

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТЕХНИКОВ
ОМУТНИНСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рекомендовано к реализации
педагогическим советом
МКУДО СЮТ Омутнинского района
протокол от 09.09.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ
директор района
Омутнинского района Н.Н.Зянкина
Приказ № 01 от 09 2023 г



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«ТУРИСТСКОЕ МАСТЕРСТВО-1»
для обучающихся 11 – 17 лет**

Срок реализации программы - 1 год

Автор – составитель программы:
Корзюкова Ксения Викторовна,
методист МКУДО СЮТ
Омутнинского района

Омутнинск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обеспечение.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристское мастерство-1» (далее по тексту – программа) разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р
- Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утверждена заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018 г., протокол № 3) образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Распоряжение министерства образования Кировской области от 30.07.2020 №835 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области»;
- Устав и локальные акты МКУДО СЮТ Омутнинского района Кировской области.

Направленность программы – **туристско-краеведческая**

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ. Программа направлена на то, чтоб дети уверенно, без опаски, самостоятельно и комфортно могли пребывать в макро и микросоциуме, взаимодействовать с природной средой, окружающими людьми. Не все учащиеся склонны к нравственному совершенствованию, укреплению своего здоровья, расширению и углублению своих знаний по истории родного края, технике и тактике туризма. Но, тем не менее, сегодня актуальны вопросы воспитания патриотизма и гражданственности учащихся. Программа способствует формированию ценностных ориентаций, нравственному и культурному развитию детей.

Внедрение системы воспитания туристкой культуры и здорового образа жизни, несомненно, сказывается положительным образом на здоровье подрастающего поколения, на создание благоприятных условий для максимальной реализации возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков, содействует удовлетворению потребностей участников образовательного процесса, поможет им оценить себя в аспекте «Я и мое участие в жизни страны», включиться в реальную деятельность, проявить независимость, самостоятельность, субъективную позицию, как в коллективной, так и в индивидуальной деятельности, пройти школу многопланового общения, проявить в реальной жизни доброту, честность, милосердие и другие важные личные качества.

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ предусматривает возможность варьировать виды туризма, степень и категорию сложности маршрута в зависимости от индивидуальных особенностей детей и подростков, заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области туризма. Содержание программы

представлено тремя направлениями: основы туристской подготовки (группа дисциплин - дистанции), топография и ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции), краеведение, основы гигиены и первая доврачебная помощь, а также общая и специальная физическая подготовка. Программа адаптирована к данному региону, особенностям климатических и природных условий.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ. Выражается в содействии воспитанию детей через практические умения, а так же развитию нравственного, психического, физического, трудового потенциала детей.

Курс программы мотивирует детей на социальное преобразование окружающего мира, личное самосовершенствование, позволяет помочь детям лучше разобраться в мире человеческих отношений.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ. Является тот факт, что обучающиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в пеших, лыжных туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по географии и истории, русского языка и литературы для создания подготовительной документации отчетов и презентаций по изучаемому материалу. В ходе образовательного процесса в группе проводятся педагогические наблюдения и исследования мотивации посещения обучающимися учебно-тренировочных занятий по туризму.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ. Подростковый возраст считается трудным для обучения и воспитания. Сам процесс превращения ребёнка во взрослого труден, так как связан с серьёзной перестройкой психики и ломкой старых, сложившихся форм отношений с людьми, изменением условий жизни и деятельности. Педагогу необходимо учитывать характерную для подросткового возраста некоторую неуравновешенность, повышенную возбудимость, сравнительно частые, бурные и резкие смены настроения. Одним из самых важных моментов развития подростка является *формирование у него самосознания и потребности осознать себя как личность*. Это означает, что ребенок стоит как бы на «перепутье ста дорог». Один неверный шаг подростка может обернуться изломанной судьбой в дальнейшем, став трагедией всей последующей жизни. Что касается взрослых, то отнюдь не в их компетенции *направить* ребенка по правильному пути, однако, *предложив* еще один добавочный путь самоопределения, они могут стать соучастниками его судьбы.

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: Программа «Туристское мастерство-1» предполагает занятия с детьми от 11 до 17 лет. Первый год обучения – стартовый уровень.

Сроки реализации программы: 1 год.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ ОБЪЕДИНЕНИЯ:

1 год – до 18 человек. Комплектование объединения проводится без предварительного отбора детей. На обучение принимаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортивным туризмом на основании медицинского допуска (справки). Состав групп - постоянный

РЕЖИМ И ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

Программа составлена с учётом «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03». Продолжительность учебных занятий составлена согласно возрасту детей (подростки 3 занятия по 40 минут с 10 минутным перерывом)

1-й год обучения – 3 раза в неделю по 3 часа– 324 часа.

РАСЧЕТ ПЕРИОДИЧНОСТИ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЗАНЯТИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБЪЕМА ПРОГРАММЫ

Кол-во часов в год	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю
324 часов	3 часа	3 раза	9 часов

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ. На учебных занятиях применяются групповые, подгрупповые и индивидуальные организационные формы обучения в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Теоретические и практические занятия в помещении проводятся по расписанию. Практические занятия составляют большую часть программы. Обычно теоретические и практические вопросы тесно связаны друг с другом и рассматриваются, если позволяет время, на одном занятии. Практические занятия на местности проводятся в парковой зоне города, а также в однодневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских соревнований, экскурсий. В течение учебного года занятия распределены неравномерно. В связи с погодными условиями большая часть практических занятий приходится на осень и весну. В период школьных каникул практические навыки отрабатываются в однодневных и многодневных походах. Возможны занятия, как с полным составом объединения, так и групповые (4-6 человек) или индивидуальные, если есть необходимость отработать умения и навыки или подготовить команду к соревнованиям или походу. В зависимости от погодных условий, графика соревнований, походов, интересов, способностей и уровня развития воспитанников календарный и учебно-тематический планы могут незначительно изменяться.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: Создание оптимальных условий для всестороннего развития и самореализации обучающегося, способствующих формированию жизненного самоопределения через приобретение навыков туристско-краеведческой деятельности.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Образовательные:

1. Получение основных знаний, умений и навыков, необходимых для занятий спортивным туризмом: правила организации походов, виды и правила пользования туристским снаряжением, организация туристского быта, правила техники безопасности при проведении туристских спортивных походов, правила оказания первой помощи, приемы ориентирования на местности и работы с картой, виды и правила туристских соревнований.
2. Формирование потребности в углублённом изучении школьных предметов (география, биология, экология, история, краеведения) для участия в соревнованиях по туризму и ориентированию различного уровня.
3. Формирование умений и навыков, необходимых для выживания в природной среде;
4. Совершенствование туристского и спортивного мастерства.
5. Освоение различных способов поиска, сбора, обработки, анализа и передачи информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами.
6. Создание условий для жизненного самоопределения личности.

Воспитательные:

1. Способствовать воспитанию патриотизма по средствам занятий краеведением и туризмом.
2. Способствовать воспитанию коллективизма, самообладания и силы воли, освоение стандартов культуры труда и общения.
3. Способствовать воспитанию экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающие среды и стремление к конкретной деятельности и ее изучению, охране.
4. Способствовать воспитанию трудолюбия посредством организации своего быта в походных условиях.
5. Способствовать воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и коррекции девиантного поведения.

Развивающие:

1. Укрепить здоровье, воспитать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовно-нравственным развитием.
2. Развить творческую, познавательную и созидательную активность
3. Научить обучающихся правильно организовать походный быт, рационально использовать свой труд, способствовать развитию самостоятельности.
4. Научить анализировать свои возможности и способности, оценивать качества личности и соотносить их с требованиями, предъявляемыми той или иной профессией туристско-краеведческой направленности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (ПРЕДМЕТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ЛИЧНОСТНЫЕ)**Предметные результаты:**

1. Приобретение и закрепление знаний, умений и навыков, необходимых для занятий спортивным туризмом: правила организации походов, виды туристского снаряжения и правила пользования им, организация туристского быта, основные правила техники безопасности, правила оказания доврачебной помощи, приемы ориентирования на местности и работы с картой, виды и правила туристских соревнований;
2. Приобретение и расширение знаний о природе и истории Вятского края, его географическом положении, административном устройстве, природных ресурсах, животном и растительном мире, особо охраняемых природных территориях, знаменитых земляках, особенностях крестьянского быта на Вятской земле, наиболее известных памятниках архитектуры;
3. -Углубление знаний по школьным предметам: географии, биологии, экологии, краеведению, истории.

Метапредметные результаты:

1. Способность ответственно относиться к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
2. Умение выстраивать коммуникацию, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
3. Совершенствование туристского и спортивного мастерства;
4. Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

5. Осуществление самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и туристско-краеведческой деятельности.

Личностные результаты:

1. Осознание российской идентичности в поликультурном социуме, сформированность патриотизма как интегративного качества личности;
2. Формирование способности и желания поступать в соответствии с законами экологии, понимание значимости сохранения чистоты окружающей природы;
3. Понимание оздоровительно-спортивного туризма как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, владение культурой здорового образа жизни, бережное отношение к собственному здоровью;
4. Сформированность волевых качеств обучающихся;
5. Готовность к социальному взаимодействию на основе нравственных и правовых норм;
6. Способность к саморазвитию и личностному самоопределению.

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля/ аттестация
		всего	теория	практ	
1.	<i>Основы туристской подготовки</i>	146	22	124	
1.1.	Туристские путешествия, история развития Воспитательная роль туризма.	4	4		Рассказ, беседа
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8	Рассказ, тест
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	26	2	24	Фронтальный опрос
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	18	2	16	Рассказ, тест
1.5.	Питание в туристском походе	10	2	8	опрос
1.6.	Туристские должности в группе	6	2	4	рассказ
1.7.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	18	2	16	Беседа, опрос
1.8.	Техника безопасности при проведении туристских	10	2	8	Рассказ, беседа
1.9.	Туристские слеты и соревнования	34	2	32	Беседа, тест
1.10.	Подведение итогов туристского путешествия	10	2	8	Рассказ, тест
2.	<i>Топография и ориентирование</i>	44	14	30	
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	Рассказ, тест
2.2.	Условные знаки	7	3	4	опрос
2.3.	Ориентирование по горизонту. Азимут на местности и на	6	2	4	рассказ
2.4.	Компас. Работа с компасом	6	2	4	Практическая
2.5.	Измерение расстояний	5	1	4	Практическая
2.6.	Способы ориентирования	6	2	4	Опрос, практика
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	10	2	8	Рассказ, практика
3.	<i>Краеведение</i>	42	8	34	
3.1.	Родной край, его природные особенности, история,	10	2	8	Рассказ,
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	12	2	10	Беседа, опрос
3.3.	Изучение района путешествия	10	2	8	Рассказ, опрос
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8	Рассказ, беседа
4.	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>	20	6	14	
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	1	2	Рассказ, беседа
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование	3	1	2	Практическая
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	Практическая

4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6	Наблюдение, самоконтроль
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	72	6	66	
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1		Рассказ, опрос, беседа
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение	3	3		Рассказ, беседа
5.3.	Общая физическая подготовка	43	1	42	Наблюдение,
5.4.	Специальная физическая подготовка	25	1	24	Наблюдение,
	ИТОГО:	324	56	268	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(1 год обучения)

Тема № 1. Основы туристской подготовки 146 (часов)

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма (4 часа)

Теория. Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. (4 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение (10 часов)

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. 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. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. (2 часа)

Практика. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. (8 часов)

Формы и методы контроля. Беседа, тест.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (26 часов)

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. (2 часа)

Практика. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. (24 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест.

1.4. Подготовка к походу, путешествию. (18 часов)

Теория. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. (2 часа)

Практика. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. (16 часов)

Формы и методы контроля. Фронтальный опрос.

1.5. Питание в туристском походе (10 часов)

Теория. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. (2 часа)

Практика. Составление меню и списка продуктов для дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. (8 часов)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест.

1.6. Туристские должности в группе (6 часов)

Теория. Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культторг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д. (2 часа)

Практика. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. (4 часа)

Формы и методы контроля. Фронтальный опрос.

1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий (18 часов)

Теория. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. (2 часа)

Практика. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. (16 часов)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест.

1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. (10 часов)

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на

транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. (2 часа)

Практика. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. (8 часов)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест.

1.9. Туристские слеты и соревнования (34 часа)

Теория. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. (2 часа)

Практика. Участие в соревнованиях на муниципальном уровне. (32 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест, практика.

1.10. Подведение итогов похода (10 часов)

Теория. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, Обработка собранных материалов. (2 часа)

Практика. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея. (8 часов)

Формы и методы контроля. Рассказ, опрос, практика.

Тема №2. Топография и ориентирование (44 часа)

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте (4 часа)

Теория. 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, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. (2 часа)

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. (2 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест.

2.2. Условные знаки (7 часов)

Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. (3 часа)

Практика. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. (4 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.(6 часов)

Теория. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Определение азимута. Измерение и построение углов (направлений) на карте. (2 часа)

Практика. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). (4 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, практика.

2.4. Компас, работа с компасом (6 часов)

Теория. 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. (2 часа)

Практика. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.). (4 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест, практика.

2.5. Измерение расстояний (5 часов)

Теория. 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. (1 час)

Практика. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба. (4 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, практика.

2.6. Способы ориентирования (6 часов)

Теория. 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. (2 часа)

Практика. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков. (4 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, практика.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (10 часов)

Теория. Определение азимута на солнце в разное время дня. (2 часа)

Практика. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу. (8 часов)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, практика.

Тема № 3. Краеведение (42 часа)

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (10 часов)

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта. (2 часа)

Практика. Знакомство с картой своего края. Путешествие по карте. Проведение краеведческих викторин. (8 часов)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, опрос.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи (12 часов)

Теория. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях. (2 часа)

Практика. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. (10 часов)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, экскурсия.

3.3. Изучение района путешествия (10 часов)

Теория. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д. (2 часа)

Практика. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода. (8 часов)

Формы и методы контроля. Беседа, практика.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. (10 часов)

Теория. Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. (2 часа)

Практика. Сбор материалов для школьного музея. (8 часов)

Формы и методы контроля. Беседа, практика.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (20 часов)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Теория. 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. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. (1 час)

Практика. Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. (2 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест, практика.

4.2. Походная медицинская аптечка (3 часа)

Теория. 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. (1 час)

Практика. Формирование походной медицинской аптечки. (2 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест, практика.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (6 часов)

Теория. 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, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. (2 часа)

Практика. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). (4 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест, практика.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего (8 часов)

Теория. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. (2 часа)

Практика. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. (6 часов)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа, тест, практика.

Тема № 5. Общая и специальная физическая подготовка (72 часа)

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. (1 час)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. (3 часа)

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного

контроля при занятиях спортом.(3 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, беседа.

5.3. Общая физическая подготовка (43 часов)

Теория. 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. (1 час)

Практика. 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. (42 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

5.4. Специальная физическая подготовка (25 часов)

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки 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. (1 час)

Практика. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. (24 часа)

Формы и методы контроля. Рассказ, показ, тест, практика.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Обучающиеся после обучения должны

знать:

- Виды и формы туризма: пеший, лыжный, водный;
- Основы краеведения
- Что такое масштаб, рельеф, карта, азимут, компас
- Топографические знаки
- Родной край, его природные особенности, историю, известных земляков
- Гигиенические требования к одежде и обуви, снаряжению;
- Требования к продуктам, используемым в походе;
- Состав аптечки, назначение и дозировка препараты аптечки
- Способы транспортировки пострадавшего
- О строении и функциях человеческого организма

уметь:

- Укладывать рюкзак
- Готовить личное снаряжение
- Определять место, пригодное для организации привалов и ночлегов
- Развертывать и свертывать бивак, разжигать костры
- Составлять план подготовки похода
- Составлять меню

- Готовить пищу на костре
- Двигаться по дороге, по тропам, по пересеченной местности
- Преодолевать естественные склоны, подъемы
- Организовать переправу по бревну с самонаведением.
- Составлять отчет о походе
- Определять масштаб, измерять расстояние по карте.
- Строить на бумаге заданные азимуты
- Ориентироваться при помощи компаса
- Ориентироваться по природным признакам

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю	Продолжительность каникул	Дата начала и окончания периодов
1 год	36	9	92 дня	1.09. – 31.05

Календарный учебный график* 1 год обучения

№	Месяц, число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	06.11.	10.30-11.10 11.20-11.50	Вводное занятие	3 часа	Организация рабочего места. Правила поведения с инструментом. Техника безопасности.	СЮТ	Теория, опрос, анкетирование
2	13.11	10.30-11.10 11.20-11.50	Комплексное занятие	3 часа.	История туризма в России.	СЮТ	Рассказ, показ, практика

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально - техническое оснащение программы:

Для реализации программы необходимо наличие учебного класса для проведения теоретических занятий и спортивного зала для проведения занятий по общей физической подготовке. Для проведения теоретических и практических занятий по ориентированию и топографии необходим картографический и дидактический материал.

Для проведения практических занятий, походов и соревнований необходимо наличие материально-технической базы и необходимого снаряжения для проведения мероприятия; необходимо иметь возможность участия в организации и проведении туристских соревнований и слётов для получения конечного результата. Для реализации программы необходим комплект туристского снаряжения на– группу в 12 – 15 человек, куда входят.

1) Информационное обеспечение: дидактические материалы для занятий по закреплению, повторению, обобщению и систематизации знаний по различным темам программы:

- Презентация «Личное и групповое снаряжение в походе»
- Презентации по теме «Туристский быт» («Организация бивака», «Типы костров», «Костер в лесу», «Разведение костра»)
- Презентации по теме «Охрана природы и туризм»
- Презентации по теме «Туристские возможности родного края»
- Презентации по темам «Карта и план местности», «Простейшие измерения на местности»,

«Определение сторон горизонта по местным признакам», «Условные знаки топографических карт»

- Видеофильмы «Оказание первой помощи»
- Презентации по теме «Медицинская подготовка»
- Видеофильмы и фотоматериалы «Тактика и техника преодоления естественных препятствий»
- 2) Топографические карты Омутнинского района разных масштабов, карты учебно-тренировочных полигонов («Большие Увалы», ФОК, план-карты для занятий на местности МКОУ СОШ№2, №7 г. Омутнинска, КОГПОБУ «ОКПЭиП»)
- 3) Выставочные стенды с коллекциями минералов, горных пород и окаменелостей Кировской области; стенд «Мхи и растения Кировской области»
- 4) наглядные пособия: административная карта области (М 1 : 700 000); топографические карты области и Омутнинского района (М 1 : 100 000);
- 5) стенд «Туристские узлы»;
- 6) специальные компьютерные программы:
- ✓ Древо 4, демо-версия (программа для составления родословного древа семьи);
- ✓ WinOrient, демо-версия (программа для подсчёта соревнований по спортивному ориентированию);
- ✓ компьютерная игра - тренажер по спортивному ориентированию на местности;

Техническое обеспечение

№	Наименование	Количество единиц
1	Офисная техника:	1 комплект (компьютер – 1шт, ноутбук – 1 шт., принтер цветной – 1 шт., мультимедийный проектор – 1 шт., экран демонстрационный – 1шт.);
2	Групповое походное снаряжение	Палатка туристическая с тентом Green Glade Zoro4 (3штуки)
3	Личное походное снаряжение	11 комплектов (в каждом – рюкзак ARK 80 – 11 шт., коврик теплоизоляционный – 11 шт., спальный мешок Llight T+20 – 11 шт. коврик туристический двухслойный – 11 шт.)
4	Палатка хозяйственная (шатер кемпинговый)	1 штука (для турслетов)
5	Личное специальное снаряжение:	(в каждом - страховочная система (поясная беседка) -11 пара, карабины туристские – 55шт., жумар правый– 2 шт., спусковое устройство «Восьмёрка» – 4 шт., пантин ножной – 2шт., «ролик» – 11 шт.)
6	Перчатки туристские	11 штук
7	Групповое специальное снаряжение	Веревка 10мм – 100м.
8	Специальное снаряжение:	1 комплект(страховочные каски – 8 шт.)
9	Оборудование для приготовления плиты газовая портативная Следопыт «Костерок»	2 штуки
10	Комплект котелков для приготовления пищи	1штука
11	Костровое оборудование (тренога)	1 штука
12	Компас жидкостный	5штук
13	Фонарь аккумуляторный налобный Космос	11 штук
14	Топор туристический	1 штука

15	Пила MaxCut MC	1 штука
16	Лопата складная	1 штука
17	Радиостанция портативная Baofeng BF-S56	2 штуки
18	Набор аптечки медицинской в упаковке	5 штук
19	Ремонтный набор в упаковке	1 штука
20	Навигационное устройство Garmin eTrex 10	1 штука

Кадровое обеспечение: К преподаванию допускается педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Требования к безопасности образовательной среды: Перед каждым занятием педагог проверяет оборудование на целостность и соответствие правилам безопасного использования в образовательном процессе, а также готовность обучающихся к учебному занятию. Обучающиеся проходят дважды в учебном году инструктажи по технике безопасности на занятиях.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ. КОНТРОЛЬ:

Система контроля и диагностики направлена на выявление степени развития индивидуальных особенностей обучающихся, их творческого потенциала, спортивных достижений

Формы контроля за усвоением знаний и выработкой умений и навыков:

- текущий — после изучения каждой темы (тесты, игры, мини-соревнования, работа – на карточках или с применениями учебно-наглядных пособий и т.д.)
- обобщающий — после изучения целого раздела (тесты, контрольные срезы, – соревнования, выполнение нормативов и т.д.)
- итоговый — по окончании каждого года обучения (участие в школьных, – городских, областных соревнованиях по спортивному ориентированию)

Формы организации обучения – это внешнее выражение согласованной деятельности учителя и учащихся, осуществляемой в определенном порядке и режиме.

При работе в туристском объединении используются следующие формы организации учебно-тренировочного процесса:

Классно-урочная форма;

- Практические занятия в помещении и на местности;
- Самостоятельная работа учащихся;
- Тренировочные занятия;– Экскурсии;
- Походы выходного дня;– Учебно-тренировочные соревнования;
- Учебно-тренировочные походы;
- Спортивные походы;
- Массовые мероприятия

Занятия объединения носят преимущественно практический характер, лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Необходимо также использовать такие формы, как рассказ, пояснение с использованием наглядных примеров, дискуссия, посещение музеев, выставок, туристская игра, викторина и др.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ОБЪЕДИНЕНИИ.

1. Характеристика детского объединения.

Деятельность кружка «Туристское мастерство» имеет туристско-краеведческую направленность. Возрастная категория – от 11 до 17 лет. Формы работы – индивидуальные и групповые. Туризм – прекрасное и эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Жизнь в походе прививает ребятам навыки самообслуживания, приучает к системному труду, воспитывает инициативу и выдержку, обучает экологически правильному поведению в природе.

Участие в соревнованиях по различным видам туризма позволяет детям повысить навыки туристско – спортивного мастерства, обучиться азам ориентирования на местности и попробовать свои силы в прохождении туристической полосы препятствий.

Сочетание краеведения и туризма способствует формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристического мастерства. Основные направления в деятельности обучение основам туризма, изучение истории малой Родины, родного края, бережного отношения к природе.

2. Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитания – обучение основам туризма, изучение истории малой Родины, родного края, бережного отношения к природе. а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- привлечь обучающихся к занятию туризмом;
- повышать навыки туристско – спортивного мастерства;
- развивать физически, укрепить здоровье, привить навыки личной гигиены, нормы самообслуживания и общественно-полезного труда;
- обучать экологически правильному поведению в природе;
- формировать чувство коллективизма;
- организовать познавательный досуг;
- воспитывать любовь к своей малой Родине.

Результат воспитания – в ходе реализации программы обучающиеся будут работать над:

- повышением заинтересованности к физической культуре и туризму;
- сплочением детского коллектива;
- повышением коммуникативных навыков детей;
- развитием инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности;
- привитием навыков экологического поведения и природоохранительной деятельности;
- интересом к истории малой Родины.

3. Работа с коллективом обучающихся

Формирование знаний и навыков туризма, физическое развитие детей, формирование здорового образа жизни, формирование чувства коллективизма, создание условий общения при использовании игр на свежем воздухе, спортивных и туристических соревнований и праздников, экскурсий.

Развитие навыков самореализации, мышления, памяти, внимания; формирование положительных эмоций; создание необходимых условий для самоутверждения личности в коллективе при проведении конкурсов рисунков, экологических десантов, викторины, бесед.

4. Работа с родителями

Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации). Воспитание ребенка подразумевает под собой совместный процесс: семья, школа, внеурочные мероприятия. В связи с этим родители приглашаются на конференции, экскурсии, отчетные мероприятия,

также они включены в деятельность объединения. Также запланированы совместные праздники, клубы выходного дня и родительские собрания.

План воспитательной работы

№	Месяц	Тема	Цель	Примечание
1	Сентябрь	«День новой встречи» Конкурс рисунков «Моё туристическое лето»	Объединить детей, и раскрыть их творческие способности.	Занятие в игровой форме.
		Родительское собрание "Взаимодействие дополнительного образования и семьи"	Определение единых требований семьи и дополнительного образования к воспитаннику, активизация родителей к инициативе и творчеству в вопросе воспитания детей.	Форма проведения- беседа с использованием мультимедийных материалов, анкетирование
2.	октябрь	«Тропа испытаний»	Выявить потенциал детей в интеллектуальной, спортивной и туристической сферах.	Игра по станциям
3.	ноябрь	«О чем расскажет фотография»	Углубление и расширение краеведческих знаний у детей.	Беседа, дискуссия
		«День народного единства»	Формирование исторической памяти, чувства сопричастности к традиционным российским ценностям, воспитание патриотизма, осознание себя частью единой многонациональной страны.	Форма проведения- беседа с использованием интерактивных заданий.
4	декабрь	Туристская игра «Испытай себя»	Формировать навыки командного духа, сплоченности и дружбы коллектива.	Игра
		«Как встречают Новый год в разных странах»	Способствовать развитию у детей познавательного интереса к традициям и обрядам встречи Нового года в разных странах	Занятие беседа
5.	январь	«Прорыв блокады Ленинграда»	Формирование гуманистических ценностей, любви к своей стране, уважения к героическим страницам ее истории и памяти о подвигах наших предков.	Форма проведения- беседа с использованием интерактивных заданий, анализ текстовой и визуальной информации.
		Квест-игра «Чудеса накануне Рождества!»	В игровой форме познакомить детей с историей и традициями праздника Рождества	Занятие в игровой форме

6.	февраль	«Один день из жизни армии»	Поздравить мальчиков с праздником, познакомить с тяготами воинской службы, развить творческие способности; привить эстетический вкус, воспитать хорошие манеры, чувство солидарности, уважение к девочкам	Конкурсная программа
7.	март	«Весна спешит к нам в гости!»	Прививать детям чувство любви, уважения к женщине, воспитывать заботливое отношение к своим мамам, бабушкам, сестрам, одноклассникам.	Игровое занятие
8.	апрель	Гагаринский урок «Космос – это мы»	Патриотическое воспитание подрастающего поколения на примерах подвигов Советских и Российских лётчиков-космонавтов;	Занятие беседа
9.	май	Экологический десант «Чистый родник»	Организация общественно-полезного труда через проведение трудового десанта.	Мини-поход
		«9 Мая – День Победы!»	Расширение представлений детей о Великой Отечественной войне, её героях и Дне Победы.	Занятие беседа

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Ворончихин, Е.И. По Вятскому краю. Путеводитель по примечательным объектам природы. Часть I, II / Е.И. Ворончихин. – Киров. ГИПП «Вятка», 1996.
2. География Кировской области. Атлас-книга/под ред. Е.А. Колеватых, А.М. Прокашева, Г.А. Русских. – Киров: Кир.обл.тип., 2015.
3. Головизина, Н.Л. Как написать исследовательское сочинение /Н.Л. Головизина. – Киров, 2002.
4. Земля вятская: Фотоальбом/ Сост. В.А. Ситников, СП. Шаклеин. –Киров, 1996 г.
5. Историко-этнографический атлас Кировской области. – М.: Издательство ДИК, 1998.
6. Коваленко, В.В. Даты из Вятской истории (11-17 вв.) / В.В. Коваленко.–Киров, 1997 г.
7. Коваленко, В.В. История земли вятской / В.В. Коваленко. – Киров, 2003.
8. География Кировской области. /Сост.Д.Д. Лавров, – Киров, 1990.
9. Ласуков, Р.Ю. Звери и их следы. Карманный определитель / Р.Ю. Ласуков. – М.: Лесная страна, изд. 2-е, 2009.
10. Ласуков, Р.Ю. Птицы. Карманный определитель / Р.Ю. Ласуков. М.: Лесная страна, изд. 2-е, 2009.
11. Очерки истории Кировской области. – Киров, 1972 г.
12. Омутнинский металлургический завод. Краеведческие очерки. Часть 1,2,3. – Киров, изд. 2012,2014,2018 гг.
13. Персин, А.И. Словарь юного краеведа / А.И. Персин. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
14. Политико-административная карта Кировской области.– М.:ГУГК, 1987 г.
15. Работа со школьниками в краеведческом музее: Сценарии занятий: Учеб.-метод, пособие/ Под

ред. Н.М. Ланковой. – М.: ВЛАДОС, 2001.

16. Сметанина, Н.Д. История вятского искусства XVII – XX веков в рассказах и лекциях для учащихся: учебное пособие / Н.Д. Сметанина. – Киров: Изд-во «О-Краткое», 2008.
17. Экология родного края. / Под редакцией Т.Я. Ашихминой. – Киров, 1996.
18. Энциклопедия земли Вятской (ЭЗВ) т.1, «Города»– г. Киров, 1994 г.
19. ЭЗВ т.2, «Литература»– г. Киров, 1995 г.;
20. ЭЗВ т.3, «Ратные подвиги»– г. Киров, 1995 г.;
21. ЭЗВ т.4, «История», – г. Киров, 1995 г.;
22. ЭЗВ т.6, «Знатные люди»– г. Киров, 1996 г.
23. ЭЗВ т.7, «Природа» – г. Киров 1996 г.
24. ЭЗВ т.1. книга 2, «Сёла. Деревни» – г. Киров. 2002 г.
25. Степанова, П.В. Программа внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность Пособие для учителей ОУ/ П.В. Степанова, С.В.Сизяева, Т.Н.Сафронова. – М.: «Просвещение», 2011.
26. Энциклопедия Омутнинского района. – Киров, 2009.
27. Константинов, А.С. Туристские соревнования учащихся / А.С. Константинов. – М.: 1995.
28. Константинов, Ю.Б. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие / Ю.Б. Константинов. – 2-е изд. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г.
29. Коструб, А.Л. Медицинский справочник туриста / А.Л. Коструб. – М.: 1987.
30. География Кировской области. Атлас-книга/ под. ред. и предисл. Е.А.Колеватых, А.М.Прокашева, Г.А.Русских. – Киров: Кир. Обл. тип., 2015. – 80 с.:ил.
32. Крайнева, И.Н. Узлы: простые, забавные, сложные / И.Н. Крайнева. – СПб., 1997.
- Формозов, А.Н. Спутник следопыта / Предисловие, подготовка текста и дополнительные примечания / А.Н. Формозов Изд. 7-е, доп. – М.: Ком Книга, 2006.
33. Маслов, А.Г. Полевые туристские лагеря / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.: ил. – («Воспитание и доп. образование детей»).
34. Поплевко, А.В. Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: Учебно-методическое пособие / А.В. Поплевко, С.И.Луговой. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238с.

Литература для детей

1. Брошюра по теории туризма. /Сост. Козлова Е.А. – изд. МКУДО СЮТ., 2012, 2016 г.
2. Сборник работ XII районной краеведческой конференции. /Сост. Корепанов В.А. – Омутнинск, 2012.
3. Сборник работ XIX районной краеведческой конференции. /Сост. Корепанов В.А. – Омутнинск, 2013.
4. Сборник работ XX районной краеведческой конференции / Сост. Корепанов В.А. – Омутнинск, 2014.
5. Сборник работ XXI районной краеведческой конференции / Сост. Корепанов В.А. – Омутнинск, 2015.
6. Сборник работ XXII районной краеведческой конференции / Сост. Корепанов В.А. – Омутнинск, 2016.
7. Энциклопедия Омутнинского района. – Киров, 2009.

Литература для родителей

1. Бердинских, В. А. Вятские историки / В. А. Бердинских. – Киров, 1991. – 192 с. : ил.
2. Богуславская, И. Я. Дымковская игрушка / И. Я. Богуславская. – Л., 1988. – 334 с. : ил.
3. Васенёв, Н. Ф. На берегах Вятки: Записки журналиста / Н. Ф. Васенёв. – Киров, 1971. – 224 с. : ил.
4. Город Киров. 1374 – 1974: Хроника событий / Сост. Е. И. Кирюхина, С. П. Кокурина, А. В. Эмаусский. – Киров, 1974. – 44 с.
5. Захаров, Д. М. Серебряная Вятка: Рассказы о названиях/ Д. М. Захаров. – Киров, 1990. – 207 с.
6. История Кировской области: учеб. пособие. – Киров, 1975. – 184 с. : ил.

7. Пересторонина, В. Д. Вятские кружева/ В. Д. Пересторонина. – Горький, 1982. – 127 с.
8. Семь холмов над рекой: Фотоповесть о городе Кирове/Сост. А. А. Лиханов. – М.: 1976. – 184 с.: ил.
9. Тинский, А. Г. Вятская мозаика / А. Г. Тинский. – Киров, 1994. –192 с. : ил.
10. Бердинских, В. А. Россия и русские: Крестьянская цивилизация в воспоминаниях очевидцев / В. А. Бердинских. – Киров, 1994. – 287 с.
11. Звезды Славы: (О кировчанах – полных кавалерах ордена Славы). – Киров, 1970. – 88 с
12. Книга памяти: В 17-ти т. / Администрация Кировской области. – Киров, 1993-1995.
13. Козлов, П. Е. Сотворение Победы / П. Е. Козлов. – Киров, 1995. – 570 с. : (Книга памяти. Т. 16).

Диагностические материалы к программе 1-го года обучения

Итоговый тест

1. Тема «Историческое краеведение».

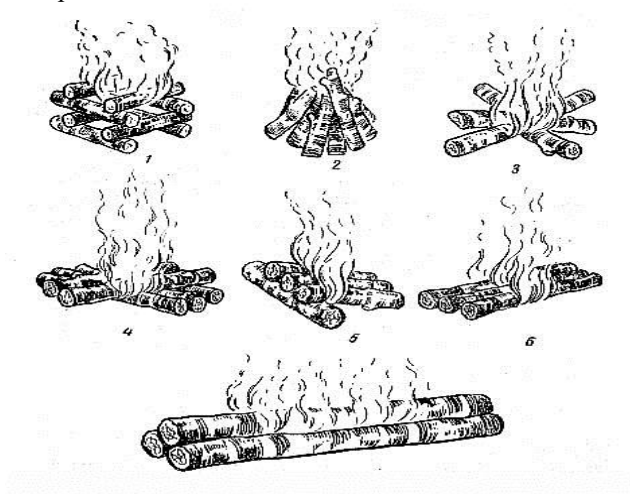
Творческое задание: подготовить сообщение о каком-либо объекте Омутнинского района (Кировской области) (пожеланию).

2. Тема «Основы начальной туристской подготовки. Виды костров, их назначение»

Проверочная работа (пример задания)

ФИ _____

1. Напиши названия костров:



2. Напиши 3 вида костров: _____

3. Сколько всего степеней термических ожогов существует? _____

4. Напиши твои действия при оказании ПМП пострадавшему от ожога:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5. Напиши названия узлов, которые ты знаешь:

6. Нарисуй схематично летнее убежище. Укажи костер, навес, лежак.

3. Тема «Общая и специальная физическая подготовка. Ориентирование на местности».

Практическая работа: ориентирование по компасу, определение азимута.

4. Тема «Основы начальной туристской подготовки. Топография».

Творческое задание: нарисовать план-схему своего дачного участка и прилегающей территории.

Топографический диктант (пример задания)

Класс Вариант №1.

Вопросы:

1. Каким цветом на карте обозначается любая вода (реки, озера)

2. Как ты понимаешь, что такое масштаб (своими словами):

3. Каким знаком обозначается на карте железная дорога (нарисуй)?

4. Каким знаком обозначается на карте луг (нарисуй)?

5. Каким знаком обозначается на карте яма (нарисуй)?

6. Восстановите текст (картинки подпишите словами):

Викторина на закрепление изученного материала по темам: Костры, ПМП при ожогах, Узлы, Убежище, Ориентирование, Компас, Азимут

Преподаватель делит группу на три равные команды. Ребята придумывают названия команд,

От путь к нашему лагерю проходил через , который постепенно превратился в . Чтобы сократить дорогу, мы пошли по , мимо , по , мимо , мы перешли по . Через 15 минут мы вышли к . От нее мы подошли к , который окружал наш лагерь.

выбирают командиров. Командам задаются вопросы из списка. Время обсуждения ограничено. Если команда отвечает верно, она получает балл. По окончании викторины баллы подсчитываются, команде-победителю вручается грамота.

Вопросы задания:

1. Назовите 3 жаровых костра (колодец, нодя, таежный и др.)
2. Укажи костра, можешь спать всю ночь и не замерзнуть? (нодя)
3. Что может служить растопкой, если вы в лесу (хворост, береста)
4. Назовите 3 вида ожогов (термические, биохимические, химические)
5. Какие ожоги относятся к термическим? (гор. вода, металл)
6. Сколько существует степеней тяжести термических ожогов? (четыре)
7. Для чего вяжут узлы. Их назначение (связывание предметов, связывание двух нитей, альпинизм, страховка)
8. Назовите пару узлов, которые служат для связывания двух веревок (встречный, прямой, шкотовый)
9. Без чего некоторые узлы, например, узел булинь, не будут работать и могут нанести вред (без узла-контрольки)
10. Зависит ли построение убежища от направления ветра? (да, надо строить с подветренной стороны)
11. Где располагается костер в летнем убежище? (вне убежища, в широкой его части)
12. Что необходимо человеку, чтобы отправиться косну (настил на землю)
13. Что такое спортивное ориентирование?
14. Что такое ориентирование местности?

15. Чем различаются ориентирование на местности от соревновательного ориентирования?
16. Для чего нужен компас?
17. С какой стороны (справа, слева, вверху, внизу) находится восток от севера? (справа)
18. Как по-английски называется и обозначается север на компасе (north)?
19. Что такое шкала цифр, представленная на окружности компаса?
20. Какие действия необходимы, чтобы определить север по компасу?
21. Что называется азимутом? Как его определить?
22. Назовите всю последовательность действий при разведении костра.
23. Как нужно быть осторожным, если мы находимся около костра?
24. Расскажите о технике безопасности. Какие правила надо выполнять при разведении и поддержании костра?
25. Какое самое первое ваше действие при термическом ожоге (оголить место ожога)?
26. Что нужно сразу сделать, чтобы ожог был как можно меньше по степени (холодная вода)?
27. Если на месте ожога пузыри, какая это степень термического ожога (вторая)?
28. Завяжите командой узел восьмерку из алячиуши.
29. Завяжите командой узел булинь встречный.
30. Завяжите командой узел пожарный.
31. Возьмите компас и определите азимут до...
32. Возьмите компас и определите азимут до...
33. Возьмите компас и определите азимут до...

Приложение 2

Диагностические материалы к программе 2-го года обучения Итоговый тест

1. Тема «Историческое краеведение»

Назвать изображенный объект на карте города:

- Арт. Объекты города, Маяк, Памятники г. Омутнинска.
- Здание ЦРБ, Кванториум, Библиотеки..
- Образовательные организации города, Церкви, Аллея Metallургов.

2. Тема «Общая и специальная физическая подготовка: спортивное ориентирование»

1. Что такое спортивное ориентирование

- А) вид спорта, в котором спортсмен проходит дистанцию по азимуту
- Б) вид спорта, в котором спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении при помощи карты и компаса
- В) вид спорта, в котором участник проходит дистанцию при помощи карты и компаса

2. Что такое легенда КП?

- А) краткое описание КП относительно его ориентира
- Б) привязка КП
- В) хорошо заметный ориентир

3. Назовите виды средств метки:

- А) Чип, компостер, игла, карандаш
- Б) Компостер, игла, карандаш
- В) Чип, игла, карта

4. Что такое азимут:

- А) краткое описание КП относительно ориентира
- Б) Угол между направлением на север и на какой-либо предмет
- В) конечный ориентир, помогающий выйти на КП

5. Выпоздали на старт, ваши действия:

- А) Сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию
- Б) Получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем
- В) Невыходить на старт

Ключ

1. В 2.А 3.А 4.Б 5.А

2. Тема «Основы начальной туристской подготовки»

1. Распределите условия, в которых ставится палатка, на благоприятные и неблагоприятные: в луже; у лужи; под тентом; под сушиной, висящей на других деревьях; у муравейника; на ровном месте; в тесно стоящих кустах; в малиннике; в болоте; под одиноко стоящим посреди поля деревом; в 1 метре от костра; на краю обрыва; на склоне холма; так чтобы можно было натянуть растяжки.

Благоприятные Условия для постановки палатки	Неблагоприятные Условия для постановки палатки

2. Вам представилась возможность стать завхозом по питанию. Перед вами следующие продукты: манная крупа, гречка, рис, макароны, сахар, соль, тушенка, чай, картошка, рыбные консервы, сливочное масло, сгущенка, сыр, колбаса, хлеб, печенье, банка варенья. Распределите их по способу упаковки:

Упаковка	Продукты	Почему?
Пластмассовые бутылки		
Пластмассовые банки		
Завернутое в бумагу и убранные полиэтиленовый пакет		
Дополнительной упаковки не требует		
Плотный полиэтиленовый пакет		
Если нельзя перелить – обернуть пенкой, тряпками чтобы не разбилось		
Завернутое в фольгу, убранные полиэтиленовый пакет и спрятанное от солнца и тепла		

3. Составить меню на 2 дня:

	Суббота	Воскресенье
Завтрак	1 блюдо	
	3 блюда	
Обед	1 блюдо	
	2 блюда	
	3 блюда	
Ужин	1 блюдо	
	3 блюда	

Приложение 3

Ведомость результативности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 1 год обучения

№	ФИО	Выездные занятия	Тест «Туристская техника и техника»	Участие в соревнованиях	Итоговая цена
1.					
2.					
3.					

Зачетные требования:

1. Посещение выездных занятий (количество)

2. Выполнение теста (в процентном соотношении)

3. Участие в соревнованиях (количество и уровень)

Критерии оценки:

Высокий уровень

Посещение не менее 3 выездных занятий. Выполнение итогового теста более чем на 80%. Участие не менее чем в 1 старте городского уровня и 3 стартах районного уровня.

Средний уровень

Посещение не менее 3 выездных занятий. Выполнение итогового теста на 60-80%.

Участие не менее чем в 2 стартах районного уровня.

Низкий уровень

Посещение не менее 2 выездных занятий. Выполнение итогового теста менее чем на 60%. Участие не менее чем в 2 стартах районного уровня

Приложение 4

Тесты по медицине

I вариант.

1. Какую повязку накладывают при повреждении пальца?

а) Крестообразную

б) Спиральную+

в) Працевидную

2. Каковы основные правила оказания первой помощи при травматическом шоке:

а) Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов) Снять одежду или ослабить ее давление. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить на лоб холодный компресс. Обеспечить приток свежего воздуха) Организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.

б) Уложить пострадавшего на спину. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить теплые примочки на лоб и затылок.

в) Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов) Восстановление нарушенного дыхания и сердечной деятельности, временная остановка кровотечения, борьба с болью, закрытие ран стерильными (чистыми) повязками, придание пострадавшему наиболее удобного положения, обеспечить приток свежего воздуха, организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.+

3. Как правильно надеть рубашку, когда у пострадавшего ранена рука?

а) Одежду одевают на обе руки одновременно.

б) Одежду одевают сначала на больную руку, затем на здоровую.+

в) Одежду одевают сначала на здоровую руку, затем на больную.

4. Какие из лекарственных препаратов ниже относятся к обезболивающим:

а) Димедрол, валериана.

б) Панадол, анальгин.+

в) Пенициллин, фталазол

5. При закрытом массаже сердца надавливание на грудную клетку проводится....

а) Слева от грудины

б) Справа от грудины

в) На нижнюю часть грудины+

6. Как оказать первую медицинскую помощь при обморожении:

а) Растереть пораженный участок жестким материалом или снегом.

б) Создать условия для общего согревания, наложить ватно-марлевую повязку на обмороженный участок, дать теплое питье.+

в) Сделать легкий массаж, растереть пораженное место одеколоном.

7. Для чего нужен йод в аптечке автомобиля?

а) Для обработки кожи вокруг раны.+

б) Для обработки всей поверхности раны, если рана сильно загрязнена.

в) Для обработки ожогов, вызванных щелочью.

8. Какой должна быть транспортная шина?

а) С возможностью фиксации только места перелома

б) С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания двух смежных суставов.+

в) С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания ближайшего сустава.

9. Какой материал можно использовать в качестве шины?

а) Кусок доски+

б) Бинт, вата.

в) Ткань, мягкий картон.

10. Какое положение подходит для эвакуации пострадавшего с вывихами костей в суставах верхних конечностей?

- а) В положении «лежа»
- б) В положении «сидя»
- в) Свободное положение, при общей слабости – «сидя» или «лежа».+

11. Как следует оказывать помощь пострадавшему при ожоге отдельных участков тела щелочными растворами?

- а) Промыть пораженное место водой, смазать жирным кремом и наложить повязку из чистой ткани
- б) Обработать пораженное место 1-2% раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку+
- в) Промыть поврежденный участок мыльным или 2%-м раствором столовой соды, наложить асептическую повязку

12. Как происходит капиллярное кровотечение?

- а) Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску.
- б) Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета.
- в) Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.+

13. На какой максимальный срок можно наложить кровоостанавливающий жгут?

- а) Не более получаса
- б) Не более 2 часов+
- в) Не более часа

14. Какую повязку накладывают при повреждении лба?

- а) Спиральная
- б) Шапочка или пращевидная+
- в) Бинт накладывается на лоб и фиксируется пластырем

15. Как оказать первую медицинскую помощь при открытом переломе:

- а) Осуществить правильную иммобилизацию конечности, наложить на рану стерильную повязку, дать обезболивающее средство и организовать транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.+
- б) Погрузить обнаженные костные отломки в рану, наложить на рану стерильную повязку и пузырь со льдом, дать обезболивающее лекарство и обеспечить покой конечности.
- в) Концы сломанных костей совместить, наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности.

16. Что нужно сделать, чтобы освободить дыхательные пути пострадавшего?

- а) Поднять повыше голову.
- б) Подложить под плечи что-нибудь и максимально запрокинуть голову, очистить ротовую полость.+
- в) Открыть рот пострадавшему.

17. Основные правила по наложению транспортной шины при переломе бедренной кости в нижней трети.

- а) Наложить одну шину от стопы до середины бедра.
- б) Наложить две шины, одну от стопы до подмышечной впадины, другую – от стопы до паха.+
- в) Наложить две шины, от стопы до конца бедра.

18. Для чего используется перманганат калия (марганцовка), который находится в медицинской аптечке в автомобиле?

- а) Наружно в водных растворах для полоскания рта, горла
- б) Наружно в водных растворах для промывания ран
- в) В водных растворах для промывания желудка
- Г. Для всех указанных в п. п. 1. и 2. целей+
- Д. Для всех указанных в п. п. 1-3. целей

19. Какие признаки говорят о наличии внутреннего кровотечения?

- а) Цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание.+
- б) Пульс, высокая температура, судороги.
- в) Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания.

20. Первая помощь пострадавшему при ожоге отдельных участков тела кислотой?

- а) Промыть пораженное место водой, смазать жирным кремом и наложить повязку из чистой ткани
- б) Обработать пораженное место 1-2% раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку
- в) Промыть поврежденный участок мыльным или 2%-м раствором столовой соды, наложить асептическую повязку+

II вариант.

1. Как можно определить закрытый перелом костей конечностей?

- а) Сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности+
- б) Конечность искажена, поврежден кожный покров, видны осколки костей
- в) Синяки, ссадины на коже

2. В каком положении должен находиться пострадавший при транспортировке с переломом позвоночника:

- а) Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении «на животе» (с валиком под верхнюю часть туловища) или на спине (с валиком в поясничном отделе)+
- б) Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении «на животе» с приподнятым головным концом.
- в) Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении «на животе» с опущенным головным концом.

3. Что делать при потере сознания и понижении артериального давления без кровотечения:

- а) Положить пострадавшего так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать обезболивающее.
- б) Положить пострадавшего так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать успокоительное.
- в) Положить пострадавшего так, чтобы его ноги были выше уровня головы.+

4. В каких случаях нужно применить энтеродез или уголь активированный, который находится в аптечке?

- а) При болях в животе
- б) При высокой температуре
- в) При отравлении+

5. Что делать при ожоге кипятком?

- а) Смазать обожженный участок мазью или лосьоном, наложить стерильную повязку
- б) Промыть обожженный участок холодной водой минут 10, наложить стерильную повязку, дать болеутоляющие средства+
- в) Обожженную поверхность присыпать пищевой содой, наложить стерильную повязку

6. Пострадавший находится без сознания. Дыхание, пульс отсутствуют. Каковы ваши действия?

- а) Вызвать «03» и ждать прибытия «скорой помощи»
- б) Вызвать «03», делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.+
- в) Положить пострадавшего в удобную для него позу, сделать перевязку, дать обезболивающее, ждать «скорую помощь».

7. Как происходит транспортировка пострадавшего с проникающим ранением грудной клетки?

- а) Лежа на животе
- б) Лежа на спине
- в) Лежа на спине с приподнятой верхней частью туловища.+

8. Как определить артериальное кровотечение?

- а) Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску.+
- б) Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета.
- в) Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.

9. Каковы признаки отравления угарным газом?

- а) Слабость, тошнота, рвота, головокружение, покраснение кожных покровов+
- б) Слабость, головокружение, побледнение кожных покровов
- в) Головная боль, повышение температуры тела, боли в животе

10. Что нужно сделать для оказания первой помощи при переломе костей таза?

- а) Придать пострадавшему полусидячее положение, наложить тугую повязку.
- б) Уложить пострадавшего на ровную жесткую поверхность, согнуть и развести коленные суставы и подложить под них валик из одежды или другого замещающего материала.+
- в) Уложить пострадавшего на спину на жесткую поверхность, к местам повреждения приложить грелку или пузырь со льдом или холодной водой.

11. Выберите, что нужно делать при открытом переломе со смещением костей:

- а) Поправить смещение и наложить шину
- б) Поправить смещение и перевязать
- в) Наложить шину с возвращением костей в исходное положение
- г. Перевязать рану, не тревожа перелом, и наложить шину.+

12. Отметьте, что можно использовать в качестве шины:

- а) лыжную палку, доску, полотенце;
- б) обрезок доски, подходящую ветку дерева, лыжу;+
- в) лыжную палку, доску, полотенце, гибкий кабель, обрезок доски, подходящую ветку дерева, лыжу.

13. Алгоритм действий при ожоге:

- а) убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, на поврежденную поверхность на 5—10 минут наложить холод, здоровую кожу вокруг ожога продезинфицировать, на обожженную поверхность наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;+
- б) убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, поврежденную поверхность смазать йодом, а затем маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;
- в) убрать с поверхности тела горячий предмет, не срезая ножницами одежды, залить обожженную поверхность маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение.

14. Выберите, в какое место накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?

- а) Непосредственно на рану.
- б) Ниже раны на 4-6 см.
- в) Выше раны на 4-6 см.+

15. Как происходит оказание первой помощи при переломах конечностей, если нет подручных средств для их изготовления?

- а) Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности плотно прижимают друг к другу и прибинтовывают.
- б) Верхнюю конечность, вытянутую вдоль тела, прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, проложив между ними мягкую ткань.
- в) Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, обязательно проложив между ними мягкую ткань.+

16. В случае ожога третьей степени нужно вызвать «скорую помощь» и:

- а) Полейте пузыри водой;
- б) Дайте пострадавшему большое количество жидкости;+
- в) Обработайте кожу жиром или зеленкой;

17. Отметьте признаки теплового удара:

- а) повышение температуры тела, появляются озноб, разбитость, головная боль, головокружение, покраснение кожи лица, резкое учащение пульса и дыхания, заметны потеря аппетита, тошнота, обильное потоотделение;+
- б) понижение температуры тела, появляются озноб, разбитость, головная боль, головокружение, покраснение кожи лица, резкое учащение пульса и дыхания, заметны потеря аппетита, тошнота;
- в) повышение температуры тела, головная боль, покраснение кожи лица, обильное потоотделение.

18. Последовательность оказания первой медицинской помощи в случае сотрясения головного мозга:

- а) срочно вызвать врача, обеспечить абсолютный покой пострадавшему, на его голову наложить холод;+
- б) наложить на голову пострадавшего холод, дать ему крепкого чая или кофе, сопроводить его в медицинское учреждение;
- в) дать пострадавшему обезболивающие и успокоительные таблетки, доставить его в медицинское учреждение.

19. Отметьте порядок проведения мероприятий первой помощи при ранении:

- а) Остановка кровотечения, наложение повязки
- б) Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения
- в) Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки+

20. Выберите, каким образом нужно проводить осмотр ребенка при его травмировании:

- а) конечности, область таза и живот, грудная клетка, шея, голова
- б) голова, шея, грудная клетка, живот и область таза, конечности+
- в) грудная клетка, живот и область таза, голова, шея, конечности

Приложение 5

Тест для младших школьников

1. Туризм – это...

- А) вид спорта, в котором занимаются только экстремальными видами плавания.
- Б) один из видов активного отдыха в свободное время (прогулка, поездка, поход, экскурсия).
- В) наука о вязании узлов.

2. Всемирный день туризма отмечают...

- А) 27 сентября
- Б) 20 сентября
- В) 25 сентября

3. Выберите старинные предметы быта

- А) компьютер, мобильный телефон.
- Б) телевизор, радио
- В) керосиновый фонарь, литовка

6. Что обозначает знак – F , в международной кодовой таблице воздушных сигналов «земля-воздух»?

- А) нужны медикаменты
- Б) не способны двигаться
- В) нужны пища и вода

7. Как называется узел, изображённый на картинке.



А) «прямой»

Б) «морской»

В) «восьмёрка»

8. Выберите прибор, который определяет стороны света

А) часы

Б) компас

В) радиостанция

9. На какой стороне дерева больше мхов и лишайников?

А) на северной

Б) на южной

В) на западной

11. Заболел живот у Ромы,

Не дойти ему до дома.

В ситуации такой

Нужно знак найти. Какой?

А) место остановки автобуса

Б) место остановки трамвая

В) пункт первой медицинской помощи

12. Выбери продукты, которые полезны для нашего организма

А) чипсы, гамбургер

Б) газированная вода, мармелад с красителями

16. Поход – это...

А) организованное, запланированное путешествие

Б) проезд на автобусе

В) плавание на лодке

17. Костёр – это...

А) пожар

Б) горящая куча дров

В) огонь в печи

18. Назови тип костра, изображённый на картинке



А) «шалаш»

Б) «таёжный»

В) «звёздный»

19. Как называется убежище, изображённое на рисунке



А) землянка снежная

Б) траншея под деревом

В) иглу

20. Бивак – это...

А) место расположения людей на отдых и ночёвку в условиях природной среды

Б) название палатки

В) тип костра

Приложение 6

Исследования

Личностного взаимодействия учащихся – участников учебных туристских походов

Ребята! Скоросостоится поход! Эта анкета поможет нам лучше подготовиться к выезду.

Меня зовут (ФИ)

Мне нравится, когда меня называют (форма имени)

Какой я по характеру? (напиши 5 прилагательных – определения)

Дома в свободное время увлекаюсь... (допиши)

В этом походе я хочу

- испытать свои силы в возможности
- познакомиться с новыми людьми

- весело провести время
- попробовать себя в самостоятельной жизни
- на практике закрепить знания, которые получил на теоретических занятиях
- другое

Я хочу принять участие в походе, чтобы... (продолжи)

В своих сверстниках я ценю больше всего... (напиши 3-5 наиболее важных для тебя качества) Я занимаюсь туризмом (выбери вариант ответа)

- первый год
- 2-3 года
- более трех лет

Я участвовал в походах (выбери варианты) однодневных

- двухдневных
- многодневных
- пеших
- горных
- спелевыми ночлегами
- ходил в походы с родителями
- ходил в походы с классом
- участвовал в краеведческих экспедициях
- нет походам опыта

В каком году ты принимал участие в самом сложном для тебя походе? В предстоящий поход я (выбери варианты)

- Очень хочу пойти
- Хочу пойти, но без фанатизма Не очень то и хочу идти
- Легко найти знакомых друзей? (Выбери варианты)
- Да, легко
- Бывает по-разному
- Нет

Ты общительный человек? (Выбери варианты)

- Да, очень
- По настроению
- Быстро устаю от общения с большим количеством незнакомых людей

Легко ли ты переносишь суету, шум, гам? (Выбери варианты)

- Легко, особенно замечая его
- Быстро устаю от него
- Меня раздражает, предпочитают тишину и спокойную обстановку
- Все зависит от моего настроения или самочувствия
- Я сам могу их организовать

Тебе легко подчиняться правилам? (Выбери варианты)

- Да, я организованный и дисциплинированный
- Только, если уважаю инструктора и участников
- Нет, свобода для меня важнее правил дисциплины
- Не могу ответить на этот вопрос

Можешь ли ты попросить помощи в сложной ситуации? (Выбери варианты)

- Да, легко
- Только если доверяю этому человеку
- Нет, мне сложно попросить помощи других

Умеешь ли ты подчиниться решению коллектива, педагога? (Выбери варианты)

- Да, для меня это не сложно
- Только если согласен с их решением
- Бывает по-разному
- Нет, я свободлюбивый и независимый человек

Можешь ли ты сам, без посторонней помощи найти себе дело по душе? (Выбери варианты)

- Да
- Предпочитаю заниматься интересным делом в компании
- Нет, у меня фантазия не очень

Какое чаще всего у тебя настроение? (Выбери варианты)

- Веселое, радостное, приподнятое
- Ровное, спокойное
- Грустное
- Оно у меня постоянно меняется

Любишь ли ты придумывать забавы и праздники? (Выбери варианты)

- Обожаю, у меня богатая фантазия
- Только участвуя в них

- Бывает, но редко
- Нет, мне это не интересно

Любишь ли ты спорт? (Выбери варианты)

- Да
- Скорее, да
- Скорее, нет

Если ты занимаешься в спортивной секции (или занимался), напиши, каким видом спорта искольколет нравятся тебе принимать участие в спортивных соревнованиях (Выбери варианты)

- Да, очень
- Только в некоторых
- Не очень
- Мне не нравится соревноваться

Ты уверен в том, что в походе тебе будет весело и интересно? (Выбери варианты)

- На сто процентов
- В целом, да, хотя будут трудности, которые надо будет преодолевать
- Поход - это сложное испытание, а не место для веселья
- Я немного волнуюсь, но если пройдет хорошо
- Я совсем об этом не думаю

Приложение 7

Диагностика уровня воспитанности по методике М.И.Шиловой

Диагностика уровня воспитанности по методике М.И.Шиловой отражает пять основных показателей нравственной воспитанности школьника:

- Отношение к обществу, патриотизм
- Отношение к умственному труду
- Отношение к физическому труду
- Отношение к людям (проявление нравственных качеств личности)
- Саморегуляция личности (самодисциплина)

По каждому показателю сформулированы признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня). Баллы по каждому показателю независим друг от друга и выставляются учителем-одителем. Полученные в ходе диагностики баллы суммируются по каждому показателю и делятся на два (вычисляется средний балл). Полученные средние баллы по каждому показателю вносятся в сводный лист. Затем средние баллы по всем показателям суммируются. Полученное числовое значение определяет уровень нравственной воспитанности (УНВ) личности ученика:

Невоспитанность (от 0 до 10 баллов) характеризуется отрицательным опытом поведения ученика, которое с трудом исправляется под влиянием педагогических воздействий, незрелостью самоорганизации и саморегуляции.

Низкий уровень воспитанности (от 11 до 20 баллов) представляется слабым, еще не устойчивым опытом положительного поведения, которое регулируется в основном требованиями старших и другими внешними стимулами и побудителями, при этом саморегуляция и самоорганизация ситуативны.

Средний уровень воспитанности (от 21 до 40 баллов) характеризуется самостоятельностью, проявлениями саморегуляции и самоорганизации, хотя активная общественная позиция еще не сформирована.

Высокий уровень воспитанности (от 31 до 40 баллов) определяется устойчивой и положительной самостоятельностью в деятельности и поведении на основе активной общественной, гражданской позиции. Таким образом, формируется оценка нравственных качеств личности. Необходимо, однако, помнить, что средний балл, выявляемый помощью «сводного листа», помогает лишь выделить тенденцию, общую характеристику положения дел в классе и предусмотреть целенаправленную работу как с классом в целом, так и с отдельными детьми. Напомним, что управление процессом воспитания предполагает обсуждение и анализ итогов диагностики. Такой анализ необходимо осуществлять на педагогическом консилиуме, на родительском собрании, в индивидуальной беседе с учащимися, коллективно с классом, с группой учащихся, т.е. в разной форме и различными методами.

Составляется диагностическая карта уровней проявления воспитанности младшего школьника.

**Диагностическая программа изучения уровней проявления
воспитанности младшего школьника**

Основные отношения. Показатели воспитанности	Признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня)
Отношение к обществу	
1. Патриотизм	
1. Отношение к родной природе	3-любит и бережет природу, побуждает к бережному отношению других; 2 - любит и бережет природу; 1-участвует в деятельности по охране природы под руководством учителя; 0 - природу ценит и не бережет.
2. Гордость за свою страну	3-интересуется и гордится историческим прошлым Отечества, рассказывает об этом другим; 2-интересуется историческим прошлым; 1-знакомится с историческим прошлым при побуждении старших; 0 - не интересуется историческим прошлым.
3. Служение своим идеалами	3-находит дела на службе малому Отечеству и организует других; 2 - находит дела на службе малому Отечеству; 1-участвует в делах на службе малому Отечеству при организации и поддержке со стороны учителей; 0-не принимает участия в делах на пользу малому Отечеству
4. Занятость в школе	3- участвует в делах класса и привлекает к этому других 2-испытывает гордость за свою школу, участвует в делах класса; 1 - в делах класса участвует при побуждении; 0-в делах класса не участвует, гордости за свою школу не испытывает.
Отношение к умственному труду	
2. Любознательность	
5. Познавательная активность	3-сам много читает и знает, обсуждает с друзьями и знакомыми; 2 - сам много читает; 1-читает при побуждении взрослых, учителей 0-читает недостаточно, на побуждения учителя не реагирует
6. Стремление реализовать свои интеллектуальные способности	3-стремится учиться как можно лучше, помогает другим; 2 - стремится учиться как можно лучше 1-учится при наличии контроля; 0-плохо учится даже при наличии контроля
7. Саморазвитие	3-есть любимое полезное увлечение, к которому привлекает товарищей; 2-есть любимое полезное увлечение; 1нет полезного увлечения, во внеурочной познавательной деятельности участвует при наличии побуждения со стороны учителя; 0-во внеурочной деятельности не участвует.
8. Организованность в учебной деятельности	3-работу на уроке и домашнее задание выполняет внимательно, аккуратно, помогает товарищам; 2-работу на уроке и домашнее задание выполняет внимательно, аккуратно 1-Работу на уроке и домашнее задание выполняет под контролем; 0-на уроках невнимателен, домашнее задание не выполняет
Отношение к физическому труду	
3. Трудолюбие	
9. Инициативность и творчество в труде	3-находит полезные дела в классе, школе и организует товарищей на творческий труд; 2-находит полезные дела в классе, школе, выполняет их с интересом; 1-участвует в полезных делах в классе, в школе, организованных другими; 0 - в полезных делах не участвует, позитивную инициативу и творчество не проявляет.
10. Самостоятельность	3 - хорошо трудится без контроля со стороны старших и побуждает к этому товарищей; 2-сам хорошо трудится, но труд других равнодушен; 1 - трудится при наличии контроля; 0-участия в труде не принимает

11. Бережное отношение к результатам труда	3-бережет личное и общественное имущество, стимулирует других; 2 - бережет личное и общественное имущество; 1-требуется контроль отношения к личному и общественному имуществу; 0-небережлив, допускает порчу личного и общественного имущества.
12. Осознание значимости труда	3-осознает значение труда, сам находит работу по своим силам и помогает товарищам; 2-осознает значение труда, сам находит работу по своим силам; 1-не имеет четкого представления о значимости труда; привык выполнять работу по силам и ждет, что в руководстве; 0-не осознает значимости труда, не умеет и не любит трудиться.
Отношение к людям	
4. Доброта и отзывчивость	
13. Уважительное отношение к старшим	3-уважает старших, нетерпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников; 2-уважает старших; 1-к старикам не всегда уважителен, нуждается в руководстве; 0 - неуважает старших, допускает грубость.
14. Дружелюбное отношение к сверстникам	3-отзывчив к друзьям и близким, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость; 2-отзывчив к друзьям, близким и сверстникам; 1-проявляет дружелюбие, нуждается в побуждении со стороны товарищей и старших; 0-груб и эгоистичен
15. Милосердие	3-сочувствует и помогает слабым, больным, беспомощным и настраивает на это других; 2-сочувствует и помогает слабым, больным; 1-помогает слабым, больным при условии поручения, наличия контроля 0 - неотзывчив, иногда жесток
16. Честность в отношениях с товарищами и взрослыми	3-честен в отношениях с товарищами и взрослыми, нетерпит проявления лжи и обмана со стороны других 2-честен в отношениях с товарищами и взрослыми; 1 - не всегда честен; 0-нечестен
Отношение к себе	
5. Самодисциплина	
17. Самообладание и сила воли	3 - проявляет самообладание и силу воли в добрых поступках, стремится развиваться, побуждает к этому других; 2 – сам проявляет добрую волю, стремится развиваться, но безразличен к безволию своих товарищей; 1 развивает волю в организованных взрослых ситуациях, нередко подчиняется воле других; 0-силой воли не обладает и не стремится ее развивать.
18. Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения	3-добровольно соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других; 2-добровольно соблюдает правила культуры поведения, не заботится о других; 1-нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля; 0 - нормы и правила не соблюдает
19. Организованность и пунктуальность	3-своевременно и качественно выполняет любое дело, требует этого от других; 2 - своевременно и качественно выполняет свое дело; 1-привык выполнять дела заданием и нуждается в контроле; 0 - начатые дела не выполняет
20. Требовательность к себе	3-требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 2-требователен к себе, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 1 - не всегда требователен, не стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 0-к себе не требователен, проявляет себя в негативных поступках.