Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования Ишимского района»

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ЦДО
В. О. Манухин
23.10.20

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Рюкзачок»

Программа рассчитана на детей от 6 до 8 лет
Срок реализации программы: 3 месяца

Составитель: методист
МАУ ДО ЦДО Ишимского района
Щучка Ирина Николаевна

Консультант: заместитель директора
МАУ ДО ЦДО Ишимского района
Сорокина Л.А.

Принята на заседании методического совета
МАУ ДО ЦДО Ишимского района
Протокол № 4 от 23.10.2020

Ишимский район
2020 г.

I.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

1.1.1. Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Рюкзачок» туристско-краеведческой направленности ознакомительного характера способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

1.1.2. Актуальность программы. Актуальность данной программы заключается в том, что туризм обладает огромным воспитательным потенциалом, способствует воспитанию патриота, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, повышению интеллектуального и духовного потенциала, познанию родного края и культурных традиций. Педагогическая значимость данной программы заключается также в том, что в ней большое внимание уделяется командной деятельности, так как многие практические задачи, встающие перед обучающимися, требуют грамотного и эффективного разделения сфер ответственности и согласования совместной работы.

1.1.3. Отличительные особенности программы. Отличительные особенности данной программы заключаются в следующем: образовательный процесс по программе имеет развивающий характер, направленный на реализацию интересов и способностей обучающихся, на создание ситуации успеха и обеспечение комфортности обучения.
Особенность данной программы – подбор методики обучения с учётом возраста ребенка. Для результативности обучения задания подобраны так, чтобы процесс обучения осуществлялся непрерывно от простого к более сложному. Кроме того, в процессе её реализации используются новые педагогические технологии индивидуализации обучения, способствуют созданию ситуации успеха, формируют у воспитанников положительную «я–концепцию».

1.1.4. Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Рюкзачок" разработана для детей в возрасте от 6 до 9 лет. Обучение по данной программе продолжат дети, окончившие начальный модуль. Приём в группы осуществляется без предварительного отбора при наличии желания ребёнка и предъявления справки о состоянии здоровья. Зачисление проводится по заявлению родителей (законных представителей).

1.1.5. Объём и срок освоения программы. Программа "Рюкзачок" рассчитана на 3 месяца обучения, реализуется в объеме 36 ч., из них на теорию–26ч., на практические занятия –10 ч. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу(время занятия включает одно занятие по 40 минут учебного времени).

1.1.6. Формы организации образовательного процесса. Программа реализуется в очной форме. В процессе обучения используются различные формы обучения: индивидуально-групповые, групповые, индивидуальные, направленные на включение детей в сотрудничество и общение, на активный поиск творческих возможностей, знаний, на теоретическую и практическую подготовку, на самостоятельную работу, беседы,

экскурсии, просмотр видео, наблюдения, простые опыты и эксперименты, упражнения для развития критического мышления, конкурсы, контрольные работы (с использованием тестов), комбинированные занятия, игры (адаптационные, подвижные, творческие), демонстрации презентаций и защита проектов, рисование и раскрашивание, инструктаж. Каждое занятие по темам программы включает теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть – беседа, лекция, консультация, объяснение. Основная часть материала отводится практическим занятиям и выполнению творческих заданий совместно с родителями.

1.1.7. Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся в разновозрастных группах и содержат постоянный состав обучающихся на протяжении всего срока обучения. Комплектование учебных групп проводится с учётом норм наполняемости: 10 до 20 человек, принимаются как мальчики, так и девочки.

1.2.Цель и задачи программы.

1.2.1. Цель программы: - создание условий для совершенствования нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края; развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся.

1.2.2. Задачи программы:

Обучающие:

- обучать технике безопасности на занятиях и при туристических походах;
- изучать историю развития туризма;
- формировать знания о личном и групповом снаряжение;
- учить разбивать бивуак (устанавливать и снимать палатки, разводить костры)
- научить вязать узлы;
- научить технике пешего туризма;

Развивающие:

- развивать волевые качества обучающихся;
- развивать познавательную активность;
- развивать умение общаться со сверстниками.

Воспитательные:

- формировать стойкий интерес к туристско-краеведческой деятельности.
- воспитывать патриотизм, гордость и уважение к истории, культуре, традициям малой Родины.

1.3. Содержание программы.

1.3.1.Учебный план программы

№ п/п	**Наименование тем**	**Количество часов**	**Формы организации занятий**	**Формы аттестации (контроля)**

		Всего	**Теория**	**Практика**		
1	Вводное занятие. Знакомство. ТБ	2	2	-	Групповая	Опрос
2	**Основы туристской подготовки**					
2.1	Туристские путешествия, история развития туризма. Виды туризма.	1	1	-	Индивидуально-групповая	Опрос
2.2	Туристическое снаряжение.	2	1	1	Индивидуально-групповая	Опрос
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1	Индивидуально-групповая	Опрос
2.4	Групповое снаряжение и уход за ним	2	1	1	Индивидуально-групповая	Опрос
2.5	Организация биваков и охрана природы	2	1	1	Индивидуально-групповая	Опрос
2.6	Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров	2	1	1	Индивидуально-групповая	Опрос
2.7	Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком	1	1	-	Индивидуально-групповая	Опрос
2.8	Узлы, работа с верёвками, техника вязки узлов.	2	1	1	Индивидуально-групповая	Опрос, Тестирование
2.9	Обеспечения безопасности человека в природных условиях	1	1	-	Индивидуально-групповая	Опрос
2.10	Способы транспортировки пострадавшего	*1*	1	-	Индивидуально-групповая	Опрос
		16	10	6		
3	**Топография и ориентирование**					
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	-	Индивидуально-групповая	Опрос
3.2	Условные знаки	1	1	-	Индивидуально-групповая	Опрос
3.3	Ориентирование по горизонту, азимут	1	1	-	Индивидуально-групповая	Опрос
3.4	Компас. Работа с компасом	1	1	-	Индивидуально-	Опрос

					групповая	
3.5	Измерение расстояний	1	1	-	Индивидуально-групповая	Опрос
3.6	Способы ориентирования	1	1	-	Индивидуально-групповая	Опрос
3.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	1	1	-	Индивидуально-групповая	Опрос, Тестирование
		7	7	0		
4	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	1	1	-	Индивидуально-групповая	Опрос
4.2	Походная медицинская аптечка	1	1	-	Индивидуально-групповая	Опрос
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	-	Индивидуально-групповая	Опрос
		3	3	0		
5	**Краеведение**					
5.1	История и культура родного края	1	1	-	Индивидуально-групповая	Опрос
5.2	Природа родного края	1	1	-	Индивидуально-групповая	Опрос
		2	2	0		
6	**Общая и специальная физическая подготовка**					
6.1	Общая физическая подготовка	2	1	1	Индивидуально-групповая	Сдача нормативов
6.2	Специальная физическая подготовка	2	1	1	Индивидуально-групповая	Сдача нормативов
		4	2	2		
7	**Итоговое занятие: Зачёт, тестирование**	2	-	2	Индивидуально-групповая	Опрос, Тестирование,Сдача нормативов
	ИТОГО за период обучения	**36**	**26**	**10**		

1.3.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности. Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктажа по технике безопасности. Беседа о туризме. Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий.

2. Основы туристской подготовки

2.1. Туристские путешествия, история развития туризма. Виды туризма. Туризм. Что это такое? Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.

2.2. Туристическое снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия. Укладка рюкзаков. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним. Понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации. Перечень личного снаряжения для участника: спортивная форма, страховочные системы. Уход за ними.

Практические занятия. Умение подобрать снаряжение, приводить снаряжение в рабочее или транспортное состояние.

2.4. Групповое снаряжение и уход за ним. Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка.

Практические занятия. Проверка комплектности и исправности снаряжения. Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака.

2.5. Организация биваков и охрана природы. Выбор места для бивака. Выбор места для костра. Соблюдения правил поведения на природе.

Практические занятия. Выбор места для бивака и костра на представленных фотографии.

2.6. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.

Практические занятия. Сложить один из типов костров. Объяснить для чего он применяется.

2.7. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Техника безопасности при обращении с огнем, кипятком.

2.8. Узлы, работа с верёвками, техника вязки узлов. Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, встречный, схватывающий, грейпвайн и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий. Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмёрка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Способы работы с веревками.

Практические занятия. Вязание узлов на время, наведение перил, маркировка веревки.

2.9. Обеспечения безопасности человека в природных условиях. Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при

обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод.

2.10. Способы транспортировки пострадавшего. Определение повреждения. Выбор транспортировки. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Изготовление транспортных средств из курток, подручных материалов. Уход за больным во время движения группы.

3. Топография и ориентирование

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

3.2. Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и не масштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

3.3. Ориентирование по горизонту, азимут. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

3.4. Компас, работа с компасом. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

3.5. Измерение расстояний. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

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

3.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

4.2. Походная медицинская аптечка. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватное-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

5. Краеведение

5.1. История и культура родного края. История, культура и природные особенности Тюменской области.

5.2. Природа родного края Природа Тюменской области: растительный животный мир. Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

6.1. Общая физическая подготовка. Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма,

в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

6.2. Специальная физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

7.Итоговое занятие: Зачёт, тестирование. Практические занятия. Подведение итогов за период обучения. Проведение зачета, тестов, контрольного задания, сдачи нормативов, соревнования.

1.5. Планируемые результаты.

1.5.1. Ожидаемые результаты

После окончания обучения обучающиеся проходят итоговое тестирование по теоретическим знаниям и практическим умениям.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности на занятиях и при туристических походах
- Историю развития туризма
- Личное и групповое снаряжение
- Технику пешеходного туризма

Обучающиеся должны уметь:

- Собирать личное и групповое снаряжение
- Пользоваться туристическим снаряжением
- Организовывать быт в туристических походах
- Ориентироваться на местности различными способами
- Вязать узлы

1.5.2. Метапредметными результатами изучения программы «Рюкзачок» является формирование следующих универсальных учебных действий.

Личностные УУД

Формирование межличностных отношений:

- умение вести себя культурно, экологически грамотно, безопасно в социальной (со сверстниками, взрослыми, в общественных местах) и природной среде;
- осознание личной ответственности за своё здоровье и окружающих, уважительное и заботливое отношение к людям с нарушениями здоровья;
- развитие нравственных качеств, творческих способностей, развитие умений соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами

Познавательные УУД
Получение знаний о туризме, родном крае, истории туризма.
Знаниетехники безопасности на занятиях и при туристических походах
Знаниеистории развития туризма
Знание личного и группового снаряжения
Знание техники и тактики преодоления естественных и искусственных преград в походе и на соревнованиях с помощью туристического снаряжения

Регулятивные УУД
Обучение планированию деятельности, выделению этапов деятельности. Обучение оценки своей деятельности и деятельности сверстников:
- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- учиться *высказывать* своё предположение на основе работы с иллюстрациями*;*
- освоение основных социальных ролей, норм и правил.

Коммуникативный УУД
- Организация учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Отработка умения слушать и вступать в диалог.
- Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания другим людям.
- Отработка умения с достаточно полно и точно выражать свои мысли.
-Участие в коллективных творческих делах.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Рюкзачок»
Возраст учащихся от 6 до 8 лет. Срок реализации 3 месяца.

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов за период обучения	Режим занятий
		12	36	3 раза в неделю по 1 часу (время занятия включает одно занятие по 40 минут учебного времени).

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально - техническое обеспечение

Материально – техническое обеспечение кабинета:

- стол рабочий;
- стулья;
- доска аудиторная;
- компьютер;
- проектор;
- экран;
- фотоаппарат.

Материально – техническое обеспечение для обучающихся:

- простые карандаши;
- цветные карандаши;
- ластик;
- бумага формата А4;
- ручки;
- тетради;
- линейка.

Туристское оборудование и снаряжение

Групповое (*бивуачное):*

- палатка (одноместная);
- тент;
- рюкзак туристический;
- медицинская аптечка.

Костровое:

- 1 котелок;
- поварешка;
- фляжка для питьевой воды;

Комплект для спортивного ориентирования:

- компас;
- планшетка;
- фонарик;
- часы;
- топографические карты местности;
- карандаш;
- линейка;
- транспортир.

Личное снаряжение:

- рюкзак туристический;
- спальник;
- одежда;
- обувь;
- посуда.

Спортивный инвентарь:

- мячи волейбольный;
- футбольный;
- скакалки;
- секундомер.

2.2.2. Информационное обеспечение. Одним из средств наглядности при изучении программного материала служит оборудование для мультимедийных демонстраций:

- компьютер,
- медиа проектор,
- видеофильмы,
- презентации,

- интернет-ресурсы.

2.2.3. Дидактическое обеспечение.Дидактический материал: разработки теоретических и практических занятий, таблицы и стенды по различным тематикам: личное, групповое, специальное снаряжение; подборка литературно-художественного материала (стихи, поговорки, пословицы, загадки, рассказы); занимательный материал (викторины, ребусы, кроссворды); подборка заданий развивающего и творческого характера. Также диагностические методики; информационные материалы; интернет материалы, относящиеся к программе; презентации. Для реализации задач здоровьесбережения имеется подборка профилактических, развивающих упражнений (для глаз, для рук, для снятия напряжения и профилактики утомления и т.п.), физические зарядки для всех мышц тела длительностью 5-10 мин.

2.2.4. Кадровое обеспечение.В реализации программы участвуют педагоги дополнительного образования обладающие:

- профессиональной подготовкой;
- демократическим стилем общения;
- соблюдением педагогической этики и такта;
- высокопрофессиональным уровнем работы.

2.3. Формы аттестации

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов. Для успешной реализации программы педагогом осуществляется три вида контроля. В начале обучения проводится предварительный контроль для определения начальной подготовленности обучающегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в форме анкетирования и сдачи нормативов по общей физической подготовке.

На каждом занятии, для получения представлений о работе, для устранения ошибок и получения качественного результата, проводится текущий контроль. Систематически отслеживаются теоретические знания по основным разделам программы, владение специальной терминологией; практические умения и навыки, предусмотренные программой, владение специальным оборудованием, снаряжением, инвентарём.. Формы контроля: наблюдение, опрос, индивидуальные задания, тестирование, участие в соревнованиях.

Для оценки результатов освоения программы обучающимся в конце обучения предусмотрен итоговый контроль – контрольное занятие в рамках итоговой аттестации.Итоговые занятия могут проводиться в форме обычного занятия, зачета, тестов, контрольного задания, сдачи нормативов, соревнования.

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах:

- грамота,
- диплом,
- медаль,
- кубок
- журнал посещаемости,
- материал анкетирования и тестирования,
- методическая разработка,
- портфолио,
- фото,
- отзыв детей и родителей и др.

2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в формах:

- аналитическая справка,
- протоколы,
- сдача нормативов,
- соревнования,
- контрольная работа,
- открытое занятие,
- отчет итоговый,
- портфолио и др.

2.4. Оценочные материалы.

1. Методика выявления коммуникативных способностей обучающихся

(составлена на основе материалов пособия Р.В. Овчаровой «Справочная книга школьного психолога»)

Цель: выявление коммуникативных способностей обучающихся.

Ход проведения: Обучающимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отвечая «да» или «нет», не затрачивая много времени на обдумывание ответом и не задумываясь над деталями.

Вопросы

Часто ли Вам удаётся склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?

Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?

Нравиться ли Вам заниматься общественной работой?

Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от задуманного?

Любите ли Вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?

Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было выполнить сегодня?

Стремитесь ли Вы к тому, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?

Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?

Часто ли Вы в решении важных дел принимаете инициативу на себя?

3. Методика диагностики структуры учебной мотивации.

Цель методики– выявление направленности и уровня развития внутренней мотивации учебной деятельности обучающихся при изучении ими конкретных предметов.

Общая характеристика методики. Методика состоит из 20 суждений и предложенных вариантов ответа. Ответы в виде плюсов и минусов записываются либо на специальном бланке, либо на простом листе бумаги напротив порядкового номера суждения. Обработка производится в соответствии с ключом. Методика может использоваться в работе со всеми категориями учащихся, способными к самоанализу и самоотчету, начиная примерно с 8-летнего возраста.

Содержание тест-опросника

Инструкция.

Прочитайте каждое высказывание и выразите свое отношение к изучаемому предмету, проставив напротив номера высказывания свой ответ, используя для этого следующие обозначения:

верно – (+ +);

пожалуй, верно – (+);

пожалуй, неверно – (–);

неверно – (– –).

Благодарим за участие в опросе.

1. Изучение данного предмета даст мне возможность узнать много важного для себя, проявить свои способности.

2. Изучаемый предмет мне интересен, и я хочу знать по данному предмету как можно больше.

3. В изучении данного предмета мне достаточно тех знаний, которые я получаю на занятиях.

4. Учебные задания по данному предмету мне неинтересны, я их выполняю, потому что этого требует учитель (преподаватель).

5. Трудности, возникающие при изучении данного предмета, делают его для меня еще более увлекательным.

6. При изучении данного предмета кроме учебников и рекомендованной литературы самостоятельно читаю дополнительную литературу.

7. Считаю, что трудные теоретические вопросы по данному предмету можно было бы не изучать.

8. Если что-то не получается по данному предмету, стараюсь разобраться и дойти до сути.

9. На занятиях по данному предмету у меня часто бывает такое состояние, когда «совсем не хочется учиться».

10. Активно работаю и выполняю задания только под контролем учителя (преподавателя).

11. Материал, изучаемый по данному предмету, с интересом обсуждаю в свободное время (на перемене, дома) со своими одноклассниками (друзьями).

12. Стараюсь самостоятельно выполнять задания по данному предмету, не люблю, когда мне подсказывают и помогают.

13. По возможности стараюсь списать у товарищей или прошу кого-то выполнить задание за меня.

14. Считаю, что все знания по данному предмету являются ценными и по возможности нужно знать по данному предмету как можно больше.

15. Оценка по этому предмету для меня важнее, чем знания.

16. Если я плохо подготовлен к уроку, то особо не расстраиваюсь и не переживаю.

17. Мои интересы и увлечения в свободное время связаны с данным предметом.

18. Данный предмет дается мне с трудом, и мне приходится заставлять себя выполнять учебные задания.

19. Если по болезни (или другим причинам) я пропускаю уроки по данному предмету, то меня это огорчает.

20. Если бы было можно, то я исключил бы данный предмет из расписания (учебного плана).

Обработка результатов

Подсчет показателей опросника производится в соответствии с ключом, где «Да» означает положительные ответы (верно; пожалуй верно), а «Нет» – отрицательные (пожалуй неверно; неверно).

Ключ

Да 1, 2, 5, 6, 8, 11, 12, 14, 17, 19

Нет 3, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 20

За каждое совпадение с ключом начисляется один балл. Чем выше суммарный балл, тем выше показатель внутренней мотивации изучения предмета. При низких суммарных баллах доминирует внешняя мотивация изучения предмета.

4. Методика комплексной экспертной оценки «Анализ результатов дополнительного образования» (И.Ю. Гемпель)

Методика включает в себя комплексную оценку показателей результативности образовательной программы по следующим параметрам:

Знания, умения, навыки (ЗУН).

Мотивация к занятиям.

Социальная активность.

Творческая активность.

Самостоятельная работа.

Достижения.

Для характеристики каждого показателя разработаны критерии по пяти уровням. Оценка каждого из уровней проводится методом экспертной оценки.

1. Показатель «ЗУН»:

Ознакомительный уровень.

Начальный уровень.

Владение основами ЗУН.

Владение специальными ЗУН.

Уровень совершенствования.

2. Показатель «Мотивация к занятиям»:

Неосознанный интерес, навязанный извне. Мотивация случайная.

Интерес на уровне любознательности. Мотивация неустойчивая.

Интерес иногда поддерживается самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса.

Интерес на уровне увлечения, поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация.

Четко выраженные потребности. Стремление изучить глубоко предмет.

3. Показатель «Социальная активность»:

Не проявляет заботу о близких. Чрезвычайно эгоистичен.

Отказывается от участия в трудовых делах.

Проявляет недостаточную заботу о близких. Эгоистичен. Неохотно участвует в трудовых делах. Инициативу не проявляет.

Проявление стремления помочь, но редко. Забота о другом человеке часто на словах. Нет эмоционального отклика на успех, радость коллектива. Выполняет разовые трудовые поручения, но с напоминания взрослого.

Проявление стремления помочь, но не всегда. Добросовестно выполняет разовые трудовые поручения. Инициативу проявляет не всегда.

Умение уважать интересы и достоинство других людей, выслушивать, быть вежливым, скромным, оказывать инициативно посильную помощь окружающим, принимать активное участие в общественных трудовых делах.

4. Показатель «Творческая активность»:

Интереса к творчеству не проявляет. Инициативу не проявляет. Производит действия только по инструкции педагога. Нет навыков самостоятельного решения проблем. Нет своих идей.

Слабый интерес к творчеству. Инициативу проявляет очень редко. При решении проблем очень часто прибегает к помощи педагога. Редко появляются интересные идеи и очень редко доводятся до конца.

Неустойчивый интерес к творчеству. Инициативу проявляет редко. При решении проблем в большинстве случаев прибегает к помощи педагога. Может придумать интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить.

Устойчивый интерес к творчеству. Инициативу проявляет в большинстве случаев. Есть положительный эмоциональный отклик на свои и коллективные успехи. Иногда при решении проблем просит помощи у педагога. Придумывает интересные идеи, но не всегда может оценить их и выполнить.

Большой интерес к творчеству. Легко, быстро увлекается творческим делом. Обладает оригинальностью мышления, богатым воображением, развитой интуицией, гибкостью мышления, способностью к рождению новых идей

5. Показатель «Самостоятельная работа обучающегося»:

Ребенок работает самостоятельно, проявляя творческую активность, отлично справляется с заданием, работу выполняет добросовестно, аккуратно.

Ребенок работает самостоятельно, проявляя творческую активность, выполняет задания с небольшими ошибками, не достаточно аккуратно.

Ребенок выполняет задания с небольшими ошибками, пр являя элементы творчества, обращается к помощи педагог недостаточно внимателен.

Слабо справляется с заданием, невнимателен, часто обращается к помощи педагога.

Не справляется с заданием.

6. Показатель «Достижения»:

Не участвует в делах объединения.

Пассивное участие в делах объединения.

Активное участие в делах объединения.

Активное участие в делах объединения. Результаты н уровне города.

Результаты на уровне области, России. Значительные результаты на уровне города.

По итогам диагностического контроля заполняются диагностические карты с указанием уровней для каждого обучающегося по перечисленным показателям.

Опросник

1. Что такое туризм?
2. Какое влияние, с социальной точки зрения, оказывает туризм на регионы?
3. Чему способствует туризм?
4. Кого можно назвать первыми путешественниками?
5. Как туристические навыки и умения помогают в жизни?
6. Каких русских путешественников вы знаете?
7. Какие достопримечательности древности вы знаете?
8. В какой стране возник первый пароходный агент?
9. Кто первый агент Экскурсионных поездов?
10. Для каких народов путешествие - это образ жизни?

Контрольные вопросы «Виды туризма»

Что такое экологический туризм?
Назовите три формы религиозного туризма.
Где впервые зародился сельский туризм?
Какие центры делового туризма вам известны?
Что означает термин «талассотерапия»?
Чем отличается приключенческий спорт от приключенческого путешествия?
В чём заключается сущность культурно-познавательного туризма?
Чем отличается активный спортивный туризм от пассивного?
Кому присваивается значок «Юный турист России»

Перечень вопросов
для проверки знаний обучающихся после окончания
обучения по программе «Рюкзачок»

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
22. Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака.
23. Дайте общую характеристику к естественных препятствий. Преодоление рек, заболоченных участков.
24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.
25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
26. Основные типы костров и их назначение.
27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.
28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?

31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
34. Назовите способы обеззараживания воды.
35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
36. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
37. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 :1000
38. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.
39. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
40. Определение истинного азимута на местности.
41. Определение магнитного азимута на местности.
42. Компас. Типы компасов и их назначение.
43. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
44. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
45. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
46. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию
47. Правила поведение в лесу и на водоёмах.

Аптека на корню
(Примерный перечень вопросов)

1. Листья и корни этого растения используют от боли при ушибе. (Лопух, подорожник)
2. Листья этого растения обжигают нас,
Сок из листьев этого растения спасает нас.
Весной его используют на суп.
Голову мыть его отваром – волосы растут. (Крапива- кровоостанавливающее, витаминное средство, укрепляет и ускоряет рост волос.)
3. Расскажите о целебных свойствах ромашки и применение её в косметических целях.
4. Какое дерево избавляет ноги от пота, запаха, трещин? (Кора дуба).
5. Сок этого растения используют вместо йода, для выведения бородавок, настоем из листьев умываются, моют голову. (Чистотел.)
6. Чем чистить зубы в лесу? (Древесным углём, мятой, расщеплённой веточкой сосны, ели, дуба.)
7. В народе её называют «царь-ягода». Ягоды, листья и корни применяют при воспалениях желудочно-кишечного тракта, воспалениях почек, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Листья заваривают как чай в витаминных сборах. (Земляника лесная.)
8. Сок какого лекарственного растения останавливает кровотечение? (Пастушьей сумки.)
9. В медицине используют плоды и цветы этого ценного лекарственного растения, готовят различные препараты, которые улучшают работу сердца. Плоды- хороший витаминный корм для птиц в зимнее время. (Боярышник.)
10. Берёза всегда была символом прекрасного и возвышенного, символом России. Что ты знаешь о её лечебных свойствах? (Берёзовый сок- при отеках, цинге; настой и отвар почек – противовоспалительное и ранозаживляющее средство, отвар листьев для мытья головы.)
11. Это исконно русское дерево. Ложки и чашки на Руси резали, прежде всего, из этого дерева. Среди деревьев-медоносов не имеет себе равных. Особенно ценны цветки этого дерева. Настой и отвар соцветий применяют в качестве потогонного и противовоспалительного средства при простудных заболеваниях. (Липа.)
12. Какие еще лекарственные растения вы знаете ? Расскажите об их целебных свойствах и методах применения.

Тематическая викторина «Живые барометры»

Гусь и утка ныряют. (К дождю)
Гуси полощутся. (К теплу)
Птицы весной вьют гнезда на солнечной стороне. (Лето будет холодным)
Кукушка издает звуки, похожие на кваканье. (К дождю)
Вороны рассаживаются по нижним сучьям, жмутся к земле. (К сильному ветру)
Ласточки летают над самой землей. (К ухудшению погоды)
Ласточки и стрижи летают высоко. (К хорошей погоде)
Куры купаются в пыли, воробьи нахохлились. (К ухудшению погоды)
Голуби разворковались. (К хорошей погоде)
Соловей поет всю ночь. (Будет хорошая погода)
Кричит иволга. (Предвещает дождь — название этой птицы произошло от слова «влага»)
Бурундук клокочет. (К ненастью, название зверька произошло от слова «буря»)
Кошка сворачивается во сне клубком. (К холоду)
Рыба выскакивает из воды. (К дождю)
Муравьи прячутся в муравейник и закрывают все ходы. (Приближается дождь)
Пчелы сидят в улье и громко гудят. (К непогоде)
Рано просыпаются мухи, чуть свет вылетают из ульев пчелы. (К улучшению погоды)
Днем, в самую жару, паук вышел на охоту. (К непогоде)
Поздно вечером сильно трещат кузнечики. (К хорошей погоде)
На траве ранним утром блестит роса. (Дождя не будет)
Обильный урожай щавеля. (Будет мягкая зима)
Много полевого осота. (Зимой будет холодно)
Клен и каштан «плачут» — на краях их листьев выделяются капельки воды. (К дождю)
«Плачут» водные растения — камыш, стрелолист, частуха, ежеголовник. (К ненастью)
Листья деревьев показывают изнанку. (Приближается дождь)

2.5. Методическое обеспечение программы

Организация учебного процесса по программе осуществляется по очной форме обучения. Основные **приемы** и **методы обучения**, применяемые в программе:

- словесные методы (рассказ, беседа, инструктаж);
- наглядные методы (показ видеоматериалов, иллюстраций и др.),
- практические методы (демонстрации, практическая работа на основе полученных знаний, физическая подготовка),
- объяснительно – иллюстративные методы обучения (при таком методе обучения обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивные методы обучения (в этом случае учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- метод коллективных творческих дел в осуществлении практической деятельности, развивающий навыки продуктивного взаимодействия, способствующий воспитанию коллективизма и толерантности, ответственности и чувства причастности к делам и проблемам своего социума;
- игровой метод, стимулирующий рост мотивации к получению новых знаний, обобщению и закреплению полученных умений и навыков.

Применяются **методы воспитания**:

- **Убеждение** - предполагает разумное доказательство какого-то понятия, нравственной позиции, оценки происходящего. Слушая предложенную информацию, учащиеся воспринимают не столько понятия и суждения, сколько логичность изложения педагогом своей позиции. Оценивая полученную информацию, учащиеся или утверждаются в своих взглядах, позициях, или корректируют их. Убеждаясь в правоте сказанного, они формируют свою систему взглядов на мир, общество, социальные

отношения. Как приемы убеждения педагог может использовать: рассказ, беседу, объяснение, диспут.

- **Упражнение** - обеспечивает вовлечение обучающихся в систематическую, специально организованную общественно полезную деятельность, способствующую выработке навыков, привычек, культурного поведения, общения в коллективе, качеств прилежания, усидчивости в учебе и труде.
- **Поощрение** - возбуждает положительные эмоции, тем самым вселяет уверенность, повышает ответственность, порождает оптимистические настроения и здоровый социально-психологический климат, развивает внутренние творческие силы обучающихся, их позитивную жизненную позицию.

Формы организации образовательного процесса: групповые, индивидуальные, индивидуально-групповые формы обучения.

Работа в группе формирует коллективную ответственность и индивидуальную помощь каждому как со стороны педагога, так и со стороны учащихся. Групповая форма работы наиболее целесообразна.

Формы организации учебного занятия:

- беседа,
- лекция;
- викторина;
- комбинированное занятие;
- ролевая игра;
- мастер-классы;
- видеоконференция,
- аудиоконференция,
- видеолекции,
- занятия в чате,
- веб – уроки.

Педагогические технологии.

Образовательный процесс реализации программы строится на основе интеграции современных образовательных технологий:

- **Технология личностно-ориентированного обучения**, которая предполагает опору на субъектный опыт ребенка, учет возрастных и личностных возможностей и особенностей учащихся, создание ситуации успеха, сотрудничество, партнерство педагога и учащихся, развитие рефлексивных умений. Данная технология успешно сочетается с методами и приемами следующих технологий.
- **Методы проблемного обучения** – постановка проблемной ситуации и ее осознание учащимися.
- **Технология игрового обучения** присутствует в игровых формах занятий, вариативных игровых заданиях, инсценировках и т.д.
- **Технология дифференцированного обучения** предполагает использование заданий различного уровня сложности, подбор специальных индивидуальных заданий и упражнений, нацеленных на устранение проблем и недостатков у отдельных обучающихся (отстающих по определенной теме или пропускающих по причинам болезней).
- **Информационно-коммуникативные технологии** позволяют обогатить процесс обучения средствами наглядности, сделать его более информативным и современным, предоставляют широкие возможности для индивидуализации и дифференциации обучения, причем не только за счет разноуровневых заданий, но также и за счёт самообразования учащихся.
- **Технологии здоровьесбережения**, используемые на занятиях, направлены как на сохранение и укрепление здоровья детей, так и на формирование безопасного и

здорового образа жизни. Особое внимание на каждом занятии уделяется режиму, технике безопасности, смене видов деятельности, отслеживанию состояния детей (осанка, утомляемость, эмоциональность, напряженность и др.).

Алгоритм учебного занятия.

Структура занятий по программе может включать в себя несколько взаимосвязанных по темам, но различных по типу деятельности частей, например, рассказ педагога, игру, практическую работу, беседу. Большое внимание уделяется практическим работам.

Учебное занятие делится на несколько этапов:

Подготовительный этап включает:

- Организационную часть - подготовка детей к работе на занятии.
- Проверочную часть - установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если таковое было), выявление пробелов и их коррекции

Основной этап включает:

- Подготовительную часть – обеспечение мотивации принятия учащимися цели учебно-познавательной деятельности.
- Усвоение новых знаний и способов действий – обеспечение восприятия, осмысливания и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения.
- Первичная проверка изученного – установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция.
- Закрепление новых знаний, способов действий и их применение.
- Обобщение и систематизация знаний – формирование целостного представления знаний по теме.
- Контрольный – выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий.

Итоговый этап включает:

- Итоговый - анализ и оценка успешности достижения цели, определения перспективы последующей работы.
- Рефлексивный – мобилизация детей на самооценку.
- Информационный – обеспечение понимания цели, содержания домашнего задания, логики дальнейшего занятия.

2.6. Список литературы.

2.6.1. Для обучающихся:

1. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М.ФЦДЮТиК, 2006 г. – 600 с., илл.
2. Балабанов, И.В. Узлы / И. В. Балабанов Узлы - М.: ЭКСМО-Пресс, 2013. – 80 с.
3. Бубнов, В.Г. Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний: Учебно-практическое пособие / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова – М., ООО Издательство АСТ. ООО. 2011. – 252 с.
4. Куликов, В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии./ В.М. Куликов, Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014г.
5. Володин, В.Личная безопасность / В.Володин – М.: Аванта+. 2001.
6. Шабанов, А.М. Карманная энциклопедия туриста / А.М. Шабанов — М.: Вече, 2014г.

2.6.2. Для педагога:

1. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М.ФЦДЮТиК, 2006 г. – 600 с., илл.
2. Маслов А.Г. Программа. «Юные инструкторы туризма» - М. ЦДЮТур, 1999г. – 55 с.

3. Маслов А.Г., Константинов Ю.С.Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. – М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2001 г. – 96 с.
4. Некляев С.Е., Поведение учащихся в экстремальных условиях природы.- М.:Гуманит.изд.центрВЛАДОС,2003-240с.
5. Ротштейн С. Слагаемые успеха. М:ЦДЮТиК МО РФ,2001,112с.
6. Балабанов, И.В. Узлы / И. В. Балабанов Узлы - М.: ЭКСМО-Пресс, 2013. – 80 с.
7. Бубнов, В.Г. Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний: Учебно-практическое пособие / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова – М., ООО Издательство АСТ. ООО. 2011. – 252 с.
8. Ильин, А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. / А.А. Ильин – М.: ЭКСМО-Пресс, 2012. – 384 с.
9. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие./ Ю.С. Константинов – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012г.
10. Куликов, В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии./ В.М. Куликов, Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014г.
11. Володин, В.Личная безопасность / В.Володин – М.: Аванта+. 2001.
12. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся Школа безопасности / А.Г. Маслов - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
13. Маслов, А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. / А.Г. Маслов Ю.С.Константинов – М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2011. – 96 с.
14. Маслов, А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм / А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов, И. А. Дрогов - М: ЦДЮТур МО РФ, 2013г
15. Садикова, Н.Б. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания / Н.Б.Садикова – Минск: Современный литератор, 2000. – 352 с
16. Топография и ориентирование в туристском путешествии. // - М: ЦДЮТур МО РФ, 2010г.
17. Уилсон, Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов / Нейл Уилсон – Пер. с англ. К Ткаченко.– М.: ФАИР ПРЕСС, 2014.–352с.
18. Штюрмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма / Ю.А.Штюрмер - М: ЦРИБ Турист, 2011г.
19. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе / А. А. Алексеев — М.: 2013г.
20. Добарина, И.А., Жигарев О.Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов / И.А. Добарина, О.Л. Жигарев — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2011г.
21. Шабанов, А.М. Карманная энциклопедия туриста / А.М. Шабанов — М.: Вече, 2014г.
22. Смирнов, А.Т., Хренников Б.О., Дурнев Р.А., Аюбов Э.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся // А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов / под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2014.
23. Петров, С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М.: 2010г.
24. Талм, Е.И. Энциклопедия туриста. / Е.И. Талм — М.: «Большая российская энциклопедия», 2014г.
25. Шаповал, Г.Ф. История туризма / Г.Ф. Шаповал — Минск: Экоперспектива, 2013г.

2.7. Приложения

Приложение 1

СОГЛАСОВАНО
Постановлением профсоюзного комитета
Протокол № 2 от 01.12.15г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО ЦДО
Приказ № 234 от 01.12.15г.

ИНСТРУКЦИЯ № 34
техника безопасности для учащихся по пожарной безопасности

I. Общие требования безопасности

1. При проведении занятий и в свободное время учащиеся должны знать и соблюдать требования пожарной безопасности.
2. Учащиеся обязаны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара.
3. При возникновении возгорания или при запахе дыма немедленно сообщить об этом педагогу или работнику учреждения.
4. Учащиеся обязаны сообщить педагогу или работнику учреждения о любых пожароопасных ситуациях.
5. Знать места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.
6. Учащиеся на занятиях должны быть внимательны, дисциплинированы, аккуратны, точно выполнять указания педагога.
7. Запрещается:
- приносить и пользоваться в учреждении легковоспламеняющимися, взрывоопасными, горючими материалами;
- включать источники электропитания без разрешения педагога;
- разводить костры на территории учреждения, зажигать факелы;
- применять фейерверки, петарды, другие горючие составы;
- гасить загоревшиеся электроприборы водой;
- прикасаться к провисшим или лежащим на земле проводам;
- курить на территории учреждения.

II. Действия учащихся в случае возникновения пожара

1. При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить педагогу или другому работнику учреждения.
2. При возникновении возгорания учащиеся должны находиться возле педагога и строго выполнять его распоряжения.
3. Не поддаваться панике.
4. По команде педагога или работника учреждения эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать другим учащимся.
5. При выходе из здания находиться в месте, указанном педагогом.
6. Не разрешается учащимся участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.
7. Обо всех причиненных травмах во время пожара (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) учащиеся обязаны немедленно сообщить педагогу или работникам учреждения.

Составил ответственный за ОТ_____

Приложение 2

СОГЛАСОВАНО
Постановлением профсоюзного комитета
Протокол № 2 от 01.12.15г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ ДО ЦДО
Приказ № 47 от 01.12.15г

ИНСТРУКЦИЯ № 35
по электробезопасности для обучающихся

1. Соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится а обратном порядке.
2. Не включайте без разрешения педагогов электроприборы.
3. Не проверяйте температуру электроутюга касанием его подошвы пальцами рук.
4. Не вставляйтете вилку в розетку мокрыми руками.
5. Перед включением проверьте исправность розетки, вилки и сетевого шнура на отсутствие нарушения изоляции. При появлении признаков ухудшения изоляции (пощипывание прикасании) немедленно отключите от сети и сообщите педагогу.
6. Не открывайте электрошкафы, не включайте электрорубильники.
7. Не вывинчивайте электролампочки при включенном выключателе.
8. Не касайтесь никаких оголенных проводов руками, они могут быть под напряжением.
9. Не развешивайте на провода различные предметы и веревки.
10. Прежде чем включить аппарат внимательно ознакомьтесь с руководством по эксплуатации и помните о мерах предосторожности:
    -избегайте перегревания, а также попадания влаги и пыли внутрь аппарата
    -не ставьте тяжелые предметы на корпус
    -не загораживайте вентиляционные отверстия, они необходимы для предотвращения перегрева
    -во избежании несчастных случаев не выключайте аппарат при снятом корпусе.
11. Запрещается разбирать и самим производить ремонт самого оборудования, проводов, розеток и выключателей.
12. Не протирайте электроприборы влажной тряпкой.
13. При попадании влаги на оборудование немедленно выключите его, вынув вилку из розетки. Влагу собирайте мягкой салфеткой, затем дайте возможность влаге окончательно высохнуть. Только потом можно включать в сеть.
14. Не оставляйте без присмотра включенную аппаратуру.
15. Никогда не тяните за электрический провод руками-может случиться короткое замыкание.
16. По окончании работы отсоедините электрооборудование от сети.
17. Не гасите загоревшие электроприборы водой. В случае возгорания сообщите педагогу и покиньте помещение.
18. Не прикасайтесь к провисшим или лежащим на земле проводам.
19. Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, трансформаторные подстанции, силовые щитки - это грозит смертью!
20. Не пользуйтесь утюгом, чайником, плиткой без специальной подставки.
21. Не прикасайтесь к нагреваемой воде и сосуду (если он металлический) при включенном в сеть нагревателе.
22. Уходя из помещения обязательно выключайте свет и электроприборы.

Составил ответственный за ОТ_____

Приложение 3

СОГЛАСОВАНО
Постановлением профсоюзного комитета
Протокол № 2 от 01.12.15г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ЦДО
Приказ № 22 от 01.12.15г

ИНСТРУКЦИЯ № 36
правила техники безопасности для учащихся на занятиях в учебных кабинетах

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся в кабинете.
2. Входить в кабинет спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок.
3. Не загромождать проходы сумками и портфелями.
4. Не включать электроосвещение и технические средства обучения.
5. Не открывать форточки и окна.
6. Не передвигать учебные столы и стулья.
7. Не трогать руками электрические розетки и электроприборы.
8. Не приносить на занятия посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать других учащихся.
9. Не играть в кабинете мячом.
11.Не садиться на трубы и радиаторы водяного отопления.
12. Подготовить своё рабочее место, учебные принадлежности.
13. Во время занятия внимательно слушать объяснения и указания педагога.
14. Соблюдать порядок и дисциплину во время занятия.
15. Не включать самостоятельно приборы и иные технические средства обучения.
16. Выполнять задания только после указания педагога.
17. Поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте.
18. При работе с острыми, режущими инструментами соблюдать инструкции педагога по технике безопасности.
19. Размещать приборы, материалы, оборудование на своем рабочем месте таким образом, чтобы исключить их падение или опрокидывание.
20. Во время учебных экскурсий соблюдать дисциплину и порядок, не отходить от группы без разрешения педагога.
21. При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет по указанию педагога в организованном порядке, без паники.
22. В случае травматизма обратиться к педагогу за помощью.
23. О плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщить об этом педагогу .
24. По окончании занятия привести своё рабочее место в порядок.
25. Не покидать рабочее место без разрешения педагога.
26. Выходите из кабинета спокойно, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

Составил ответственный за ОТ

Приложение 4

СОГЛАСОВАНО
Постановлением профсоюзного комитета
Протокол № 2 от 01.12.15г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ЦДО
Приказ № от 01.12.15г

ИНСТРУКЦИЯ № 38
техника безопасности для учащихся, занимающихся в спортивном зале

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.).
3. Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём.
4.Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.
5. Не включать самостоятельно электроосвещение.
6. Не открывать дверь для проветривания без указания педагога.
7. Не передвигать спортивное или специальное оборудование и снаряды без указания педагога.
8. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при занятиях по выбранному виду спорта.
9. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды педагога.
10. Перед работой на снарядах протереть их сухой, чистой тканью. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без подложенных матов.
12. Не забывать о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
13. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.
14. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием педагога.
15. Соблюдать дисциплину и порядок на занятии.
16. Не уходить с занятия без разрешения педагога.
17. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться в отсутствии близко стоящих к снаряду учащихся.
18.Внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания.
19. Выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправных тренажерах.
20. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
21. Соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
22. О плохом самочувствии и внезапном заболевании сообщить об этом педагогу.
23. В случае травматизма сообщить педагогу.
24. При возникновении аварийных ситуаций, пожара по указанию педагога организовано, без паники покинуть помещение спортивного зала .
25.Под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
26. В завершении занятия организованно покинуть место проведения занятия по команде педагога спокойно, не торопясь.
27. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

Составил ответственный за ОТ_____

Приложение 5

СОГЛАСОВАНО
Постановлением профсоюзного комитета
Протокол № 2 от 01.12.15г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ЦДО
Приказ № 1-24 от 01.12.15г

ИНСТРУКЦИЯ № 39
техника безопасности для учащихся на стадионе

1.Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Занятия проводятся при сухой, тёплой погоде.
3. При температуре воздуха ниже +10 град. заниматься в спортивных костюмах.
4.Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.
5.Провести разминку.
6. Не приступать к выполнению упражнений без команды педагога.
7. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.
8. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием педагога.
9. Соблюдать дисциплину и порядок на занятии.
10. Не снимать спортивную обувь, не бегать босиком.
11. Во время спортивной игры избегать столкновения.
12. Не покидать стадион без разрешения педагога.
13. О плохом самочувствии и внезапном заболевании сообщить педагогу.
14. В случае травматизма сообщить педагогу.
15. При резком ухудшении погоды прекратить занятия на стадионе, вернуться организовано в спортивный зал.
16. При возникновении чрезвычайных ситуаций действовать по указанию педагога быстро, без паники.
17. По окончанию занятия убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
18. Уходить со стадиона после разрешения педагога спокойно, не торопясь.
19. Обо всех недостатках, замеченных во время занятий, сообщить педагогу.

Составил ответственный за ОТ_____

Приложение 6

СОГЛАСОВАНО
Постановлением профсоюзного комитета
Протокол № 2 от 01.12.15 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ЦДО
Приказ № 171 от 01.12.15.

ИНСТРУКЦИЯ № 40
техника безопасности для учащихся на занятиях по туризму и спортивному ориентированию

1. К занятиям по туризму и спортивному ориентированию допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятия в спортзале надеть спортивную форму и спортивную обувь на нескользкой подошве.При температуре воздуха ниже +10 град. заниматься в спортивных костюмах.
3. Проверить снаряжение и экипировку.
4. Перед началом занятия прослушать инструктаж и объяснение педагога, провести разминку.
5. Не выполнять упражнения и задания без разрешения педагога.
6. При проведении учебно-тренировочных занятий строго соблюдать дисциплину и дистанцию. Начинать выполнение задания на этапе только по сигналу (команде).
7. Изучить район проведение учебно-тренировочных занятий, соревнований.
8. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
9. При исключительно неблагоприятных погодных условиях и в случае иных непредвиденных обстоятельств, угрожающих безопасности, прекратить занятия.
10. При получении травмы немедленно сообщить об этом педагогу.
11.Не допускать порчи тур.снаряжения.
11. Под руководством педагога убрать в отведенное место тур.снаряжение.
12. После проведения учебно-тренировочных занятий вымыть руки и лицо с мылом.
13.Переодеться в чистую, сухую одежду.

Составил ответственный за ОТ_____

Приложение 7

СОГЛАСОВАНО
Постановлением профсоюзного комитета
Протокол № 2 от 01.12.15г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ЦДО
Приказ №72 от 01.12.15г

ИНСТРУКЦИЯ № 41
правила безопасного поведения для учащихся в чрезвычайных ситуациях и при угрозе осуществлении террористического акта

1. Заметив подозрительный пакет (сумку, коробку и т. п.), ни в коем случае не трогайте его: возможно, в нем находится взрывное устройство. Отойдите на безопасное расстояние.
2. Сообщите о своей находке педагогу, в близлежащее отделение полиции или по телефону (02, 112).
3. Если вы заметили пакет, сумку, коробку в транспорте, сообщите об этом водителю.
4. Если вы все-таки оказались невольным свидетелем террористического акта, не теряйте самообладания. Постарайтесь запомнить людей, убегавших с места события, возможно, это и есть преступники.
5. Постарайтесь оказать посильную помощь пострадавшим от взрыва или от выстрелов до прибытия машин скорой помощи. Передайте свои сведения сотрудникам спецслужб, прибывшим на место происшествия.
6. Не играйте со взрывпакетом, можно получить тяжелые ожоги.
7. Опасайтесь взрыва кислородных баллонов, пустых бочек из-под бензина и растворителей, газовоздушных смесей.
8. Обнаружив подозрительный предмет, похожий на снаряд, мину, гранату, не приближайтесь к нему и не бросайте камни: снаряд может взорваться. Место расположения подозрительного предмета оградите и сообщите о находке в полицию по телефону (02, 112). Сообщите о находке ближайшим людям и дождитесь прибытия полиции.

Запрещается:

1. Сдвигать с места, бросать, поднимать взрывоопасные предметы.
2. Собирать и хранить боеприпасы; пытаться их разбирать, нагревать и ударять.
3. Изготовлять из снарядов предметы быта.
4. Использовать снаряды для разведения костров, приносить в помещение.
5. Собирать и сдавать в металлолом боеприпасы.

Составил ответственный за ОТ_____

Приложение 8

СОГЛАСОВАНО
Постановлением профсоюзного комитета
Протокол № 2 от 04.12.15г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ЦДО
Приказ № 2 от 04.12.15г

ИНСТРУКЦИЯ № 43
техника безопасности для учащихся во время похода

I. Требования безопасности перед началом похода

1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж.

2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде.

3.Одежда должна плотно прилегать: капюшон к лицу, манжеты к запястьям рук, брюки заправить в носки.

4. Убедиться в наличии аптечки и ее укомплектованности необходимыми медикаментами и перевязочными средствами.

5.Выбрать заметные ориентиры, чтобы не заблудиться.

II. Требования безопасности во время похода

1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания педагога, самовольно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.

2. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.

3. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.

4. Во избежание заражения желудочно-кишечными болезнями не пить воду из открытых водоемов, использовать питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду.

5.Периодически осматривать одежду с целью профилактики укуса клеща.

7. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.

8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать педагога об ухудшении состояния здоровья или травмах.

9.Не разводить костры в запрещенных местах.

10.Не покидать самовольно место общего привала.

11. Бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

III. Требования безопасности по окончании похода

1.Собрать мусор и закопать в яму.

2.Забросать костер землей.

3.Осмотреть одежду

Составил ответственный за ОТ_____

Приложение 9

СОГЛАСОВАНО
Постановлением профсоюзного комитета
Протокол № 7 от 01.12.15
_____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ЦДО
_____
Приказ № 77 от 01.12.15г

Инструкция №50
по правилам безопасности для учащихся на пришкольном участке

1. Пройти инструктаж при выполнении работ.
2. Одеть рабочую одежду и защитные перчатки.
3. Получить, соответствующие своему росту лопату и др. орудия труда.
4. Получить конкретное задание на ближайшие 20 - 30 минут от педагога.
5. При наличии порезов кисти, пальцев рук нельзя работать с землёй.3. Не переносить тяжести с помощью носилок, вёдер до достижения 15 лет.
6. Пользоваться лейками вместимостью не более 4-х литров.
7. Учащиеся, в возрасте 11-12 лет работают на участке 2 часа, через каждые 20 минут работы 10 минутный перерыв, 13-14 лет работают 3-4 часа с 10 минутными перерывами через каждые 30 минут.
8. Нельзя работать с ядохимикатами, инсектицидами и гербицидами.
9. Все работы выполнять после указания педагога.
10. Не производить прополку руками, только рыхлителями в перчатках.
11. Лопату, грабли, вилы переносить только рабочей частью вниз.
12. Работу по обработке земли производить в защитных перчатках.
13. Прополку вести только инвентарём, но не руками.
14. Очищать почву от камней, осколков стекла, обломков металла проводить граблями, лопатой и т.д.
15. Соблюдать порядок и дисциплину во время работы.
16. Защитить голову от солнечных лучей платком, косынкой, кепкой.
17. Проводить 10 минутный отдых в тени.
18. В случае возникновения аварийных ситуаций (буря и т.п.) покинуть участок по указанию педагога.
19. При травматизме обратиться за помощью к педагогу.
20. О плохом самочувствии, внезапном заболевании сообщить педагогу.
21. По окончании занятия сдать рабочий инструмент и инвентарь педагогу.
22. Снять рабочую одежду и защитные перчатки, сдать педагогу.
23. Вымыть тщательно с мылом руки, лицо.
24. О всех недостатках, замеченных во время работы на участке, сообщить педагогу.

Составил ответственный за ОТ _____

Приложение № 10

Памятка туриста

Турист должен:
Знать:
- все места, где он жил, живет и путешествует;
-где он находится, свое мест положение относительно сторон света, в каком он природном и экономическом регионе (даже если в этот момент он едет под землей или летит над облаками);
- на какой высоте над уровнем моря стоит или летит.
Уметь:
-хорошо ходить пешком на лыжах, ездить с интересом на любом транспорте, при этом он всегда должен смотреть на ландшафт и уметь видеть ландшафт, людей, погоду, небо, архитектуру;
-слышать звуки ландшафта, слышать его запахи, чувствовать его ногами, руками, всем телом, всей душой;
-путешествовать – это двигаться в пространстве так, чтобы путь одновременно пролегал по земле, в твоей душе и мире знаний;
-видеть по особенному, в близком – далекое, но и близкое в далеком, задумываться над тем, что видит вокруг.
Иметь:
- одежду и обувь для прогулок в ландшафте в любую погоду;
-туристские ботинки, лыжи, штормовку, свитера, теплые носки, компас, рюкзак, котелок, палатку;
- крепкие ноги, зоркие глаза, хорошую память и трезвый ум;
- иметь образы, картины, схемы мест, карты, фотографии, блокноты (полевые дневники), куда он записывает свои впечатления.
Любить:
-путешествия, впечатления, рассказы о местах путешествия, схемы, пейзажи, фотографии.
Не бывает туриста без любви к самым разнообразным местам, к способам, средствам, навыкам постижения этого разнообразия и приобщения к нему.
Настоящим туристом можно стать только по зову сердца, туристом можно быть постоянно или не быть вообще. С природой у туриста связаны знания, умения, имущество, и любовь.

Заповеди туриста

-Учись понимать природу, стань ее другом и защитником.
-Радуйся красоте природы, не навреди ей своим небрежным отношением.
-На лоне природы веди себя тихо и незаметно: смотри, слушай, не шуми.
-Пользуйся любым случаем для того, чтобы сделать для природы что-либо полезное.
-Будь другом всех живых существ, не мучай и не убивай животных.
-Охраняй чистоту вод, заботься о колодцах и родниках.
-Следи за чистотой природной силы и не оставляй после себя следов пребывания в ней.
-Помогай тем, кто заботится о природе, защищай ее от вредителей и несознательных туристов.

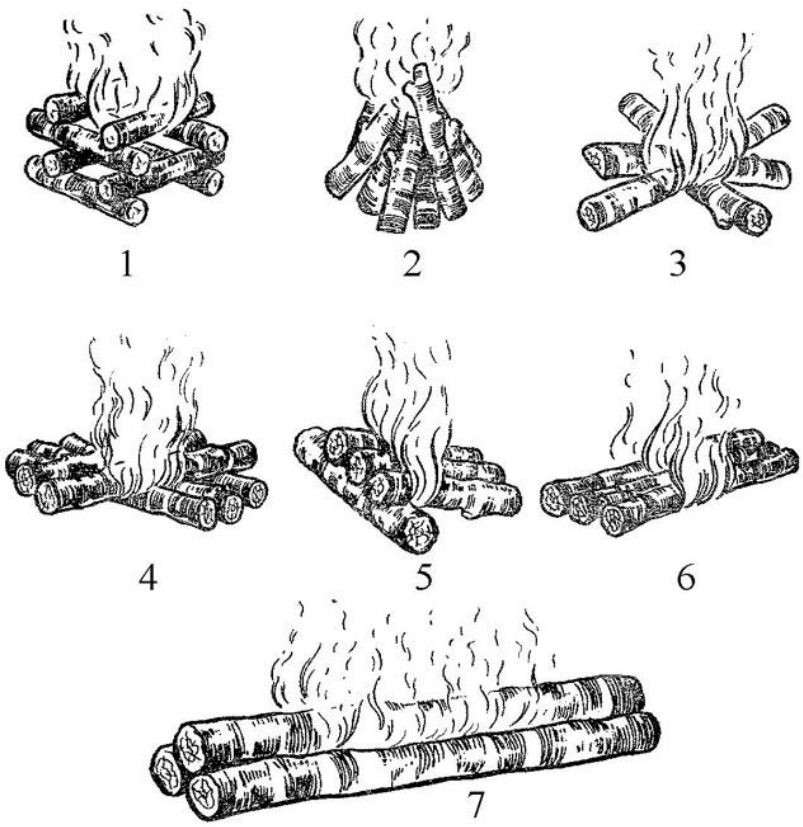
Список необходимого снаряжения

Групповое снаряжение: палатки, тент, котелки, топор, медаптечка, техаптечка, примус, веревки, карабины, спусковые устройства.
Личное снаряжение: спальник, запасная обувь, носки, спортивный костюм, штормовой костюм, куртка теплая, шапочка теплая, рюкзак, гермомешок, система страховочная,

каска, репшнур, кольцо-репшнур, рабочие рукавицы, накидки от дождя, нож, фонарь, компас.
Комплект снаряжения и набор продуктов питания должны позволять командам принимать участие в походах и соревнованиях при любых погодных условиях.
Оборудование для краеведческой работы:
Компас, компас горный, геологический молоток, папка для гербария, лупа, бинокль, термометры (воздушный, почвенный, водный), флюгер, осадкомер, рулетка, снегомерная рейка, планшет для съемки местности, магнитофон, фотоаппарат, радиометры и дозиметры бытовые, гербарии растений, коллекции минералов и горных пород, карты, таблицы, видеофильмы, диапозитивы, фотографии.

Приложение № 11

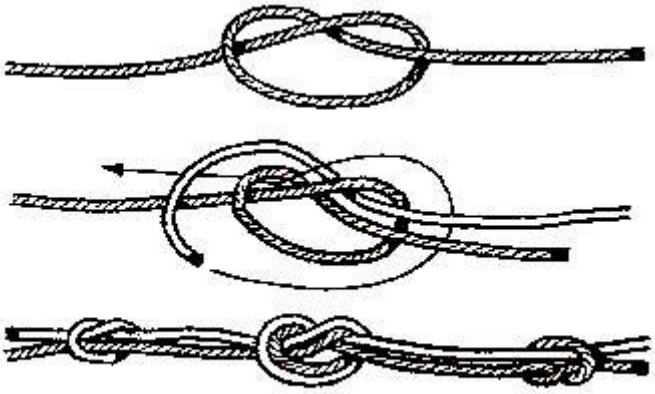
Виды костров



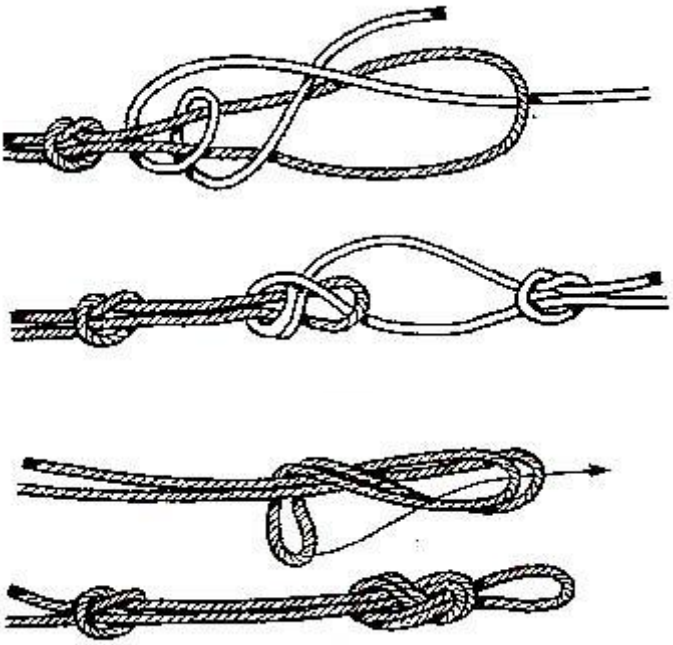
Виды костров: 1–колодец; 2–шалашик; 3–звёздный;
4–таёжный -1; 5–таёжный-2; 6–таёжный-3;
7–большой таёжный из брёвен

Приложение № 12

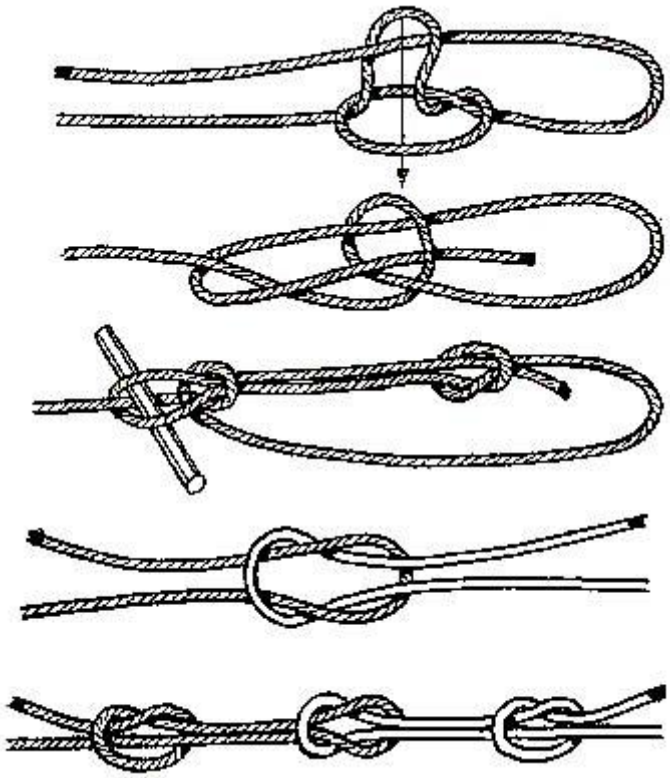
Виды узлов



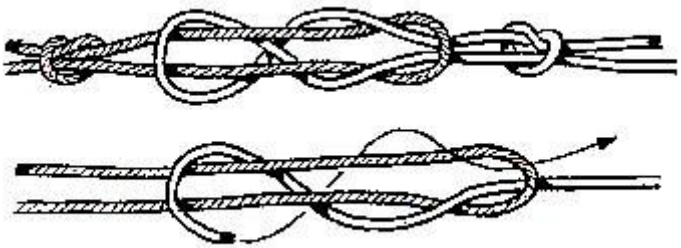
Проводник Встречный



Брам-шкотовый Восьмёрка



Булинь Прямой



Академический

Приложение № 13

Туристские игры

Игры на местности очень популярны у детей. Они укрепляют здоровье, воспитывают инициативу, наблюдательность, внимание, зрительную память, находчивость, решительность в действиях. Игры учат умению ориентироваться на местности по солнцу, компасу, маскироваться, ползать по-пластунски, «читать» следы и дорожные знаки, знать приемы сигнализации.

Начинать надо с простых игр, а затем переходить к более сложным. Обычно игры проходят в виде соревнования между отдельными игроками или небольшими группами.

Для коллективных игр характерна всё время меняющаяся ситуация, требующая быстроты реакции.

Для проведения игр нужно хорошо подготовиться. Очень важна предварительная подготовка. Нужен разнообразный инвентарь: щиты, флажки, палатки, компасы и т.д.

«Эстафета «Рюкзачок бежит по кругу»

Ведущий подает сигнал, по которому дети начинают передавать рюкзачок друг другу по кругу. По второму сигналу движение рюкзачка прекращается. Тот, у кого оказался рюкзачок, должен его быстро надеть. Дети вместе с водящим начинают счет до тех пор, пока ребенок не наденет рюкзачок. Игра продолжается. Отмечаются дети, затратившие на надевание рюкзачка меньшее количество времени.

Подвижная игра «Найди свой рюкзачок»

Участники игры по сигналу разбегаются по полянке, услышав второй сигнал, быстро возвращаются к своему рюкзачку и берут его в руки. Игра повторяется 2-3 раза. Отмечаются дети, быстро нашедшие свои рюкзачки.

«Отгадай»

На туристический слет съехались разные туристы: пешие, водные, велотуристы, мототуристы и т.д. (их изображают дети). По сигналу педагога они выходят на середину площадки и имитируют действия своих героев согласно принятой роли. Судья (водящий) должен узнать, какие туристы приехали на слет. Игрок, наиболее точно и выразительно выполняющий свою роль, становится водящим.

«Ориентирование без карты»

Играющие разбиваются на две группы. В каждой группе игроки делятся на пары. Руководитель предлагает первой паре определить стороны света по деревьям, другая пара определяет по солнцу, третья — по часам, четвертая — по компасу, пятая — по пням и т.д. Для каждой группы задания даются одинаковые, но каждая новая пара определяет стороны света с нового места. Кто правильнее и быстрее выполнит задание, тот получает очко. Выигрывает та группа, пары которой в сумме наберут больше очков.

«Соревнование топографов»

Для многих игр важно уметь читать карту, быстро и правильно определять стороны горизонта. Эта игра готовится заранее. На середине большой поляны или футбольного поля ставится щит с буквой «А». От него по сторонам света (промежуточные стороны горизонта) на различных расстояниях ставят пять-шесть щитов с другими буквами. Первоначально в игре участвует столько ребят, сколько щитов расставлено по кругу. У каждого компас. По сигналу руководителя участники игры, стоя в центре, определяют последовательно стороны горизонта, а затем шагами меряют расстояния до щитов.

Игра "Шагомер".

Перед каждой командой руководитель ставит кегли на некотором расстоянии от направляющего. Направляющий должен сказать, сколько шагов до кегли. Затем каждый направляющий выполняет шаги-мерки до кегли. Кто оказался прав, тот приносит команде

одно очко. Затем кеглю переставляют дальше или ближе и игру продолжают следующие участники.

Игры и задания по ходу движения, игры-упражнения на увеличение интенсивности двигательной активности.

«Ниточка-иголочка»

Дети идут (бегут) в колонне по одному за педагогом и по сигналу выполняют разнообразные задания: бег змейкой между деревьями, ходьба и бег по бревну, прыжки с пенька, подлезание под ветки и т.п.

«Зеркало»

Идя по маршруту, рукаводитель молча выполняет те или иные движения — дети их копируют (разные положения рук, прыжки с продвижением вперед, разные виды ходьбы и пр.).

«Смена направляющих»

Дети движутся в колонне по одному. Рукаводитель называет имя ребенка, который должен бегом занять место направляющего.

«Воротца»

Дети становятся парами и идут в обход зала (площадки), держась за руки. На сигнал педагога «Стоп!» все останавливаются и поднимают руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!». Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала педагога.

«Замкнутый круг»

По сигналу педагога (хлопок, свисток) направляющий, а за ним и вся колонна догоняют замыкающего и продолжают движение до тех пор, пока не окажутся на своем месте.

«Следопыты»

Дети самостоятельно, ориентируясь по заранее разложенным указателям (флажкам, ленточкам, стрелкам), должны найти дорогу на поляну. Направляющие меняются по сигналу педагога.

"Внимание": встать в колонне и запомнить свой порядковый номер. Педагог называет порядковый номер, ученик приседает. Когда все окажутся в приседе, педагог продолжает называть порядковые номера, а дети встают.

Игра «Ушки на макушке».

Дети строятся по туристским группам в колонны по одному. Каждый запоминает свой порядковый номер (или походную должность: например, 1 - ответственный за питание, 2 - эколог и т.д). Педагог называет номер (или походную должность), из каждой команды выбегает соответствующий ученик, обегает предмет, лежащий на расстоянии 7 м. и

возвращается к своей команде. Прибежавший первым приносит своей команде одно очко прибежавший вторым - два очка и т.д. Затем педагог называет другой номер (походную должность) - и игра продолжается. Выигрывает команда, набравшая наименьшее количество очков.

Игра «Надежная связка».

Каждая команда строится в колонну по два, пара берется за руки. По сигналу педагога первые пары бегут к мячу, лежащему на расстоянии 7 м. Не расцепляя рук, обегают его и возвращаются к своей команде. Встают в конце колонны. Затем продолжает игру следующая пара. Выигрывает команда, которая первая закончила бег и показала надежность своих «связок».

Игра «Ох, ух, эх».

Команды выстраиваются в шеренги. Первые в шеренгах выполняют прыжок на двух ногах в длину. Место приземления отмечается. Затем прыжок выполняют следующие в шеренгах игроки. Если игрок не допрыгивает до отметки первого, он говорит «ох»; если допрыгнет – «ух»; если перепрыгнет – «эх». Когда все закончат прыжки, подсчитывают, сколько в команде «охов», «ухов», «эхов». Затем игра начинается с другого конца шеренги.

Игра «Вороны – воробьи».

Дети становятся в две шеренги на середине зала спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Если педагог называет «вороны», убегают дети, стоящие в первой шеренге, а «воробьи» стоящие во второй шеренге стараются догнать и осалить их. Те, кого осалили, переходят во вторую шеренгу. Если педагог называет «Воробьи», то убегают дети, стоящие во второй шеренге.

Игры по ориентированию на местности,
для развития глазомера и наблюдательности.

«Самый наблюдательный»

Взрослый прячет флажок (бейсболку) в лесу на ограниченном участке, затем называет детям один - два признака, указывающих на местонахождение спрятанного предмета (например, раздвоенная береза и пень). Тот, кто первым нашел предмет, должен тихо сообщить об этом ведущему. Игра продолжается до тех пор, пока последний игрок не обнаружит спрятанный предмет. Победитель получает звание «лучший следопыт группы».

«Кто быстрее»

Для игры необходимо разделить детей на две команды и выбрать командиров. Каждая команда получает задание: как можно быстрее прийти в заданное место по определенному маршруту. Для одной команды он обозначается красными лентами, развешенными на деревьях, в кустах и т.п. Для другой — желтыми. Побеждает команда, которая первой придет к финишу и посчитает ленточки, встретившиеся на пути. Звание самой наблюдательной и быстрой получает команда, которая не свернула с пути и правильно сосчитала все ленточки.

«Север-юг»

Определить в лесу север и юг без компаса. Тот, кто назовет большее количество примет, назначается штурманом в походе. Правильность ответов проверяется по компасу.

«Глазомер»

Нужно определить, сколько шагов до того дерева? Все делают свои предположения, а потом проверяют их. Тот, кто угадает или правильнее других определит расстояние – будет «Меткий глаз».

Игра «Зоркий глаз».

В кругу раскладывается несколько предметов в определенном порядке (например, мяч, кегля, скакалка, шарик). Игрок несколько секунд смотрит на предметы, затем поворачивается спиной к кругу. Два предмета меняют местами. Задача - установить исходное положение предметов. Игра проводится по группам.

Приложение 14.

Упражнения для снятия общего или локального утомления

1. Мы ногами топ-топ-топ, *(топаем)*

Мы в ладоши хлоп-хлоп-хлоп, *(хлопаем)*

И туда - и сюда повернёмся без труда. *(выполняем полуобороты в одну и в другую сторону)*

Мы головками кивнём, *(киваем)* дружно ручками махнём, *(машем ручками)*

И туда - и сюда повернёмся без труда. *(выполняем полуобороты в одну и в другую сторону)*

Мы подпрыгнем высоко, прыгать вместе так легко, *(прыгаем на месте)*

И туда - и сюда повернёмся без труда. *(выполняем полуобороты в одну и в другую сторону)*

2.Паровозик: «Чук-чук-чук».

Повезёт нас всех на юг.

Там мы будем отдыхать,

Плавать, бегать, загорать.

Отдохнули мы с тобой,

А теперь пора домой.

Паровозик: «Чук-чук-чук»

Возвращаемся, мой друг

Подражательные физкультминутки зависят от фантазии и творчества учителя. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

Мы боксеры

Мы боксеры, мы штангисты. Бегуны и футболисты. Мы плывем через моря. Всюду есть у нас друзья.

Великаны или гномы

Великаны. (Дети вытягивают руки вверх)

Гномы! (Все приседают).

Великаны! (Все встают, а учитель приседает).

Упражнения для кистей рук

Для учеников начальных классов, особенно для первоклассников, держать в руках ручку – большой труд. Дети очень крепко сжимают её пальцами, считая, что чем крепче они держат ручку, там красивее у них получатся буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления. Что может помочь в этом случае?

1. Соедините поочерёдно пальцы правой и левой руки, начиная с мизинца или, наоборот, с большого пальца.

2. Соедините кисти рук и разведите пальцы в стороны, изображая цветочек. Затем сомкните пальцы, и у вас получится бутончик. Чередуйте задания “цветочек”, “бутончик”

3. Соедините пальцы обеих рук так, будто в руках держите маленький шарик, и постепенно начинайте шарик надувать. Шарик увеличивается, и пальчики разводятся в стороны.

4. Раскройте ладошку, поставьте её перед собой и постукивайте пальцами другой руки, изображая бег лошадок.

Также есть большое количество стихотворных упражнений, которые помогают расслабить кисти рук:

1.Этот пальчик маленький- мизинчик удаленький.
Безымянный кольцо носит, никогда его не бросит.
Этот пальчик самый длинный, он стоит посередине.
Этот – указательный, пальчик замечательный.
Этот пальчик – вот какой, называется большой.
Мы ладошкой потрясём,
Каждый пальчик разомнём.
Раз, два, три, четыре, пять
Мы начнём опять писать.
Чтоб красиво написать
Надо пальчики размять
Раз, два, три, четыре, пять
За письмо получим пять!

2. Самомассаж фаланг пальцев – поглаживание большим пальцем всех по очереди других пальцев по направлению от ногтевой фаланги к основанию пальца. Упражнение выполняется сразу на двух руках.

Вырос у нас чесночок, указательный
Перец, томат, кабачок, средний
Тыква, капуста, картошка, безымянный
Лук и немножко горошка, мизинец
Овощи мы собирали, сжимание и разжимание
Ими друзей угощали.пальцев на обеих руках.

3. Игра с пальчиками. Соединение пальцев подушечками, начиная с мизинцев, по одной паре пальцев на каждую стихотворную строчку; при этом ладони не касаются друг друга.

На базар ходили мы, *мизинцы*
Много груш там и хурмы, *безымянные*
Есть лимоны, апельсины, *средние*

Дыни, сливы, мандарины, *указательные*

Но купили мы арбуз - *большие*

Это самый вкусный груз! *все пальцы сжимаются и разжимаются*

4. Руки как грабельки скребут по шершавой поверхности подушечками пальцев на ударные слоги:

Граблями сгребаем мы мусор с земли,

Чтоб к свету росточки пробиться смогли.

5. «Слоненок» Средний палец выставлен вперед – это хобот, а указательный и безымянный – ноги. Слоненок идет по столу.

6. «Зайка и барабан» Пальчики в кулачок. Указательный и средний пальцы подняты вверх, они прижаты друг к другу. Безымянным и мизинцем стучим по большому пальцу.

7. «Семья» Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого.

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья!

8. На словах первых двух строчек – поочередное разгибание пальцев из кулачков, начиная с большого пальца. На слова следующих двух строчек – поочередное сгибание пальчиков в кулачки, начиная с мизинца.

Раз, два, три, четыре, пять -.

Вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять -.

В домик спрятались опять.

Гимнастика для глаз

Исходное положение: сесть на стул, руки положить на колени, расслабиться, все внимание сосредоточить на глазах. Упражнения надо выполнять без напряжения. Дышать медленно.

Первое упражнение. На раз - поднять глаза вверх, на два - смотреть прямо, на три - потупить взор книзу, на четыре - смотреть прямо, 8 раз.

Второе упражнение. На раз - смотреть на переносицу, на два - прямо. Повторить 8 раз.

Третье упражнение. На раз - смотреть влево, на два - прямо, на три - смотреть вправо, на четыре - перед собой. Повторить 8 раз.

Четвёртое упражнение. Круговые обороты глазами - 4 раза влево, четыре вправо.

Пятое упражнение. Широко раскрыть глаза, а потом плотно закрыть. Повторить 5 раз. После выполнения упражнений надо дополнительно легонько массировать активные точки, которые находятся вокруг глаз. Стимуляция этих точек помогает при глазных болезнях.

Чтобы отдохнули глаза, можно не вставая с места посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Очень хорошо, когда упражнения сопровождаются стихотворным текстом.

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано-
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.

Ах, как долго мы писали.

Ах, как долго мы писали,
Глазки у ребят устали.
Посмотрите все в окно, *(Поморгать глазами.)*
Ах, как солнце высоко. *(Посмотреть влево - вправо.)*
Мы глаза сейчас закроем, *(Посмотреть вверх.)*
В классе радугу построим, вверх по радуге пойдем, *(Закрыть глаза ладошками.)*
Вправо, влево повернем, *(Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.)*
а потом скатимся вниз, *(Посмотреть вниз.)*
Жмурься сильно, но держись. (*Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.)*

Бабочка.

Спал цветок *(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)*
И вдруг проснулся,
Больше спать не захотел, *(Поморгать глазами.)*
Встрепенулся, потянулся, *(Руки поднять вверх (вдох).Посмотреть на руки.)*
Взвился вверх и полетел. *(Руки согнуты в стороны (выдох).)*
{Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

Руки за спину, головки назад.

Руки за спину, головки назад. *(Закрыть глаза, расслабиться.)*
Глазки пускай в потолок поглядят.*(Открыть глаза, посмотреть вверх.)*
Головки опустим - на парту гляди.*{Вниз.)*
И снова наверх - где там муха летит? (*Вверх.)*
Глазами повертим, поищем ее. (*По сторонам.)*
И снова читаем. Немного еще.

«Солнышко» - мягкие движения носом по кругу.

«Морковка» - повороты головы вправо влево, носом «рисуем» морковку.

«Дерево» - наклоны вперед - назад, носом «рисуем» дерево.

Круг.

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

Квадрат.

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний - в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемо квадрата.

Буратино.

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от1 до 8, следят за уменьшением носика.