

Муниципальное учреждение дополнительного образования

Дом детского творчества Пачелмского района

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МУДО Дом детского творчества
Пачелмского района

Протокол № 2
от «30» августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МУДО Дом детского творчества
Пачелмского района

 Гамбовцева О.Н.
Приказ № 18

от «30» августа 2022 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Туризм – школа жизни»

Возраст учащихся: 12-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:

Бареев Равиль Хусаинович,

педагог дополнительного образования

р.п.Пачелма, 2022 г.

Пояснительная записка

Программа «Туризм - школа жизни» туристско-краеведческой направленности, модифицированная, составленная на основе программы «Туризм - моя жизнь» автора Скубашевский Павел Анатольевич, педагога дополнительного образования высшей квалификационной категории, имеет стартовый уровень освоения.

Программа разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами:

- ▶ Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями и добавлениями);
- ▶ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ▶ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- ▶ Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996 – р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- ▶ Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г.№3);
- ▶ Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- ▶ Устав и локальные акты Учреждения.

Актуальность программы

Программа актуальна для ребенка, т.к. занятия туризмом способствуют усвоению подростками универсальных ценностей жизни и моделей поведения, которые помогут им жить в мире и согласии с самими собой, природой и обществом.

В наше непростое время, когда многократно возрастает опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма в условиях экстремальных ситуаций. Изучение данной программы обеспечивает духовно-нравственное развитие учащихся, формирование гражданственности, воспитание нравственных чувств и трудолюбия, развитие творческих способностей и формирование основ социально-ответственного поведения в обществе и семье.

Программа актуальна для общества, так как современное общество заинтересовано в том, чтобы его граждане были способны самостоятельно, активно действовать, принимать решения, адаптироваться к изменяющимся условиям жизни.

Педагогическая целесообразность программы.

Ведущей деятельностью подростков является общение, стремление к самостоятельности, личностное самовыражение, самореализация, поэтому существенная роль при организации образовательного процесса отводится формированию постоянного детского коллектива, организации его самоуправления.

В составлении программы использовались материалы программ, рекомендованных для системы дополнительного образования детей Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения при участии ГБОУ «Московская городская станция юных туристов» и Международной академии детско-юношеского туризма и краеведения им. А.А. Остапца-Свешникова.

Теоретическую основу работы с детским туристическим объединением составляют идеи ведущих педагогов Я.Корчака, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинского, К.Д. Ушинского.

Отличительные особенности программы

Содержание программного материала направлено на формирование системы знаний по истории своего края, своей «малой Родины», основам пешего, велосипедного и лыжного туризма, по организации и проведению туристических походов. Туристско-краеведческая деятельность является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности, способствует развитию интеллектуального уровня, развитию наблюдательности у детей, науки общения со сверстниками, взрослыми, окружающим миром, воспитанию бережного отношения к природе. Совершая прогулки, экскурсии, походы учащиеся знакомятся со своим краем, познают патриотические, трудовые, нравственные традиции народа. Совместные путешествия,

коллективные действия в условиях походной жизни способствуют формированию моральных качеств личности: коллективизма, чувства товарищества и взаимопомощи, целеустремленности, трудолюбия, настойчивости в достижении цели, дисциплинированности, воспитанию учащихся в духе патриотизма.

Цель программы: обеспечение личностного и физического развития, позитивной социализации, ответственного отношения учащихся к своему здоровью средствами туризма.

Задачи:

- познакомить с техникой и тактикой пешеходного, велосипедного и лыжного туризма,
- сформировать основы безопасности жизнедеятельности;
- развить практические навыки совместной работы во время похода, умения в самоорганизации и самоуправлении;
- воспитать бережное отношение к природному, историческому наследию родного края;
- воспитать личностные качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, чувства товарищества и взаимовыручки.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся 12-14 лет. Каждый учащийся должен иметь разрешение врача и родителей (медицинская справка и заявление родителей о приёме их ребёнка в данное объединение).

Для участия в спортивных соревнованиях дети проходят медицинский осмотр и получают соответствующий допуск.

Рекомендуемый минимальный состав группы стартового уровня обучения 15 человек.

Возрастные особенности учащихся 12-14 лет

В возрасте 12 -14 лет учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Им нравится высказать свое мнение и суждение. Самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту.

Исследования внутреннего мира подростков показывают, что одной из самых главных моральных проблем среднего школьного возраста является несогласованность убеждений, нравственных идей и понятий с поступками, действиями, поведением. Система оценочных суждений, нравственных идеалов неустойчива. Особое значение для подростка в этом возрасте имеет возможность самовыражения и самореализации. Учащимся будет интересна

деятельность, которая служит активному самовыражению подростков и учитывает их интересы.

Сроки реализации программы – 1 год, 9 месяцев, 36 недель.

Объем программы - 1 год обучения – 216 часов

Форма обучения - очная.

Режим проведения занятий - занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Программа «Туризм – школа жизни» рассчитана на максимальную спортивно-техническую результативность, с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития учащегося.

Ведущей формой в реализации образовательной программы «Туризм – школа жизни» является туристский поход.

Поход в программе понимается как воспитательное пространство, способствующее социализации личности ребенка; совершенствованию его физической подготовки; умению налаживать межличностные отношения; формированию чувства коллективизма, ответственности, надежности, решительности, смелости, самостоятельности, толерантности, сбор информации о родном крае.

При реализации программы используются различные формы походов: велопоход, пешеходный поход, передвижные палаточные лагеря, где создаются наиболее благоприятные условия для формирования постоянного детского коллектива.

В программе проведение всех видов походов и экспедиций запланировано в выходные и праздничные дни и каникулярное время. В конце учебного года предусматривается проведение зачетного туристского похода.

Особое внимание при проведении занятий, тренировок, стартов и других мероприятий уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма.

Ожидаемые результаты обучения

Предметные результаты:

знания:

- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- правила поведения в походах и на соревнованиях;
- основы экологии, топографии и ориентирования;
- основы доврачебной медицинской помощи;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;

умения:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные и искусственные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте, по местным признакам и звёздам;
- организовать походный быт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- взаимодействовать со сверстниками в туристической деятельности и адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Компетентности, формируемые у учащихся

- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туризм – школа жизни»

Предметные курсы	Стартовый уровень
Вводное занятие	2
Кодекс туриста или правила поведения туристов	10
Оборудование и снаряжение для занятий туризмом	30
Первая помощь	20
Ориентирование на местности	16
Краеведение и экология	20
ОФП и оздоровление организма	40
Походы	76
Итоговое занятие	2
Итого в неделю	6
Итого в год	216

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Проверка документов необходимых для зачисления в объединение
2	Туризм в России.	10	6	4	Тестирование
3	Оборудование и снаряжение для занятий туризмом	30	10	20	Поход выходного дня
4	Первая помощь	20	6	14	Игра «Спасатели»
5	Ориентирование на местности	16	6	10	Прохождение дистанции под руководством педагога
6	Краеведение и экология	20	6	14	Конкурс
7	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	40	10	30	Эстафеты
8	Походы	76	26	50	Зачет прохождения по маршруту
9	Итоговое занятие	2	2	-	
10	Итого в год	216	74	142	

Содержание первого года обучения

1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с программой, графиком занятий, календарём мероприятий, условиями вступления в объединение. Необходимый набор документов. Традиции, символика, достижения. Планы на первое полугодие.

2. Туризм в России.

Теория. Современная организация туризма в стране. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии туризма в нашей стране. Роль туристских походов и путешествий в формировании характера человека. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Самодетельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, туристскому многоборью. Законы туристов.

Практические занятия. Отработка правил поведения с учащимися во время занятий в помещениях в спортивном зале, спортивной площадке, где будут проходить учебные занятия и спортивные оздоровительные тренировки.

Контроль. Тест «Что я знаю о туризме».

3. Оборудование и снаряжение для занятий туризмом

Теория. Туристское снаряжение. Групповое и личное снаряжение туриста. Особенности однодневного похода, Особенности многодневного похода. Виды палаток. Рюкзак и требования к нему. Требования к обуви и одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.). Средства личной гигиены. Предметы походной постели. Питание и требования к упаковке продуктов для перекуса. Аптечка. Ремнабор. Хозяйственное оборудование (топор, пила, посуда, спички, растопка и т.д.).

Практические занятия. Подготовка к походу выходного дня. Практикум по укладке рюкзака. Подбор личного снаряжения для походов. Сбор группового снаряжения. Упаковка продуктов. Составление меню. Организация общего туристского стола, соблюдение правил гигиены при питании на природе. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Уход за личным снаряжением. Распределение обязанностей во время похода. Формирование медицинской аптечки.

Контроль. Поход выходного дня (оценка уровня подготовки личного снаряжения юных туристов к походу).

4. Первая помощь

Теория. Правила соблюдения личной гигиены на туристских походах. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитаря туристской группы.

Личная гигиена юного туриста на привале, при организации перекуса.

Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практические занятия. Оказание первой помощи: при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика травматизма. Наложение повязки, изготовление носилок из жердей, одежды и подручных средств, переноска пострадавшего. Сбор медицинской аптечки для группы. Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка.

Контроль. Игра «Спасатели» (на знание правил обработки ран и наложения повязок, умение оказывать необходимую первую помощь).

5. Ориентирование на местности

Теория. Формирование представлений, учащихся о своем доме (квартире), об участке дома детского творчества; о назначении и расположении различных комнат, кабинетов в здании дома детского творчества.

Рисунок и простейший план местности (двора, двора своего дома или своей улицы).

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Изображение местности на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения юных туристов, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде).

Практические занятия. Квест с элементами ориентирования по зданию, кабинетам и другим помещениям.

Экскурсия по территории (знакомство с назначением различных построек и объектов).

Зарисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) во дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) двора.

Ориентирование с использованием легенды. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети. Топографический диктант. Работа с картами.

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. Поиск, выявление, знакомство и нанесение на бумажную основу различных памятников и других объектов.

Экскурсионное ориентирование по легенде. Чтение легенды и движение по легенде с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии.

Контроль. Анализ прохождения дистанции под руководством педагога.

6. Краеведение и экология

Теория. Природоохранная деятельность туристов в условиях похода.

Экологическая культура туриста. Экологическое краеведение: изучение и защита природы родного края. Климат и погода. Водные ресурсы. Растения и животные Пензенской области и их разнообразие.

Практические занятия. Работа с краеведческой литературой. Работа с картой области, района. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческой викторины "Знаешь ли ты свой край?" Проведение краеведческих наблюдений, ведение путевых записей, сбор краеведческих материалов. Обустройство и благоустройство мест отдыха в ближайшем парке, лесном массиве.

Природоохранные работы на туристских маршрутах, в местах туристских соревнований. Наблюдение за окружающими объектами в природной среде (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среде. Ведение записей в дневнике наблюдений, простейшие зарисовки.

Контроль. Конкурс «Знатоки родной природы».

7. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Теория. Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости. Бег с препятствиями по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и

координации движений. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Подвижные игры на воздухе и в спортивном зале. Лыжная подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Подвижные игры и эстафеты. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Контроль. Эстафеты

8. Походы

Теория. Понятие о походе. Особенности пешего похода, велопохода, лыжного похода. Традиции и законы в походе. Питьевой режим и режим питания. Групповое и личное снаряжение. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения. Ремонтный набор. Аптечка. Типы рюкзаков. Преимущества и недостатки различных рюкзаков. Правила укладки рюкзаков. Техника безопасности в походе. Техника и тактика пешего туризма. Велопоход. Режим питания и его особенности в велопоходе.

Практические занятия. Организация бивака в полевых условиях. Распределение обязанностей. Установка и снятие палатки. Обучение пользованию топором, пилой лопатой, ремонтным инструментом. Разведения костра. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Проведение игры «Что взять с собой в поход». Уход за снаряжением, его ремонт. Подбор лыж и снаряжения для занятий на местности. Отработка умения правильно одеваться для занятий; умение надевать лыжи и палки. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднимание носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Ходьба на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600-700 м; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами. Пеший поход выходного дня. Поход выходного дня на лыжах. Велопоход выходного дня. Игры на взаимодействие в команде.

Понятие о технике и тактике пешеходного туризма. Ритм движения, величина переходов. Роль смены направляющих и замыкающих. Организация разведки, связь с ней.

Естественных препятствий, встречающихся в пешем походе: лесные и кустарниковые заросли, бурелом, крутые склоны, заболоченная местность, водные преграды. Техника движения в различных условиях.

Движение по тропам и травянистым склонам. Принципы экономии сил. Рациональная техника ходьбы. Приемы преодоления невысоких препятствий, приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта.

Движение группы по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа. Взаимопомощь. Оказание помощи увязшему в болоте. Устройство приспособлений для перехода через болото.

Движение по лесным чащам. Приемы преодоления лесных завалов, ям, канав.

Туристские узлы, грудная обвязка, беседка, карабины и их применение.

Подготовка велосипеда к походу. Особенности подбора и комплектования велотуристского снаряжения. Личное снаряжение велотуриста. Нормы нагрузок на велосипед.

Контроль. Зачет прохождения по маршруту похода (в соответствии с нормативами пешего похода).

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года:

Начало 2022 -2023 учебного года - 1 сентября 2022 года

окончание 2022 - 2023 учебного года – 31 мая 2023 года

Количество учебных недель: 36

Го д обучен ия	Дата начал а занят ий	Дат а окончан ия занятий	Количес т во учебных недель	Количес т во учебных дней	Количес т во учебных часов	Режим заняти й
<i>1 год</i>	01.09. 22	31.05.23	36	108	216	3 раза по 2 часа

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

Для оценки результативности программы применяются **входящий, текущий, промежуточный и итоговый виды контроля.**

Входящая диагностика осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года. Цель - определить исходный уровень знаний учащихся, определить формы и методы работы с учащимися. **Формы оценки – анкетирование, собеседование.**

Текущая диагностика осуществляется после изучения отдельных тем, раздела программы. В практической деятельности результативность оценивается качеством выполнения практических работ, поиску и отбору необходимого материала, умению работать с различными источниками информации. Анализируются положительные и отрицательные стороны работы, корректируются недостатки. Контроль знаний осуществляется с помощью заданий педагога (тесты, кроссворды, викторины); взаимоконтроль, самоконтроль и др. Они активизируют, стимулируют работу учащихся, позволяют более полно проявлять полученные знания, умения, навыки.

Промежуточная аттестация

Проводится 2 раза в год: в декабре и в мае.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года.

Формы проведения:

- Тесты: «Что берем с собой в поход?», «На выживание для юных туристов», «Тест-загадка по топографии»;
- Викторины: «Карта», «Медицина», «Питание», «Снаряжение».
- Анкетирование, диагностирующее развитие личностных качеств, выполнение учащимися исследовательских и поисковых работ; участие в научно-практических конференциях и творческих конкурсах.

Оценочные материалы

Обучение проходит в виде лекций, походов, выполнения практических работ, тестовых заданий, а также соревнований.

Практические занятия по общей физической культуре включают разработанную программу упражнений, различные игры на быстроту реакции, выносливость, координацию движений.

При подготовке к походам каждый учащийся получает (или выбирает) определенную должность, от выполнения которой зависит успешное прохождение похода.

На практических занятиях более опытные ребята могут выступать в роли педагога, показывая правильное выполнение технических приемов.

Используются методы, активизирующие мышление, воображение и поисковую деятельность. В обучение используются проблемные задачи, задачи открытого типа, имеющие разные варианты решений.

Выделяется в качестве ведущей в образовательном процессе диалогическая форма общения: педагог-ребенок, ребенок-ребенок.

Наглядные пособия (макеты, стенды):

- виды костров
- виды узлов
- условные обозначения карт
- оказание первой помощи
- карты для спортивного ориентирования и топографические карты
- физические и административные карты
- классификация маршрутов по сложности и видам туризма
- формирование аптечки
- питание в походе
- способы преодоления препятствий в походе

Тест «Что я знаю о туризме»

1. Дайте определение «Туризм» - Это...

2. Какие условия необходимы для развития туризма?

- а) политическая стабильность, развитие транспортной индустрии, развитие местной промышленности;
- б) природные богатства, инфраструктура, материальная база, транспортные услуги, ресурсы гостеприимства.
- в) все выше перечисленное

3. Основные отличия туриста от экскурсанта?

- а) в организации посещения другой местности;
- б) в целях путешествия;
- в) в длительности путешествия.

4.Каким образом подразделяются по построению трассы маршрута?

- а) линейные и кольцевые, радиальные;
- б) стационарные и кольцевые, радиальные;
- в)линейные, стационарные.

5.Дайте определение понятия «Тур»?

- а) Организованная совокупность услуг во время путешествия;
- б) Это индивидуальная или групповая поездка по определенному туристскому маршруту в конкретно определенный срок;
- в) Распространенный в туризме вид продажи товара, когда несколько услуг реализуются в наборе.

6.Туристский маршрут это?

- а) заранее спланированная трасса передвижения туристов, рассчитанная по времени с целью получения предусмотренных программой обслуживания услуг;
- б) путь передвижения путешественников, рассчитанный по времени с целью получения экскурсионных услуг;
- в) все вышеперечисленное.

7. Найдите соответствия: Город – Достопримечательность?

- | | |
|--------------------|----------------------------------|
| а) Владимир | а) Памятник «Тысячелетие России» |
| б) Волгоград | б) Эрмитаж |
| в) Кострома | в) Мамаев Курган |
| д) Москва | д) Золотые Ворота |
| е) Новгород | е) Ипатьевский монастырь |
| ж) Санкт-Петербург | ж) Колокольня Ивана Великого |

8. Найдите соответствия: Город – Достопримечательность?

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| а) Берлин | а) Цвингер |
| б) Париж | б)Колизей |
| в) Афины | в) Версаль |
| д) Рим | д)Бранденбургские ворота |
| е) Солт-Лейк-Сити | е) Акрополь |
| ж)Дрезден | ж)Великий Храм Мормонов |
| з) Мадрид | з) Риксмузеум |
| и) Флоренция | и)Музей Прадо |
| к)Амстердам | к)Галерея Уффици |

9. Найдите соответствия распространенных определений следующих городов?

- | | |
|------------|------------------------|
| 1. Багдад | а) «гранитный город» |
| 2. Стамбул | б) «жемчужина пустыни» |
| 3. Дамаск | в) «город лилии» |

4. Париж г) «город золотого рога»

5. Абердин (Шотландия) д) «город мира»

10. Установите соответствие: Тип климата - Город ?

а) Арктический а) Лондон

б) Умеренный б) Владивосток

в) Средиземноморский в) Сингапур

г) Муссонный г) Барселона

д) Экваториальный д) Тикси

11. Турист - это гражданин, посещающий страну (место) временного пребывания?

а) с занятием оплачиваемой в этом месте деятельностью;

б) без занятия оплачиваемой в этом месте деятельностью;

в) с целью поиска работы и устройства на постоянное место жительства.

Ответы к тесту

2.В

3.В

4.А

5.В

6.В

7.а-д

б-в

д-ж

в-е

е-а

ж-б

8.а-д

б-в

в-е

д-б

е-ж

ж-а

з-и

и-к

к-з

9.1-б

2-г

3-д

4-в

5-а

10.а-д

б-а

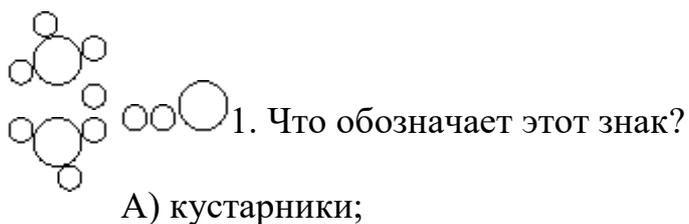
в-г

г-б

д-в

11.б

Тест-загадка по топографии

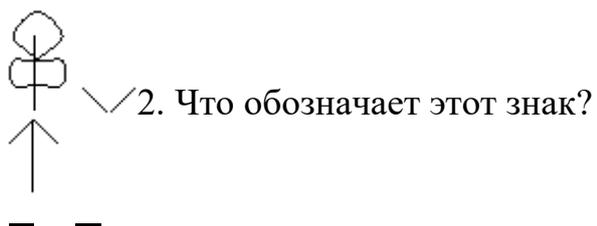


А) кустарники;

Б) шоссе;

В) смешанный лес;

Г) дубрава.



А) кустарники;

Б) шоссе;

В) смешанный лес;

Г) дубрава.

 3. Что обозначает этот знак?



А) смешанный лес;

Б) яма;

В) вырубка;

Г) бурелом.



4. Что обозначает этот знак?

А) линии электропередач на железобетонной опоре;

Б) линии электропередач на деревянной опоре;

В) шоссе;

Г) начало ориентирования.



5. Что обозначает этот знак?

А) линии электропередач на железобетонной опоре;

Б) линии электропередач на деревянной опоре;

В) шоссе;

Г) река.



6. Что обозначает этот знак?

А) кладбище;

Б) церковь;

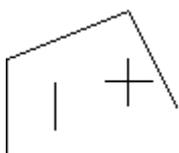
В) вход в пещеру;

/ Г) яма.



7. Что обозначает этот знак?

- А) кладбище;
- Б) дом лесника;
- В) вход в пещеру;
- Г) церковь.



___ 8. Что обозначает этот знак?

- А) кладбище;
- Б) дом лесника;
- В) вход в пещеру;
- Г) церковь.



9. Что обозначает этот знак?

- А) кладбище;
- Б) родник;
- В) церковь;
- Г) вход в пещеру.

_____10. Что обозначает этот знак?

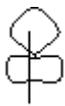


- А) пруд;
- Б) пасека;
- В) непроходимое болото;
- Г) проходимое болото.



11. Что обозначает этот знак?

- А) сухостой;
- Б) водонапорная башня;
- В) начало ориентирования;
- Г) колодец.



—12. Что обозначает этот знак?

- А) хвойный лес;
- Б) смешанный лес;
- В) отдельно стоящее хвойное дерево;
- Г) отдельно стоящее лиственное дерево.



—13. Что обозначает этот знак?

- А) хвойный лес;
- Б) смешанный лес;
- В) отдельно стоящее хвойное дерево;

Г) отдельно стоящее лиственное дерево.

○○○14. Что обозначает этот знак?

○○○

А) фруктовый сад;

Б) кустарник;

В) бурелом;

Г) пески.



15. Что обозначает этот знак?

А) яма;

Б) возвышенность;

В) водоем;

Г) пески.

Ответы: а, в, г, а, г, в, б, а, б, г, б, г, в, а, а.

Викторина «Карта».

1. Как называется изображение Земли на плоскости?
2. Чем чаще пользуются: картой или глобусом?
3. Каков преимущественно масштаб географических карт?
4. Что означает зелёный цвет на топографических планах и физических картах?
5. Каждая карта имеет список всех условных знаков - это так называемая...
6. Какие карты называются контурными?
7. Какой процесс называется генерализацией?
8. Приведите примеры карт по содержанию.
9. Чем необычна хранящаяся в Эрмитаже карта России?
10. Карта является важнейшим источником, чего ...?

Ответы:

1. Карта
2. Картой
3. Крупный
4. На плане – поля, заросли. На картах – равнины, низменности.
5. Легенда карты
6. На которых ничего не отмечено, а дети сами рисуют.
7. Отбор самых главных и важных объектов для карты.
8. Тематические, общегеографические, контурные.
9. Самая крупномасштабная. Практически все объекты России на ней отмечены.
10. Знаний.

Викторина «Медицина»

В таблице с названиями лечебных препаратов в пустых клетках проставьте номера из следующей таблицы, указывающие назначение и область применения указанных препаратов.

№	Название препарата	№	Назначение, область применения
1	Анальгин, баралгин	1	Противоожоговое
2	Валидол	2	Жаропонижающее, противовоспалительное
3	Лейкопластырь, бинт	3	Сердечно - сосудистое
4	Перекись водорода 3%	4	Перевязочное
5	Облепиховое масло	5	Седативное (успокоительное)
6	Аспирин, парацетамол	6	Обезболивающее
7	Уголь активированный	7	Антисептическое (при боли в горле)
8	Фурацилин, фарингосепт	8	Антисептическое
9	Скипидарная мазь	9	Согревающее
10	Нашатырный спирт	10	Адсорбирующее (при пищевом отравлении)
		11	Возбуждающее (при обмороке)
		12	Мочегонное
		13	Общеукрепляющее

Ответы: 6, 3, 4,8, 1,2, 10, 7, 9, 11.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимо иметь:

1. Помещение, соответствующее санитарно – гигиеническим нормам и технике безопасности;
2. Столы для обучающихся – 15 штук;
3. Стулья – 15 штук;
4. Стол – тумба – 1 штука;
5. Доска – 1 шт
6. Шкафы для хранения наглядных пособий, инструментов, оборудования, конструкторских материалов;
7. Дидактический материал: кроссворды, ребусы, контурные карты, головоломки, тесты, задания;

Перечень туристского снаряжения и инвентаря

(на 15 человек)

1. Палатки туристские с тентами, каркасами (стойками) и колышками и ковриками
2. Рюкзаки туристские
3. Велорюкзаки
4. Коврики туристские – 15 шт.
5. Тенты защитные групповые – 3 шт.
6. Верёвка основная Ø 10 мм – 20 бухт по 40 метров.
7. Верёвка вспомогательная Ø 8 мм – 200 метров.
8. Репшнур Ø 6 мм – в ассортименте.
9. Комплект кострового оборудования (пилы, топоры и пр.)
10. Каны (под костры и примуса), котелки (под примуса и горелки) и походная посуда.
11. Канистры пластиковые разного объёма и назначения
12. Кухонное оборудование.

13. Весы бытовые на 5 кг и безмены

14. Медицинская аптечка – большая и малая.

Информационное обеспечение:

- ноутбуки,
- методическая литература,
- интернет ресурсы

Методическое обеспечение

Программа строится на следующих принципах:

Принцип последовательности обучения

Качество обучения детей зависит от соблюдения определенного порядка в прохождении учебного материала, обеспечение непрерывности и логической последовательности в формировании различных знаний, умений и навыков. Каждое новое упражнение, движение прочно усвоено при соблюдении внутренней взаимосвязи действий в общей структуре занятий. Внешней стороной принципа систематичности и последовательности в обучении является непрерывность учебно-тренировочного процесса. Режим проведения занятий должен быть спланирован таким образом, чтобы соблюдались рациональность и последовательность процесса обучения.

Этот принцип определяет необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями учащихся, с учетом их возраста, индивидуальных физических и духовных способностей, уровня подготовленности. Доступность означает не отсутствие при познании какого-либо действия, а посильную возможность его преодоления, то есть такие трудности, которые могут быть успешно преодолены, при усердии и мобилизации умственных и физических способностей детей.

Принцип доступности обучения

Вести обучение в соответствии с требованиями принципа доступности – это значит соблюдать правила: от известного – к неизвестному, от простого – к сложному, от легкого – к трудному. От известного – к неизвестному – это умение распределять учебный материал так, чтобы содержание каждого предыдущего занятия служило основой (ступенькой) для качественного усвоения материала очередного занятия. Принцип «от простого – к сложному, от легкого – к трудному» – это изучение техники выполнения различных действий. Отработку упражнений следует начинать с наиболее легких, а затем переходить к овладению действиями, требующими от детей проявления большей сноровки и умений.

Принцип сознательности

Учащиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижения целей и задач обучения.

Принцип активности

Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы учащиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания и умения, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи.

Принцип систематичности

Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.

Принцип наглядности

Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, фильмов, совместные занятия со старшими учащимися, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.

Принцип прочности

Необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки учащихся были прочно закреплены, в первую очередь практически. Для этого необходимо участие учащихся в зачетных и показательных выступлениях, если при этом отсутствует возможность участия в соревнованиях, где полученные умения можно проверить на практике, а также постоянное поддержание интереса учащихся к занятиям.

Особенности организации образовательного процесса

Содержание программы предусматривает больше часов на практическую деятельность.

Формы занятий. Эффективность обучения и воспитания достигается с использованием в программе различных форм, включающих

- теоретические и практические занятия,
- тематические игры,
- конкурсы и викторины,
- круглые столы
- экскурсии.

Организационно-методические основы программы:

— обеспечение программы методическими материалами (имеются разработки игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов, и т.д.);

— дидактический и лекционный материалы.

Методическая продукция:

- методические рекомендации;

Дидактические материалы:

Наглядные пособия следующих видов:

- схематический или символический (оформленные стенды и планшеты, таблицы, схемы, рисунки.);
- дидактические пособия;
- обучающие прикладные программы в электронном виде (CD, флеш-накопители);

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

Конспект занятия на тему

" Туристское снаряжение. Групповое и личное снаряжение"

Тип занятия – изучение нового материала

Цель занятия: Познакомить учащихся с основным туристским групповым и личным снаряжением.

Задачи:

Образовательные: Познакомить с основным туристским групповым и личным снаряжением.

Развивающие: вырабатывать у учащихся навыки пользования снаряжением, умение работать в команде.

Воспитательные: воспитывать у учащихся чувство коллективизма и взаимопомощи, повысить интерес к изучению малой Родины, воспитывать чувство патриотизма.

Планируемые результаты:

Личностные УУД: осуществление потребности в творческой деятельности, проявление интереса к новому.

Регулятивные УУД: определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью педагога.

Познавательные УУД: ориентация в своей системе знаний: - умение отличать новое от уже известного;

формирование умения добывать новые знания – находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и полученную на занятии информацию; формирование умения перерабатывать полученную информацию.

Коммуникативные УУД: донести свою позицию до других – грамотно выражать свою мысль в устной или письменной речи, слушать и понимать речь других; использование навыков взаимодействия в команде.

Форма работы: индивидуальная и групповая - перед началом занятия учащиеся делятся на 3 группы по 4 человека.

Материал и оборудование: Туристское снаряжение: палатка, веревки, костровое, рюкзак, коврик, спальный мешок, компас; карточки с названиями видов турснаряжения;

Этапы занятия:

1. Орг.момент. Определение темы занятия. Вступительная беседа "Что мы берем в поход?"
2. Изучение нового материала.
 1. Ознакомление с основным туристским снаряжением.
 2. Классификация туристского снаряжения на групповое и личное.

Физминутка. "Групповое - личное"

III. Групповая работа учащихся

1. Выполнение задания "Распределить снаряжение на 2 группы"
2. Туристская игра - пантомима на угадывание предметов снаряжения "Шумная река"
3. Игра "Рейтинг снаряжения"

IV. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

Ход занятия.

I этап - Оргмомент. Приветствие. Вступительная беседа "Что мы берем в поход?". Создание проблемной ситуации. Определение темы занятия.

Вопросы для беседы:

- Что нужно взять с собой тургруппе, отправляясь в поход с ночевкой? Какое снаряжение необходимо?
- Для чего нужно туристское снаряжение?

Вывод: Поход невозможно совершить, не имея туристского снаряжения, которое помогает удовлетворить основные потребности человека в еде, сне, движении, познании окружающего мира

II этап. Изучение нового материала.

1. Ознакомление с основным туристским снаряжением

Рассказ педагога с демонстрацией презентации "Виды туристского снаряжения."

2. Классификация туристского снаряжения на групповое и личное.

Рассказ педагога с демонстрацией таблицы "Классификация туристического снаряжения"

рюкзак

коврик туристский

спальный мешок

обувь спортивная

обувь, стельки запасные

костюм ветрозащитный

костюм тренировочный

накидка от дождя

посуда

индивидуальная аптечка

гигиенические принадлежности

головной убор

сменная одежда

теплые одежда: свитер, куртка

нижнее белье

носки х/б и шерстяные

спички

блокнот, ручка, карандаш

- палатка
- костровое оборудование
- топор
- пила
- групповая аптечка
- фонарь
- запасной комплект батареек
- свисток
- карты
- компас
- веревки
- фотоаппарат
- спички
- газовая горелка

- газовые баллоны
- часы

Физминутка. "Групповое - личное"

Педагог называет предметы снаряжения, учащиеся выполняют приседания - если это относится к личному снаряжению, и поднимают руки вверх - если это групповое снаряжение.

III. Групповая работа учащихся

1. Выполнение задания "Распределить снаряжение на 2 группы"

Каждая группа получает набор карточек с названиями предметов снаряжения и раскладывает их на 2 группы : групповое и личное.

1. Туристская игра - пантомима на угадывание предметов снаряжения "Шумная река"

Перед учащимися ставится задача: Группа и 1 из участников оказались по разную сторону шумной реки, и не слышат друг друга. Участник, оказавшийся по другую сторону реки, должен с помощью жестов и мимики передать информацию - слово, обозначающее предмет снаряжения.

1. Игра "Рейтинг снаряжения"

Каждая группа получает карточки с названиями 10 предметов снаряжения, которые они должны разложить в порядке снижения значимости, если они оказались в лесном заболоченном районе во время дождливой холодной осенней погоды в 150 км от населенного пункта.

IV. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

Подведение итогов

Педагог: На сегодняшнем занятии мы познакомились с классификацией туристского снаряжения.

- Что нового вы узнали на сегодняшнем занятии?

Рефлексия. Прием "Плюс - минус - интересно"

В графу "+" учащиеся записывают все, что понравилось на занятии, информацию и формы работы, которые вызвали положительные эмоции. В графу "-" записывают все, что не понравилось, показалось скучным, осталось непонятным. в графу "?" (интересно вписать интересные факты, о которых узнали на занятии и о чем бы еще хотелось узнать по данной теме.)

Конспект занятия по теме «Правила соблюдения личной гигиены на туристских походах»

Цель занятия: формирование знаний и умений о личной гигиене, значении водных процедур и профилактике заболеваний.

Задачи:

Обучающая:

1. Научить учащихся правилам личной гигиены.
2. Познакомить учащихся с видами закаливания организма и мерами профилактики заболеваний.

Развивающая:

Развивать память, внимание и умение логически мыслить при выполнении практических заданий.

Воспитывающая:

1. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, и здоровью товарищей.
2. Воспитывать усидчивость, коммуникативные качества при выполнении практических заданий.

Методы и приёмы: словесный, художественное слово, вопросы, беседа, использование наглядного материала, игровые приёмы, соревновательные приемы, практические упражнения, работа в группах.

Дидактический материал: лист бумаги, карандаши, наглядно - дидактический материал (схемы, вопросы для игры.)

Оборудование: доска, магнетики.

План занятия.

Организационный момент.

Сообщение цели занятия.

Мотивация на достижение цели.

Игра «Что? Где? Когда?»

Подведение итогов занятия

Ход занятия

Здравствуйтесь, ребята! Сегодня мы с вами поговорим о личной гигиене туриста, о значении закаливания организма и применения водных процедур.

Все мы с вами ходим в туристские походы, порой проходим большие расстояния пешком, несем рюкзаки.

- А чтобы совершать такие походы, какими мы должны быть? (Ответы детей.)
- Правильно, сильными, выносливыми. Послушайте, пожалуйста, стихотворение «Силач»:

Силачом я стать хочу, прихожу я к силачу:

- Расскажите вот о чём, как вы стали силачом?

На меня силач взглянул, к потолку подкинул стул.

А затем его поймав, как пушинку поднял шкаф.

Вот к столу он подошёл, ухватил за ножку стол,

Стал жонглировать им ловко.

- Это просто- тренировка!

Свой секрет не утаю. Рано утором я встаю

И при солнце и в ненастье открываю окна настежь.

Приступаю я к зарядке. Вместе пятки, врозь носки-

Обливанье, растиранье, приседанья и прыжки.

Сто весёлых упражнений со скакалкой и мячом!

Будешь делать их без лени,

Тоже станешь силачом.

- А чтобы мы были сильными, выносливыми и здоровыми как наш силач, что мы должны с вами делать? Ответы детей.

- Молодцы! Соблюдать правила гигиены, закаляться и выполнять физические упражнения.

- А сейчас отгадайте загадку:

Я маленький, я гладенький,

Покорный, неспесивый,

А в скачке пеной брызгаю,

как дикий конь ретивый.

(ответ: кусок мыла)

- Правильно - это мыло.

- Скажите, а какие предметы личной гигиены вы ещё знаете? Ответы детей.

- Хорошо, давайте поговорим о гигиене туриста.

- Ребята! Как вы думаете, что такое гигиена? Что означает это слово? (Ответы детей.)

- Гигиена - это область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека.

Основные задачи гигиены - поиск оптимальных условий существования, способных поднять работоспособность человека, повысить сопротивляемость его организма вредным воздействиям внешней среды. «Гигиенинос»- в переводе с греческого означает- здоровый.

Гигиенические навыки: (Демонстрация иллюстраций)

- Уход за полостью рта и зубами - это чистка зубов с пастой 2 раза в день, осмотр стоматолога 2 раза в год, санация ротовой полости – это снятие зубного камня, пломбирование, удаление корней испорченных зубов.

Полезен домашний массаж дёсен: при помощи указательного и большого пальца десну массируют верхнюю - сверху вниз, нижнюю - снизу вверх, процедура выполняется 3-5 минут.

- Кожа скапливает на себе грязь, пыль, микробы, выделения сальных и потовых желез.

- Что может случиться, если не мыть руки перед едой?

- Правильно, всё это попадает с пищей в наш организм и вызывает заболевания различного характера.

- В походе очень часто бывают повреждения кожных покровов, назовите, пожалуйста, какие?

- Правильно, ссадины, царапины, раны. Таким образом, повышается возможность проникновения микробов в глубокие ткани тела.

- Что мы делаем с ранами?

- Молодцы, обрабатываем. Как обрабатываем? Для очистки кожных покровов рекомендуется баня 1 раз в неделю. После каждой тренировки следует принимать горячий душ.

-Мозоли удаляем с помощью горячей ванночки и пемзы.

-Ногти на руках и ногах стричь 1 раз в неделю коротко.

- Почему?

-Кожу на руках полезно смягчать кремом, например, «Детским»

-Волосы мыть по мере загрязнения, но не ежедневно, полезно несколько раз в день расчёсывать, массируя кожу головы.

- Ребята, как выдумаете, когда мы ходим в поход мы можем с вами заболеть? А какие болезни нас могут подстергать в туристских походах? Ответы детей.

- Ребята, а чтобы не заболеть какие процедуры нам необходимо соблюдать? Ответы детей. Правильно, процедуры закаливания. Вот сейчас мы немного с вами об этом и поговорим.

Закаливание – это приспособление организма к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды, или, как говорил Н.А.Семашко, тренировка защитных сил организма. Влияние закаливания: повышается сопротивляемость организма заболеваниям, укрепляется нервная система, усиливается обмен веществ, улучшается деятельность всех органов и систем.

- Ребята подумайте, как можно закалывать свой организм? Ответы детей.

Закаливание воздухом, закаливание водой, закаливание солнцем.

- Закаливание воздухом – можно принимать летом и зимой. Расскажите, как это происходит? Ответы детей. Правильно,- это тренировки на улице, прогулки, сон при открытой форточке.

А сейчас ребята мы поговорим с вами о закаливании водой.

Обтирание: после Утренней гимнастики обтирают губкой или мокрым полотенцем шею, ноги, руки, грудь, живот, спину, затем вытирают сухим полотенцем, массируют все тело. Обтирание начинают с 25 – 30 секунд, постепенно увеличивая до 2 – 3 мин постепенно понижая температуру воды.

Обливание: начинают с 30 – 35 градусов воды и доводят до комнатной температуры. Обливание всего тела проводят под душем 1 – 2 мин. Растираются сухим полотенцем до появления ощущения тепла. Очень полезно проводить контрастное обливание ног.

Купание начинают летом. Нельзя переохладиться, лучший способ согревания упражнения типа зарядки, пробежки, растирание.

Ребята все мы носим обувь, а вы знаете, какие гигиенические требования предъявляются к ней?

Основное назначение обуви – защита ног от повреждений, неблагоприятных погодных условий и различных загрязнений. Обувь не должна стеснять движений и затруднять кровообращение, при подборе обуви надо следить, чтобы она обеспечивала правильное положение тела, соответствовала размерам стопы и ее форме, обладала бы эластичностью и не затрудняла движений в голеностопном суставе.

Каблук обуви мужчин 2- 3 см, женщин 2- 5см, детей 1- 2 см.

Скажите, когда же наш организм восстанавливается?

- Правильно, во время сна, организм восстанавливает и накапливает силы. Потребность во сне наступает через 14 – 16 часов непрерывного бодрствования. Подросткам рекомендуется отдыхать 9 – 10 часов в сутки, когда как взрослому

человеку достаточно 6- 8 часов. Наиболее благоприятное время отхода ко сну 22 -23 ч.

Сегодня мы много говорили о гигиене, закаливании.

Предлагаю немного поиграть в игру Что? Где? Когда? и проверить, что вы запомнили.

Ребята мы сегодня с вами поговорили о личной гигиене, о профилактики заболеваний. Давайте вспомним, что вы узнали на нашем занятии. Ответы детей.

- ребята, скажите мне, пожалуйста, что такое закаливание? Ответы детей.

- А какие виды закаливания вы знаете? Ответы детей.

Все молодцы, активно отвечали на вопросы.

- Понравилось занятие?

- Я хочу попросить вас забрать себе лепесток красный - если на занятии понравилось всё, зелёный - частично, синий - не понравилось.

Конспект занятия по теме:

«Способы передвижения и ориентирования на местности»

Цель: научиться находить свое местоположение на местности при помощи компаса и других различных ориентиров.

Задачи:

- научить детей ориентироваться на местности.
- развить умение пользоваться компасом.
- воспитать дисциплинированность, трудолюбие.

Ход занятия

Что такое ОРИЕНТИР?

Ориентир - это Местные предметы и формы рельефа, относительно которых определяют свое местоположение, положение объектов и указывают направление движения

А как вы понимаете ориентироваться на местности?

Ориентироваться на местности - это значит определить свое местоположение и направления на стороны горизонта относительно окружающих местных предметов и форм рельефа, найти указанное направление движения и точно выдержать его в пути.

Сущность ориентирования

Общее - заключается в приближенном определении своего местонахождения, направления движения и времени, необходимого для достижения конечного пункта движения. Для выдерживания направления движения в таком случае необходимо постоянно следить за временем движения, пройденным расстоянием и контролировать по схеме прохождение населенных пунктов и других ориентиров.

Детальное - заключается в точном определении своего местонахождения, направления движения и времени, необходимого для достижения конечного

пункта движения. Применяется при ориентировании по карте, аэроснимкам, приборам наземной навигации и азимуту.

Выбор ориентиров

Ориентиры подразделяются на площадные, линейные и точечные.

- *К площадным ориентирам* относятся населенные пункты, отдельные массивы леса, рощи, озера, болота и другие объекты, занимающие большие площади. Такие ориентиры легко опознаются и запоминаются при изучении местности.
- *Линейные ориентиры* - это местные предметы и формы рельефа, имеющие большую протяженность при сравнительно небольшой их ширине, например дороги, реки, каналы, линии электропередач, узкие лощины и т. п. Они используются, как правило, для выдерживания направления движения.

К точечным ориентирам относятся трубы заводов и фабрик, постройки башенного типа, ретрансляторы, перекрестки дорог, путепроводы, пики горных вершин, ямы и другие местные предметы, занимающие небольшую площадь. Эти ориентиры используются обычно для точного определения своего местоположения, положения целей, указания секторов огня, полос наблюдения.

Ориентирование по карте

- Для этого ориентируют крупномасштабную карту по линиям местности (по прямым участкам дорог, каналов, просек и т. п.) накладывают компас нулевым диаметром на линию истинного меридиана и по отклонению магнитной стрелки судят о величине и направлении магнитного склонения. Нужно помнить, что для ориентирования карт в этом случае нельзя использовать линии электропередач, линии железных дорог, линии связи и т. д., так как металл и электротоки будут влиять на показания магнитной стрелки. Магнитное склонение не есть величина постоянная. Оно является проявлением магнитных свойств Земли. На территории России оно изменяется в довольно широких пределах. Более того, магнитное склонение даже для одной и той же точки может быть различным, изменяясь из года в год. При движении группы по азимуту необходимо тщательно выдерживать направление и чаще сверяться с компасом. Для более точного выхода на ориентир не следует назначать очень большие расстояния между точками поворота. В случае обхода препятствий на противоположной стороне препятствия следует заметить какой-либо ориентир и, обойдя препятствие, продолжать движение по азимуту из этого ориентира.

Ориентирование по компасу

- Из многочисленных систем компасов в туристской практике нашел самое широкое применение жидкостный компас «Спорт-3». При пользовании любым компасом следует помнить, что в свободно подвешенном состоянии магнитная стрелка своими концами будет направлена на север и на юг. Но это приближенно. Стрелка располагается не по направлению истинного (географического) меридиана, а по направлению магнитного

меридиана. Угол между истинным меридианом и магнитным называется склонением магнитной стрелки (магнитное склонение). Оно для каждой местности различно и может быть восточным (со знаком +) или западным (со знаком -). Магнитное склонение можно определить на местности по восходу и закату солнца или по карте.

- При помощи компаса наиболее удобно и быстро можно определить север, восток, юг, запад. Для этого нужно компасу придать горизонтальное положение, освободить от зажима стрелку, дать ей успокоиться. Тогда темный конец ее будет направлен на север. Для определения точности отклонения направления движения от направления на север или для определения положений точек местности по отношению к направлению на север и их отсчета, на компасе нанесены деления, из которых нижние обозначены в градусных мерах (наименьшее деление равно 3°), а верхние деления угломера в десятках «тысячных». Градусы отсчитываются по ходу часовой стрелки от 0 до 360° , а деления угломера - против хода часовой стрелки от 0 до 600° . Нулевое деление находится у буквы «С» (север), там же нанесен светящийся в темноте треугольник, заменяющий в некоторых компасах букву «С». Под буквами «В» (восток), «Ю» (юг), «З» (запад) нанесены светящиеся точки.

Ориентирование по местным предметам

- Известно, что смола больше выступает на южной половине ствола хвойного дерева, муравьи устраивают свои жилища с южной стороны дерева или куста и делают южный склон муравейника более пологим, чем северный. Кора березы и сосны на северной стороне темнее, чем на южной, а стволы деревьев, камни, выступы скал гуще покрыты мхом и лишайниками.

Физкультминутка

Ориентирование по таянию снега

- Известно, что южная сторона предметов нагревается больше чем северная, соответственно и таяние снега с этой стороны происходит быстрее. Это хорошо видно ранней весной и во время оттепелей зимой на склонах оврагов, лунках у деревьев, снегу, прилипшему к камням.

Ориентирование по солнцу

- Места восхода и захода Солнца по временам года различны: зимой Солнце восходит на юго-востоке, а заходит на юго-западе; летом Солнце восходит на северо-востоке, а заходит на северо-западе; весной и осенью Солнце восходит на востоке, а заходит на западе. В полдень Солнце всегда находится в направлении юга. Самая короткая тень от местных предметов бывает в 13 часов, и направление тени от вертикально расположенных местных предметов в это время будет указывать на север.

Ориентирование по солнцу и часам

Надо направить часовую стрелку на Солнце, и угол, образуемый между направлением часовой стрелки и цифрой 1 (13 часов) циферблата, разделить воображаемой линией пополам. Линия, разделяющая этот угол, укажет направление: впереди - юг, сзади - север. При этом надо помнить,

что до 13 часов нужно делить левый угол, а во вторую половину дня - правый угол.

По полярной звезде

- Полярная звезда всегда находится на севере. Чтобы найти Полярную звезду, надо сначала найти созвездие Большой Медведицы, напоминающее ковш, составленный из семи довольно ярких звезд, затем через две крайние правые звезды Большой Медведицы мысленно провести линию, на которой отложить пять раз расстояние между этими крайними звездами, и тогда в конце этой линии найдем Полярную звезду, которая, в свою очередь, находится в хвосте другого созвездия, называемого Малой Медведицей. Став лицом к Полярной звезде, мы получим направление на север

По луне

- Для приблизительного ориентирования нужно знать, что летом в первую четверть Луна в 20 часов находится на юге, в 2 часа ночи - на западе, в последнюю четверть в 2 часа ночи - на востоке, в 8 часов утра - на юге. При полнолунии ночью стороны горизонта определяются так же, как по Солнцу и часам, причем Луна принимается за Солнце.

По тени

- В полдень направление тени (она будет самая короткая) указывает на север. Не дожидаясь самой короткой тени можно ориентироваться следующим способом. Воткните в землю палку около 1 метра длиной. Отметьте конец тени. Подождите 10-15 минут и повторите процедуру. Проведите линию от первой позиции тени до второй и продлите на шаг дальше второй отметки. Станьте носком левой ноги напротив первой отметки, а правой - в конце линии, которую вы начертили. Сейчас вы стоите лицом на север.

По постройкам

- К постройкам, которые довольно строго ориентированы по сторонам горизонта, относятся церкви, мечети, синагоги. Алтари и часовни христианских и лютеранских церквей обращены на восток, колокольни на запад. Опущенный край нижней перекладины креста на куполе православной церкви обращен к югу, приподнятый - к северу.

Ну а самым главным средством ориентирования все же остается компас

Практическое задание

1. Сориентируйтесь на местности.
2. Определите свое местоположение на карте.
3. Определите азимут на АЗС

Вопросы для закрепления

- Как сориентировать карту на местности?
- Всегда ли стрелка показывает на север?
- Как определить направление на нужный вам объект?

- Как определить по солнцу стороны горизонта?
- Как по половинке луны определить стороны света?
- Каким правилом нужно руководствоваться при ориентировании по местным признакам?
- По каким признакам человеческого происхождения можно ориентироваться?

Конспект занятия по теме « Климат и погода»

Цель:

- сформировать представление о погоде и ее элементах, о климате;

Задачи:

-Выяснить причины, влияющие на изменение климата.

-выявить отличия климата от погоды.

-Определить способы наблюдения за погодой.

-развивать пространственное представление;

-воспитывать понимание важности знаний о климате;

-Создать собственную метеорологическую станцию.

Оборудование: проектор, презентация, компьютер, учебник.

Ход занятия

I. Организационный момент

II. Включение в систему знаний

III. Изучение нового материала:

Погода

Предсказание погоды

Климат

Климатообразующие факторы

IV. Подведение итогов

V. Домашние задание

Ход занятия

I. Организационный момент

II. Изучение нового материала настроение - ОКНО – СЛАЙД – песня

Как вы считаете о чем пойдет речь на уроке?

Слайд 2

Каждому из нас знакомо слово «погода». Сообщение о ней регулярно передаются по радио и телевидению. Ожидаемая погода интересует всех, потому что она влияет на самочувствие людей и многие виды их деятельности.

Слайд 3

Погода - это состояние атмосферы в данное время в данном месте.

Все изменения погоды происходят в нижнем слое атмосферы – тропосфере

Слайд 4

Погоду характеризуют элементы погоды: температура воздуха, влажность, атмосферное давление, облачность, атмосферные осадки, направление и скорость ветра.

Работа на листах: заполнить пустые солнышки

Слайд 5

Атмосфера – это ...

Как вы думаете, что может влиять на изменение погоды?

Причины изменения погоды

Изменение температуры воздуха

Перемещение воздушных масс

(слайд).

(учащиеся записывают в тетрадь)

Например, при повышении температуры увеличивается влажность воздуха и уменьшается атмосферное давление.

Если воздух находится над какой-либо земной поверхностью, он приобретает определенные свойства. Например, над Северным Ледовитым океаном образуется холодная воздушная масса. Над тропическими пустынями воздушная масса горячая, запыленная и сухая. Над океаном воздух, насыщенный водяным паром.

Слайд 6

2. Предсказание погоды

В большинстве странах мира существуют специальные службы погоды. Они занимаются предсказанием погоды, т.е. прогнозированием. На метеорологических станциях снимают сведения о температуре, влажности, ветре, направлении и скорости ветра. Потом эти данные передают в метеорологические центры. Там полученные данные особыми знаками наносят на карты. Эти карты называются синоптическими

Слайд 7-10

3. Климат

Погода меняется постоянно, но наблюдая за ней, люди заметили, что в ее изменениях в течение года существует определенный порядок, или режим. Погода сентября одного года совпадает с погодой другого года. В результате у нас складывается режим погоды, или климат.

Слайд 11

Климат – это многолетний режим погоды, характерный для данной местности.

Слайд 12

Климатообразующие факторы (показ слайдов)

Характер подстилающей поверхности влияет на величину отражения и поглощения энергии, которую несут солнечные лучи.

Способность отражать солнечную энергию называется альбедо.

Снег – 85 %

Песок – 30 %

Зеленая трава – 26 %

Вода – 5 %

Слайд 13

IV. Подведение итогов

Чем климат отличается от погоды?

Климат и погода. Между ними существует тесная связь, и в то же время они отличаются один от другого. Климат, как взрослый человек, имеет постоянный характер. Его «поступки» предсказуемы, и особенных неожиданностей от него не ожидают. Мы знаем, что летом температура будет высокой, а зимой низкой, что зимой выпадет снег, в лето следует ожидать дождей. Все предварительно известно, даже скучно. Но погода не дает скучать. Переменчивая, непостоянная и капризная погода постоянно подносит сюрпризы, в том числе и неприятные: то засуха, то ливневые дожди, то оттепель среди зимы, то похолодания поздней весной.

Физминутка Слайд 14

Ветер дует нам в лицо

Закачалось деревцо

Ветерок все тише, тише (приседают, опускают руки)

Деревцо все выше, выше.

Игра "Найди пару"

Показатели состояния погоды определяют с помощью специальных измерительных приборов. Установите соответствие между показателями погоды и измерительными приборами. (доска)

А. Температура воздуха	1. Осадкомер
Б. Атмосферное давление	2. Флюгер
В. Сила ветра	3. Снегомерная рейка
Г. Влажность воздуха	4. Барометр
Д. Толщина снежного покрова	5. Термометр
Е. Осадки	6. Гигрометр

II.

Отгадайте загадку

Летит без крыльев и поет,

Прохожих задирает.

Одним проходу не дает,

Других не замечает.

(Ветер).

Педагогические технологии

Современные педагогические технологии являются одним из необходимых условий эффективности инновационной деятельности. Программа строится на следующих педагогических технологиях:

Педагогические технологии на основе личностно-ориентированного

подхода:

Личностно-ориентированное обучение (Якиманская И.С.);

Групповые технологии;

Технология исследовательского (проблемного) обучения;

Игровые технологии;

Технология личностно-ориентированного обучения (И.С. Якиманская) сочетает обучение (нормативно-сообразная деятельность общества) и учение (индивидуальная деятельность ребенка).

Цель технологии личностно-ориентированного обучения – максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

Задача педагога – не «давать» материал, а пробудить интерес, раскрыть возможности каждого, организовать совместную познавательную, творческую деятельность каждого ребенка.

Групповые технологии. Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

Выделяют следующие **разновидности** групповых технологий: групповой опрос; общественный смотр знаний; учебная встреча; дискуссия; диспут; нетрадиционные занятия (конференция, путешествие, интегрированные занятия и др.).

Особенности групповой технологии заключаются в том, что учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося. Состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности.

Уровни коллективной деятельности в группе:

- одновременная работа со всей группой;
- работа в парах;
- групповая работа на принципах дифференциации.

Во время групповой работы педагог выполняет различные функции: контролирует, отвечает на вопросы, регулирует споры, оказывает помощь.

Обучение осуществляется путем общения в динамических группах, когда каждый учит каждого. Работа в парах сменного состава позволяет развивать самостоятельность и коммуникативность.

Групповая технология складывается из следующих **элементов**:

- постановка учебной задачи и инструктаж о ходе работы;
- планирование работы в группах;
- индивидуальное выполнение задания;

- обсуждение результатов;
- сообщение о результатах;
- подведение итогов, общий вывод о достижениях.

Технология исследовательского (проблемного) обучения, при которой организация занятий предполагает создание под руководством педагога проблемных ситуаций и активную деятельность учащихся по их разрешению, в результате чего происходит овладение знаниями, умениями и навыками; образовательный процесс строится как поиск новых познавательных ориентиров.

Ребенок самостоятельно постигает ведущие понятия и идеи, а не получает их от педагога в готовом виде.

Технология проблемного обучения предполагает *следующую организацию*:

- Педагог создает проблемную ситуацию, направляет учащихся на ее решение, организует поиск решения.

- Учащийся ставится в позицию субъекта своего обучения, разрешает проблемную ситуацию, в результате чего приобретает новые знания и овладевает новыми способами действия.

Особенностью данного подхода является реализация идеи «обучение через открытие»: ребенок должен сам открыть явление, закон, закономерность, свойства, способ решения задачи, найти ответ на неизвестный ему вопрос. При этом он в своей деятельности может опираться на инструменты познания, строить гипотезы, проверять их и находить путь к верному решению.

Принципы проблемного обучения:

-самостоятельность обучающихся;

-развивающий характер обучения;

-интеграция и вариативность в применении различных областей знаний;

-использование дидактических алгоритмизированных задач.

Методические приемы создания проблемных ситуаций могут быть следующими:

-педагог подводит детей к противоречию и предлагает им найти способ его разрешения;

-излагает различные точки зрения на вопрос;

-предлагает рассмотреть явление с различных позиций;

-побуждает детей делать сравнения, обобщения, выводы;

-ставит проблемные вопросы, задачи, задает проблемные задания.

Особенностью данного подхода является реализация идеи "обучение через открытие": ребенок должен сам открыть явление, закон, закономерность, свойства, способ решения задачи, найти ответ на неизвестный ему вопрос. При этом он в своей деятельности может опираться на инструменты познания, строить гипотезы, проверять их и находить путь к верному решению.

Игровые технологии (Пидкасистый П.И., Эльконин Д.Б.) обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.

Различают следующие классификации педагогических игр:

-по видам деятельности (физические, интеллектуальные, трудовые, социальные, психологические);

-по характеру педагогического процесса (обучающие, тренировочные, познавательные, тренировочные, контролирующие, познавательные, развивающие, репродуктивные, творческие, коммуникативные и др.);

-по игровой методике (сюжетные, ролевые, деловые, имитационные и др.);

-по игровой среде (с предметом и без, настольные, комнатные, уличные, компьютерные и др.).

Основные принципы игровых технологий:

-природо – и культуросообразность;

-умение моделировать, драматизировать;

-свобода деятельности;

-эмоциональная приподнятость;

-равноправие.

Цели образования игровых технологий обширны:

-дидактические: расширение кругозора, применение ЗУН на практике, развитие определенных умений и навыков;

-воспитательные: воспитание самостоятельности, сотрудничества, общительности, коммуникативности;

-развивающие: развитие качеств и структур личности;

-социальные: приобщение к нормам и ценностям общества, адаптация к условиям среды.

Все обучающие, развивающие, воспитательные, социальные технологии, используемые в дополнительном образовании детей, направлены на то, чтобы:

-разбудить активность детей;

-вооружить их оптимальными способами осуществления деятельности;

-подвести эту деятельность к процессу творчества;

-опираться на самостоятельность, активность и общение детей.

Алгоритм построения учебного занятия

1. Организация начала занятия (актуализация знаний)
2. Постановка цели и задач занятия (мотивация)
3. Теоретическая часть (ознакомление с новым материалом)
4. Практическая часть (первичное закрепление навыков)
5. Проверка первичного усвоения знаний
6. Рефлексия
7. Рекомендации для самостоятельной работы.

Литература для педагога

1. Берман А.Е. Юный турист. – М.: ФиС, 2009.
2. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов. – Москва: Издательство «АСТ-ЛТД», 2008.
3. Губаненков С.М. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. – СПб.: Петрополис, 2007.
4. Дихтярев В.Я. Вся жизнь – поход. – М.: ЦДЮТур, 2010.
5. Куприн А.М. Занимательная картография. – М.: Просвещение, 2010.
6. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М.: ФиС, 2011.
7. Линчевский Э.Э. Испытания воспитанием или маленькие педагогические трагедии. – Арт-Экспресс, 2016.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур России, 2010.
9. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 2007.
10. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. – М.: Профиздат, 2009.
11. Шibaев А.С. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени. – М.: ЦДЮТур России, 2009.
12. Юркина Л.Ю. Социально-психологическая подготовка туристов-школьников. – СПб., 2008.

Литература для родителей и детей

1. Балабанов И.В. Узлы. – М., 2010.
2. Дихтярев В.Я. Вся жизнь – поход. – М.: ЦДЮТур, 2012.
3. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 2009.
4. Петров С.П. Туристские маршруты по Пензенской области. - Пенза: [б. и.], 1956 (Типография изд-ва "Пензенская правда") — 59
5. Сухова О.А. (ред.) Пензенский край в истории и культуре России.- Издательство: Пенза: Изд-во ПГУ Год: 2014
6. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. – М., 2006.
7. Энциклопедия туриста. – М.: БРЭ, 2011.

Словарь терминов

Горизонт – это граница неба с земной или водной поверхностью

Кан — металлическая посуда для приготовления пищи в походе. Обычно имеет овальную форму, удобную для переноски в рюкзаке

Компас – это устройство, которое показывает стороны света, используемые для навигации и географической ориентации.

Краеведение - изучение природы, населения, хозяйства, истории и культуры какой-либо части страны, административного или природного района, населенных пунктов главным образом силами местного населения.

Маршрут – путь следования туриста, обозначенный перечнем всех географических пунктов и мест, последовательно посещаемых им во время путешествия, с указанием видов транспорта, используемых туристом для передвижения между пунктами остановок (пребываний) на маршруте.

Туризм - путешествие физических лиц продолжительностью от двадцати четырех часов до одного года либо меньше двадцати четырех часов, но с ночевкой в целях, не связанных с оплачиваемой деятельностью в стране (месте) временного пребывания

Турист - физическое лицо, посещающее страну (место) временного пребывания на период от двадцати четырех часов до одного года и осуществляющее не менее одной ночевки в ней (в нем) в оздоровительных, познавательных, профессионально-деловых, спортивных, религиозных и иных целях без занятия оплачиваемой деятельностью.

Узел — способ соединения веревок, образования веревочных петель и привязывания веревок к предметам.

Шнур — крученая или плетеная тонкая веревка.

Шпагат — тонкая прочная нить (бумажная, пеньковая, льняная) для упаковки, сшивания.

Бухта (гнуть) — трос, уложенный кольцами. Когда верёвки и тросы не используют, их необходимо бухтовать и бережно хранить, чтобы при необходимости их можно было бы быстро использовать, не тратя время на распутывание. Трёхрядную верёвку всегда бухтуют кругами по часовой стрелке, а плетёную — восьмёрками

Примус — бесфитильный нагревательный прибор, работающий на жидком топливе (бензине или керосине)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128133

Владелец Тамбовцева Ольга Николаевна

Действителен с 17.10.2022 по 17.10.2023