **Показатели диагностики образовательного уровня** | **Средний показател ь** |
| **ЗУН** | **Мотивац ия к занятиям** | **Творческая активность** | **Учебно- коммуни****кативны е умения** | **Достижения** |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |

**Образовательные уровни:**

1. **подготовительный;**
2. **начальный;**

**3 – уровень усвоения.**

Дата Педагог доп. образования / /

# Критерии и показатели уровня освоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Критерии** | **Показатели** | **Индикаторы** | **Число****баллов** | **Методы диагностики** |
| Уровень знаний, умений, навыков | Соответствие практических знаний, умений и навыков | * не овладел знаниями, умениями, навыками;
* овладел менее чем на 1/2 предусмотренных знаний, умений и навыков;
* объем усвоенных умений и навыков соответствует более 1/2;
* овладел практически всеми

знаниями, умениями, навыками. | **0****1****2****3** | Наблюдение, контрольный опрос и др. |
| Мотивация к занятиям | Заинтересованность к образовательному процессу | нет мотивации к занятиям, отсутствие на уроке;* ориентированность на познание нового материала менее 1/2;
* ориентированность на познание нового материала более 1/2
	+ высокая посещаемость,успехи в учебе.
 | **0****1****2****3** | Наблюдение |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Творческая активность | Наличие творческого подхода при выполнении практических заданий | * элементарный уровень развития творческой активности–учащиеся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога;
* репродуктивный уровень–в основном, выполняет задания на основе образца;
* творческий уровень -видит необходимость принять творческих решений, выполняет задания с

элементами творчества с помощью педагога;* творческий уровень – выполняет практические задания с элементами творчества самостоятельно.
 | **0****1****2****3** | Наблюдение, контрольные задания |
| Учебно- коммуникативные умения | Способность учащихся устанавливать взаимоотношение между людьми | * не умеет входить в контакт с малознакомыми людьми в ЭБЦ;
* умеет строить отношения с малознакомыми людьми менее чем 1/2;
* умеет строить отношения с малознакомыми людьми

более чем на 1/2;* умеет входить в контакт с незнакомым человеком, понимает его личностные качества и намерения,

предвидит результаты его поведения и в соответствии с этим строить свои. | **0****1****2****3** | Наблюдение |
| Достижения | Формы достижений | * нет традиционных форм достижения;
* есть традиционные формы достижений
* есть традиционные и

инновационные формы достижений на 1/2; | **0****1****2** | Наблюдение |

Приложение 2

Зачетные занятия

Кроссворд «Угадайка» по теме «Основы гигиены»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **7** |  |
|  | **4** |  | **6** | М | **8** |
|  | **2** |  | П | О | О | Г |
| **1** | С | **3** | О | Т | З | И |
| С | С | О | Т | **5** | Р | О | Г |
| О | А | Ж | Ё | П | А | Л | И |
| **З** | **Д** | **О** | **Р** | **О** | **В** | **Ь** | **Е** |
| Н | И | Г | Т | Р | Л |  | Н |
| А | Н |  | О | Е | Е | А |
| Н | А | С | З | Н |  |
| И |  | Т |  | И |
| Е | Ь | Е |

1. Его можно потерять при длительном пребывании на солнце без головного убора, так же в боксе? (сознание)
2. Ее получают при падении? (ссадина)
3. Если неосторожно обращаться с огнем, то можно получить… (ожог)
4. Очень просто получить, если не позаботиться о том, чтобы обувь была удобной. (Потертость)
5. Порез.(Травма)
6. Результат употребления некачественной пищи. (отравление)
7. Можно натереть на ноге новыми, также неудобными туфлями. (мозоль)
8. Наука о чистоте.(гигиена)

**Тесты по теме «Медицинская аптечка»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.При ушибах принимать: А) анальгинБ) аспирин В) нафтизин Г) валидолД) ваш вариант | 2. При поносе давать: А) анальгинБ) пургенВ) иммодиум Г) аспиринД) ваш вариант | 3. Ацетилсалициловая кислота – это аналог:А) валидолаБ) тетрациклина В) аспиринаГ) пастинора Д) ваш вариант |
| 4. Активированный уголь перед употреблением необходимо:А) разогреть Б) разжевать В) поджечьГ) вымыть с мылом Д) ваш вариант | 5. Противоаллергическим препаратом не является:А) димедрол Б) супрастин В) марвелон Г) тавегилД) ваш вариант | 6. Место ушиба необходимо:А) согретьБ) наложить холод В) смазать кремом Г) растеретьД) ваш вариант |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7. При растяжении связок наложить:А) Тугую повязку Б) гипсВ) жгутГ) макияжД) ваш вариант | 8. Место ушиба охлаждать не менее:А) 15-20 минБ) 1 часВ) все равно Г) 1 суткиД) ваш вариант | 9. Последствием неоказания помощи при растяжении связок является:А) перелом Б) разрыв В) вывихГ) аллопецияД) ваш вариант |
| 10. При болях в сердце принять:А) иммодиум Б) валидол В)супрастин Г)нафтизинД) ваш вариант | 11. При подозрении на«острый живот» необходимо принять:А) анальгин Б) аспирин В) фесталГ) ничего нельзя Д) ваш вариант | 12. При переохлаждении необходимо обливать:А) теплой водой Б) горячей водой В) холодной водой Г) пивомД) ваш вариант |
| 13. Место ожога необходимо смазать:А) Смазать кремом Б) охладитьВ) смазать йодом Г) заклеить скотчем Д) ваш вариант | 14. При артериальном кровотечении жгут накладывается:А) на рануБ) ниже раны В) выше раны Г) произвольноД) ваш вариант | 15. При повышенной температуре тела принимать:А) димедролБ) нитроглицерин В) аспиринГ) нафтизинД) ваш вариант |
| 16. При отсутствии жгута накладывают:А) ремень Б)бинтВ) ленту Г) веревкуД) ваш вариант | 17. При артериальном кровотечении кровь:А) темно-вишневая Б) алаяВ) спокойная струя Г) несколько капельД) ваш вариант | 18. Ожог обрабатывают: А) спиртомБ) йодом В) водкойГ) пантенолом Д) ваш вариант |
| 19. При укусе насекомого: А) Приложить тепло Б) приложить холод В) дать аспиринГ) дать спиртное Д) ваш вариант | 20. При попадании насекомого в ухо:А) закапать масло Б) закапать нафизин В) приложить холодГ) закапать спиртное Д) ваш вариант |  |

**Карточки по теме «Костры»**

**Карточка №1**

1. Костер, основное назначение которого освещать туристическую стоянку.
2. Костер, конструкция которого напоминает сооружение, часто встречающееся в деревнях.
3. Костер, служащий для ночевки зимой в полевых условиях большой группы людей.
4. Костер, который представляет собой следующую конструкцию: на угли кладут толстое полено, а на него, наклонно, кладут остальные дрова.
5. Костер, который из-за своей конструкции можно развести только в яме.

**Карточка №2**

1. Костер, который горит узким жарким, но медленным пламенем. Образует много углей.
2. Костер, на котором можно приготовить только один котел пищи.
3. Костер, который необходим для приготовления пищи в дождь, так как его поленья расположены наклонно.
4. Костер, который представляет собой следующую конструкцию: два бревна кладут рядом, в зазор помещают растопку, затем кладут на них третье бревно.
5. Костер, название которого является синонимом печки ,и является очень удобным костром для ночевки одного-двух человек.

**Карточка№ 3**

1. Костер, для которого заготавливают бревна одинаковой длины и толщины, в количестве не менее трех штук.
2. Костер, широкое пламя которого удобно для приготовления пищи для небольшой группы людей в 2-3 котлах.
3. Костер, который дает высокое пламя, но мало жара.
4. Костер, который представляет собой следующую конструкцию: на угли укладывают поленья с нескольких сторон по радиусам от центра.
5. Костер, в котором бревна укладывают так, чтобы они не загорались сразу, а горели только верхние концы, по мере сгорания бревна продвигают вперед.

**Карточка №4**

1. Костер, у которого наклонно расположенные дрова способствуют быстрому стеканию воды, дрова не успевают промокать, поэтому этот костер необходим для приготовлении пищи в дождь.
2. Костер, у которого горение происходит в центре. По мере сгорания поленья продвигают ближе к центру.
3. Костер, который разгорается постепенно и горит ровным жарким плламенем несколько часов, удобен для ночевки.
4. Костер, который представляет собой следующую конструкцию: два полена кладут на некоторое расстояние друг от друга, поперек них- еще два и т.д.
5. Костер, название которого означает артиллерийское оружие.

**Ответы:**

**Карточка №1 :** шалаш(1), колодец(2), нодья(3), таежный(4), полинезийский(5).

**Карточка №2 :** Звездный(1), шалаш(2), таежный(3), нодья(4),камин(5). **Карточка №3 :** нодья(1), колодец(2), шалаш(3), звездный(4), ночной(5). **Карточка № 4 :** таежный(1), звездный(2), нодья(3), колодец(4), пушка(5).

**Карточки по теме «Питание»**

**КАРТОЧКА № 1**

Меню одного дня, составил (Ф.И.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | 2-завтрак | Обед | Ужин | Поздний ужин |
|  |  |  |  |  |

**КАРТОЧКА № 2**

Перечень и количество продуктов на группу на один походный день. Составил (Ф.И.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Карманное питание | Обед | Ужин | Поздний ужин |
|  |  |  |  |  |

**Кроссворд по теме «Топография и ориентирование»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **8** |  |
| В |
| О | **9** |
|  | **7** | З | С |
|  | **4** |  |  | С | Р | Х |
|  | **2** | **3** | К |  | **6** | П | А | Е |
| **1** | Н | С | О | **5** | М | О | С | М |
| **Т** | **О** | **П** | **О** | **К** | **А** | **Р** | **Т** | **А** |
| О | М | У | Р | Р | С | Т |  |
| П | Е | Т | Д | О | Ш | К |
| О | Н | Н | И | К | Т | А |
| Г | К | И | Н | А | А | Р |
| Р | Л | К | А |  | Б | Т |
| А | А |  | Т |  | А |
| Ф | Т | А |  |
| И | У |  |
| Я | Р |
|  | А |

1. Наука, которая занимается изучением местности с целью составления ее карт и планов.
2. Буквенно-цифровое обозначение данного листа карты.
3. Один из первых рабочих моментов создания карты – фотосъемка местности. С помощью какого космического странника это можно сделать?
4. Как называются цифры, расположенные между внутренней и внешней рамкой карты, которые позволяют быстрее отыскивать на картах нужные квадраты?
5. Как называется чертеж местности, выполненный с определенной практической целью путем глазомерной съемки, важный для решения конкретной задачи?
6. Как называется величина уменьшения местности на карте?
7. Разновидность крупномасштабной топографической карты.
8. Год издания карты, характеристика, влияющая на достоверность изображенных на ней сведений.
9. Упрощенный чертеж участка местности, составленный по карте или непосредственно с натуры.

Какое слово получилось в выделенных клетках? Дайте определение этому понятию.

**Тесты на технику безопасности:**

1. Ваша группа садится в электричку. Войдя в вагон вы сделаете:А) остановитесь в тамбуре

Б) пройдете в середину вагона

В) сядете на первое свободное место.

1. Вы ждете зимой электричку на платформе. Холодно. Чтобы согреться, вы будете делать:

А) Бегать по платформе, играть в салочки и т.п. Б) оденете дополнительную одежду

В) толкаться, пытаясь согреться

1. Вашей группе надо пройти участок пути вдоль шоссе. Где безопаснее идти: А) навстречу транспорту по левой стороне

Б) по ходу транспорта по правой стороне

В) часть группы по правой стороне, часть по левой, чтобы не было толпы

1. Если группа идет вдоль шоссе, то надо: А) идти всем вместе строем

Б) Идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе В) идти плотной группой, взявшись за руки

1. Группе надо перейти шоссе с оживленным движением. Как это лучше сделать? А) каждый самостоятельно перейдёт дорогу

Б) все вместе одной группой

В) все вместе шеренгой вдоль шоссе Г) все вместе строем по одному

1. При приближении поезда безопасно стоять: А) у края платформы

Б) не ближе 1 м В) не ближе 3 м

1. Если выв пути промочили ноги, ваши действия: А) Переодеть носки

Б) Идти дальше

В) Переодеть носки и переобуться в сухую обувь

1. Воду из пруда, озера, реки: А) Можно сразу же пить

Б) начала нагреть, потом пить

В) сначала прокипятить, потом пить

1. Вы ищите место для ночлега в летнем походе. В первую очередь оно должно быть: А) Рядом с водой

Б)рядом с дровами

В) подальше от людей

1. Как безопасно рубить сучья у лежащего дерева:А) Стоять на той же стороне, что и ветки

Б) стоять на другой стороне от веток В) дерево между ног