РАЙОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ПОСЕЛКА ПСЕБАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2025 г.
протокол № 5

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУДО «Дом детского
творчества» пос. Псебай
от «29» августа 2025 г. № 54-од

Директор МБУДО «Дом детского
творчества» пос. Псебай
_____ В.Н. Левенцова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ТУРИСТ-КРАЕВЕД»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 2 года: 288 ч. (1 год – 144 ч., 2 год – 144 ч.)
Возрастная категория: от 11 до 16 лет
Состав группы: до 15 человек
Форма обучения: очная
Вид программа: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 74303

Автор-составитель:
Шваб Сергей Викторович,
педагог дополнительного образования

пгт Псебай
2025 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Название программы: Турист-краевед.
Уровень: базовый
Срок реализации программы: 2 года – 288 ч. (1год – 144ч.; 2 год-144ч)
Направленность: туристско-краеведческая
Возраст учащихся: 11 – 16 лет

Цель программы: формирование всесторонне развитой личности посредством туристско-краеведческой деятельности и освоение базовых туристских знаний, умений и навыков.

Цель 1 года обучения: формирование у учащихся мотивации к туристско – краеведческой деятельности и освоение начальных туристских и краеведческих знаний, умений и навыков

Цель 2 года обучения: содействие формированию всесторонне развитой личности учащегося посредством туристско-краеведческой деятельности и освоение базовых туристских знаний, умений и навыков.

Задачи на каждый год:

1 года обучения:

Предметные:

- привить учащимся начальных туристских знаний, умений и навыков и расширить их кругозор;
- расширить у учащихся знания с историей своей Малой родины;
- способствовать приобретению знаний в области краеведения и региональных особенностей, практического опыта в области туристско-краеведческой направленности;
- расположить учащихся к уважению к историческому и культурному наследию народов России, памятникам героям и защитникам Отечества, уважения к ценностям, святыням традиционных религий народов России;
- содействовать в разработке индивидуального экскурсионного маршрута:

Метапредметные:

- развить культуру общения, взаимопомощи, эстетической культуры, трудолюбия и уважения к труду, к трудящимся, результатам труда;
- развить экологическую культуру учащихся, навыков охраны природы, сбережения природных ресурсов, стремления и умения применять научные знания в природной среде, личной ответственности за действия в природной среде, неприятие действий, приносящих вред природе, опыта сохранения уникального природного и биологического многообразия России, природного наследия Российской Федерации, ответственного отношения к животным.

Личностные:

- воспитать у учащихся чувства патриотизма, бережного отношения к историческому, культурному и природному наследию края;
- сформировать чувства коллективизма и воспитать морально-этические качества;
- воспитать у учащихся ценностное отношение к региональной и местной культуре.

2 года обучения:

Предметные:

- повысить уровень краеведческих знаний учащихся;
- научить базовым основам техники пешего туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походе;
- освоить туристические навыки в походе;
- изучить различные способы переправы;
- обучить приемам страховки и самостраховки;
- привить базовые эколого-туристские знания, навыки и умения;

- расширить краеведческие знания детей о крае и районе: истории, культуры, достопримечательностях;
- расширить знания о географическом положении, особенности климата Краснодарского края;
- познакомить с историей и культурой, достопримечательности Краснодарского края, Мостовского района;
- углубить, расширить, систематизировать знания полученные на уроках географии, биологии, истории, знание о своей малой родине;
- познакомить с экологической проблемой района и края, особо охраняемой природной территорией (Кавказский заповедник);
- познакомить с правилами поведения на природе и на особо охраняемой территории, формами участия в ее охране;
- формировать экосознание и навыки экоповедения, детей и подростков.

Метапредметные:
- развивать психологическую устойчивость в туристических походах;
- развивать устойчивый интерес учащихся к систематическим занятиям пешим туризмом и потребности в здоровом образе жизни;
- развивать познавательную активность, самостоятельность и ответственность при выполнении заданий;
- укрепить физическое здоровье учащихся;
- развивать умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- формировать умения самостоятельного поиска информации;
- развивать умения работать в команде и индивидуально.

Личностные:
- продолжить воспитывать у учащихся чувства патриотизма, бережного отношения к историческому, культурному и природному наследию края;
- формировать чувства коллективизма и воспитывать морально-этические качества;
- создать условия для социальной адаптации учащихся;
- прививать навыки и потребности к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты.

1 года обучения:

Предметные:
- учащиеся владеют начальными туристскими знаниями, умениями и навыками, расширен их кругозор;
- знают историю своей Малой родины;
- расширены знания в области краеведения и региональных особенностей, практического опыта в области туристско-краеведческой направленности;
- уважительно относятся к историческому и культурному наследию народов России, памятникам героям и защитникам Отечества, уважения к ценностям, святыням традиционных религий народов России;
- могут разработать индивидуальный экскурсионный маршрут.

Метапредметные:
- развита культура общения, взаимопомощи, эстетической культуры, трудолюбия и уважения к труду, к трудящимся, результатам труда;
- развиты: экологическая культура, навыки охраны природы, сбережения природных ресурсов;
-применяют: научные знания в природной среде, личной ответственности за действия в природной среде, неприятие действий, приносящих вред природе, опыта сохранения уникального природного и биологического многообразия России, природного наследия Российской Федерации, ответственного отношения к животным.

Личностные:

- проявляют чувства патриотизма, бережно относятся к историческому, культурному и природному наследию края;
- проявляют чувства коллективизма и морально-этические качества;
- ценностно относятся к региональной и местной культуре.

2 года обучения:

Предметные:
- повысился уровень краеведческих знаний учащихся;
- обладают базовым основам техники пешего туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походе;
- освоили туристические навыки в походе;
- знают различные способы переправы, приемы страховки и самостраховки;
- владеют базовыми эколого-туристскими знаниями, навыками и умениями;
- расширены краеведческие знания детей о крае и районе: истории, культуры, достопримечательностях;
- расширены знания о географическом положении, особенности климата Краснодарского края;
- расширены и углублены знания истории и культуры, о достопримечательностях Краснодарского края, Мостовского района;
- углублены, расширены, систематизированы знания полученные на уроках географии, биологии, истории, знание о своей Малой родине;
- познакомить с экологической проблемой района и края, особо охраняемой природной территорией (Кавказский заповедник);
- познакомить с правилами поведения на природе и на особо охраняемой территории, формами участия в ее охране;
- сформировано экосознание и навыки экоповедения детей и подростков.

Метапредметные:
- развивать психологическую устойчивость в туристических походах;
- развивать устойчивый интерес учащихся к систематическим занятиям пешим туризмом и потребности в здоровом образе жизни;
- развивать познавательную активность, самостоятельность и ответственность при выполнении заданий;
- укрепить физическое здоровье учащихся;
- развивать умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- формировать умения самостоятельного поиска информации;
- развивать умения работать в команде и индивидуально.

Личностные:
- продолжить воспитывать у учащихся чувства патриотизма, бережного отношения к историческому, культурному и природному наследию края;
- формировать чувства коллективизма и воспитывать морально-этические качества;
- создать условия для социальной адаптации учащихся;
- прививать навыки и потребности к здоровому образу жизни.

Режим работы: 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин.), 10-минутный перерыв. Продолжительность обучения – 2 года - 288 ч.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название разделов	Страницы
Введение		8
Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»		9
1.1	Пояснительная записка	9
1.2	Цель и задачи программы	11
1.3	Учебный план 1 года обучения.	14
1.4.	Содержание учебного плана.	14
1.5.	Учебный план 2 года обучения.	15
1.6	Содержание учебного плана.	15
Раздел 2 «Комплекс организационно педагогических условий, включающий формы аттестации»		23
2.1	Календарный учебный график	23
2.2	Условия реализации программы	23
2.3.	Материально-техническое, информационное обеспечение	23
2.4.	Формы аттестации	24
2.5.	Оценочные материалы	25
2.6.	Методические материалы	25
Раздел 3. «Воспитание»		29
Список литературы		32
Приложения		35

ВВЕДЕНИЕ

Туризм - это путешествие, совершаемое человеком в свободное от основной работы время в оздоровительных, познавательных, профессионально-деловых, спортивных, религиозных и иных целях.

Это один из видов активного отдыха, наилучший способ отвлечься от суеты, увидеть новое и интересное, набраться положительных эмоций. Туризм дает возможность познакомиться с культурой других стран и регионов, удовлетворяет любознательность человека, обогащает его духовно, оздоровляет физически, способствует развитию личности. Он позволяет совмещать отдых с познанием нового.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Турист-краевед» (далее - программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р, с приказом министерства просвещения РФ от 2 июля 2022года №629 «Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с краевыми методическими рекомендациями г. Краснодар, автор-составитель к.п.н. И.А.Рыбалева (2020 г), Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Направленность. Программа туристско-краеведческой направленности, ориентированная на развитие познавательных исследовательских навыков, учащихся при изучении природы, истории, культуры отечества, родного края, соотечественников семейных родословных: социальное личностное и духовное развитие обучающихся.

Актуальность обусловлена тем, что в настоящий момент времени нужно проводить просветительскую и методическую работу в сфере краеведения и туризма, совершенствовать данное направление в образовании. На сегодняшний момент, в условиях меняющегося мира, необходимо направлять деятельность на восстановление исторической памяти народа в наилучших традициях российской и советской школы, выделяя из них всё самое лучшее.

Именно детский туризм позволяет незаметно, деликатно формировать поколение юных патриотов своей Родины, заботящихся о сохранении и развитии ее природных и человеческих ресурсов, добрых традиций и инноваций; способствует обучению, воспитанию, оздоровлению, социальной адаптации и профессиональной ориентации детей. Без знания исторического прошлого своей Родины, без бережного отношения к истории своего народа не построить будущего, не воспитать гражданина, не поднять страну.

Новизна данной программы заключается в том, что в нее добавлен раздел «Походы», где происходит закрепление полученных учащимися знаний, умений и навыков в природной среде во время многодневного похода.

Адаптирована для изучения в образовательных учреждениях Краснодарского края.

Отличительная особенность. Программа модифицированная, адаптированная для учащихся Краснодарского края (раздел 3), разработана на основе авторских программ по туризму: «Азбука туризма» (Лаур Н.В), педагог дополнительного образования первой квалификационной категории МАУДО УДТ «Радуга» г. Оренбург 2018г. Дополнена естественно - историческими материалами «История Кавказского заповедника» (Трепет С.А., Андреев Д.А., Спасский Ю.Н), материал для занятий взят из книги «История развития поселка Псебай» (Чернов С.В.). Данная программа учитывает региональный компонент, разработана для реализации в Мостовском районе Краснодарского края.

Педагогическая целесообразность. Туризм в школьном возрасте – мощный катализатор развития ребенка, уникальное педагогическое средство, требующее умелого использования. При совершении любого путешествия или похода обязательно происходит знакомство с природой, культурой и историей местности. Обучение по данной программе способствует удовлетворению познавательных и физкультурно-оздоровительных потребностей детей. Занятия самодеятельным туризмом позволяют учащимся развиваться всесторонне и стать самостоятельной личностью. В этом и заключается педагогическая целесообразность данной программы. Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско-краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования учащихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Именно поэтому проблема развитие детско-юношеского туризма, приобщение подрастающего поколения к культуре походной жизни, усвоение принципов безопасности и здорового образа жизни, привитие чувств гордости и любви к своей Родине через изучение своей Малой Родины, воспитание патриотов и достойных граждан нашего Отечества – первостепенная педагогическая задача. Следовательно, туристско-познавательная деятельность учащихся является средством всестороннего развития подрастающего поколения, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остается педагогически целесообразной. Кроме развивающих и обучающих задач, туризм решает еще немаловажную задачу - оздоровительно-укрепляющую и профилактическую.

В рамках реализации национального проекта «Успех каждого ребенка», в программе отведено особое место ранней профориентации, направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию всех учащихся. Это поможет раскрыть и реализовать их творческий потенциал, а в дальнейшем поможет в профессиональном самоопределении с учетом их интересов, склонностей, желаний, возможность формирования круга общения на основе общих интересов, общих духовных ценностей.

Разработан дополнительный учебно-методический комплекс для реализации программы с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии обучающихся и педагога (образовательная платформа Сферум).https://sferum.ru/?p=messages&join=AJQ1d4S3zCesw9FuLZk5TN3v

Адресат программы. Программа рассчитана для детей 11-16 лет, проявляющих повышенный интерес к изучению предметов естественнонаучного цикла – биологии, географии, истории. Поскольку именно в этом возрасте начинается осознанное формирование личности ребенка, дети могут осваивать теоретические и практические знания, умения, навыки, связанные с поисковой и природоохранной деятельностью. В группе предполагается до 12 человек, состав постоянный.

Уровень программы – базовый.

Объем и сроки освоения программы. Программа базового уровня, рассчитана на 2 года обучения. 1год – 144 часа, 2 год – 144 часа (общее количество–288 часов).

Форма обучения – очная.

Режим занятий. Периодичность занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часам (45 мин.), 10-минутный перерыв. Продолжительность

обучения – 2 года. При определении режима занятий учтены СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Особенности организации образовательного процесса:

- состав группы – постоянный;
- форма проведения – групповая, малыми группами, индивидуально.
- виды (форма) занятий: аудиторные и внеаудиторные занятия, интенсив, беседа, практические, занятия на местности, натуралистическая прогулка, самостоятельная работа на местности, экскурсии, однодневные и многодневные походы.

Программа рассчитана для развития учащихся в области пешеходного туризма и краеведения. В ходе освоения программы, они овладевают базовыми туристскими знаниями, умениями и навыками. В обучении учащихся используется системно - деятельностный подход. В результате такого подхода у учащихся формируются умения самостоятельно решать поставленные задачи и выполнять определенные задания педагога: самостоятельное выполнение обязанностей в группе по должностям, разбивка и свертывание бивака, приготовление пищи, разработка маршрута, подготовка и ремонт снаряжения, умения работать с краеведческим источником, проводить наблюдения, описывать наблюдаемые объекты и явления и т.д.

Теоретические занятия проводятся в учебном кабинете. Практические занятия проводятся в помещении и на местности. В программе уделяется серьезное внимание физической и технической подготовке учащихся, на которые отводится одна третья часть всего количества часов. Занятия по основной и специальной физической подготовке равномерно распределяются на весь учебный период, проводятся во время занятий на местности и учебно - тренировочных походов. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Темы практических занятий, указанные в календарном учебном графике, могут взаимозаменяться в зависимости от погодных и природных условий. В программу могут вноситься необходимые коррективы в соответствии с местными условиями и возможностями, может изменяться последовательность изучения тем, количество времени на изучение отдельных вопросов. При реализации программы (или ее частей) может применяться электронное обучение, дистанционные образовательные технологии). Для реализации данной программы базового уровня требуется педагог, являющийся инструктором по детско-юношескому туризму и обладающий профессиональными знаниями.

Большая часть занятий проводится на природе, где от педагога требуется повышенное внимание и контроль за действиями учащихся. Для выполнения поставленных задач необходимы взаимное сотрудничество педагога и учащегося, доверительные отношения между ними. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого учащегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования. Реализации программы способствует использование метода комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, морально-эстетических и других форм воспитания. Достижение цели программы зависит от количества и качества проведенных на местности занятий, походов и экскурсий.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы: формирование всесторонне развитой личности посредством туристско-краеведческой деятельности и освоение базовых туристских знаний, умений и навыков.

Цель 1 года обучения: формирование у учащихся мотивации к туристско – краеведческой деятельности и освоение начальных туристских и краеведческих знаний, умений и навыков

Цель 2 года обучения: содействие формированию всесторонне развитой личности учащегося посредством туристско-краеведческой деятельности и освоение базовых туристских знаний, умений и навыков.

Задачи:

1 года обучения:

Предметные:

- привить учащимся начальные туристские знания, умения и навыки;
- расширить кругозор учащихся;
- расширить у учащихся знания с историей своей Малой родины;
- способствовать приобретению знаний в области краеведения и региональных особенностей, практического опыта в области туристско-краеведческой направленности;
- расположить учащихся к уважению к историческому и культурному наследию народов России, памятникам героям и защитникам Отечества, уважения к ценностям, святыням традиционных религий народов России;
- содействовать в разработке индивидуального экскурсионного маршрута:

Метапредметные:

- развить культуру общения, взаимопомощи, эстетической культуры, трудолюбия и уважения к труду, к трудящимся, результатам труда;
- развить экологическую культуру учащихся, навыков охраны природы, сбережения природных ресурсов, стремления и умения применять научные знания в природной среде, личной ответственности за действия в природной среде, неприятие действий, приносящих вред природе, опыта сохранения уникального природного и биологического многообразия России, природного наследия Российской Федерации, ответственного отношения к животным.

Личностные:

- воспитать у учащихся чувства патриотизма, бережного отношения к историческому, культурному и природному наследию края;
- сформировать чувства коллективизма и воспитать морально-этические качества;
- воспитать у учащихся ценностное отношение к региональной и местной культуре.

2 года обучения:

Предметные:

- повысить уровень краеведческих знаний учащихся;
- научить базовым основам техники пешего туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походе;

- освоить туристические навыки в походе;
- изучить различные способы переправы;
- обучить приемам страховки и самостраховки;
- привить базовые эколого-туристские знания, навыки и умения;
- расширить краеведческие знания детей о крае и районе: истории, культуры, достопримечательностях;
- расширить знания о географическом положении, особенности климата Краснодарского края;
- познакомить с историей и культурой, достопримечательности Краснодарского края, Мостовского района;
- углубить, расширить, систематизировать знания полученные на уроках географии, биологии, истории, знание о своей малой родине;
- познакомить с экологической проблемой района и края, особо охраняемой природной территорией (Кавказский заповедник);
- познакомить с правилами поведения на природе и на особо охраняемой территории, формами участия в ее охране;
- формировать экосознание и навыков экоповедения, детей и подростков.

Метапредметные:
- развивать психологическую устойчивость в туристических походах;
- развивать устойчивый интерес учащихся к систематическим занятиям пешим туризмом и потребности в здоровом образе жизни;
- развивать познавательную активность, самостоятельность и ответственность при выполнении заданий;
- укрепить физическое здоровье учащихся;
- развивать умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- формировать умения самостоятельного поиска информации;
- развивать умения работать в команде и индивидуально.

Личностные:
- продолжить воспитывать у учащихся чувства патриотизма, бережного отношения к историческому, культурному и природному наследию края;
- формировать чувства коллективизма и воспитывать морально-этические качества;
- создать условия для социальной адаптации учащихся;
- прививать навыки и потребности к здоровому образу жизни.

Реализация программы зависит от погодных условий, в связи с этим применяются гибкие изменения содержания, без нарушения логики обучения, с учетом потребностей каждого учащегося.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование модулей, тематика занятий	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Кол-во часов	Теория	Практика	

1	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	48	10	38	Опрос №1 Приложение1
2	Азбука топографии и туристского ориентирования	28	8	20	Опрос №2 Приложение 1
3	Основы краеведения	20	10	10	Викторина Приложение 2
4	Азбука спортивно-оздоровительного туризма.	30	10	20	Опрос №3 Приложение1
5	Практики «Походы»	18	-	18	Педагогическое наблюдение в походе
	Итого	**144**	**38**	**106**	

1.4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста.

Всего - 48ч. Теория-10ч. Практика-38ч.

Теория: Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Беседа о туризме. Перечень личного и командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки. Значение правильного питания в походе. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Распределение должностей и обязанностей. Должности постоянные и временные. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Ознакомление детей с названием и вязанием узлов. Способы работы с веревками. Типы костров и способы и их разведения.

Профориентация. Типы профессий: человек –природа, человек – техника. Знакомство с профессиями.

Практика: Проверка комплектности и исправности снаряжения. Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака. Вязание узлов. Рассчитать количество воды на группу в походе. Составление меню из списка продуктов. Составление графика дежурств. Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Экскурсия (поход).

Профтестирование. Тест Климова

Формы контроля: Тестирование, опросы (см. Приложение 1).

Раздел 2. Азбука топографии и туристского ориентирования

Всего - 28ч.Теория-8ч. Практика-20ч.

Теория: Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки. Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Простейшие условные знаки. Чтение карты, ориентирование по горизонту, определение азимута движения по карте, движение по азимуту. Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Определение сторон горизонта по объектам местности

(муравейник, мох, деревья, церковь и др.). Измерения расстояния по карте, по видимым объектам, по звукам. Знакомство с действиями в случае потери ориентира, телефоны экстренной службы, поведение людей в экстремальных ситуациях.

Практика: Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерения расстояния по карте. Рисунок и простейший план местности. Тест «Топографические знаки». Определение горизонта и азимута на заданный предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта по объектам местности, по предоставленным фотографиям. Измерить расстояния на представленных фотографиях. Поиск ориентира по ситуации.

Формы контроля: Тестирование.

Раздел 3. Основы краеведения

Всего - 20ч.Теория-10ч. Практика-10ч.

Теория: Ознакомление детей с достопримечательностями Мостовского района. История, культура и природные особенности поселка Псебай. Природа Мостовского района, поселка Псебай: растительный животный мир. Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Экскурсионные объекты поселка Псебай: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места.

Музеи. Требования к организации экскурсии.

Профориентация. Типы профессий: человек – человек.

Практика: Сообщение о какой-либо достопримечательности. Тест «Знаю и люблю свой край». Изучение литературных источников.

Тематическая викторина. Экскурсия.

Формы контроля: Тестирование.

Раздел 4. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

Всего - 30ч.Теория-10ч. Практика-20ч

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. Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Оказание помощи при травмах. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран; при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Основы техники скалолазания. Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы,

расположение, использование. Приемы лазанья. Свободное лазание. Лазание с верхней страховкой. Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения). Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоление крутых склонов (спуски, подъемы). Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Распределение обязанностей в группе.

Профориентация. Типы профессий: человек – знаковая система, человек – художественный образ. Знакомство с профессиями.

Практика: Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий, заполнение анкеты. Изучение и описание предлагаемого района путешествий. Разучивание комплекса физических упражнений для тренировки силы ног, рук и спины. Разучивание комплекса утренней гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, практическое оказание помощи). Подвижные игры для тренировки координации. Спортивные конкурсы. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Походы.

Формы контроля: Наблюдение в походе. Контрольный опрос (беседа).

Раздел 5. Практики «Походы» (18 часов)

1.5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	**Наименование модулей, тематика занятий**	**Количество часов**			**Форма контроля/ аттестации**
		Кол-во часов	**Теория**	**Практика**	
1	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	44	10,5	33,5	Опрос №4 Приложение 1
2	Азбука топографии и туристского ориентирования	40	7,5	32,5	Опрос №5 Приложение 1
3	Основы краеведения	16	6	10	Викторина Приложение 2
4	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	26	10	16	Контрольный опрос Приложение 3
5	Практики «Походы»	18	-	18	Наблюдение в походе
	Итого	144	36	108	

1.6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

Всего – 44 ч. Теория – 10,5ч. Практика – 33,5ч.

Теория: Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктаж по технике безопасности. Способы прохождения безопасного маршрута и особенности преодоления естественных препятствий (перевалы, броды, пороги). Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Ознакомление обучающихся с правилами проведения соревнований по пешеходному и лыжному туризму. Определение направление течения реки, ее ширину и глубину, общий характер берегов. Выбор наиболее узкого участки реки, водоема. Переправы через водные рубежи: вброд, вплавь, с использованием подручных средств, на плотах, на лодках, по льду Характеристика естественных препятствий на маршруте, и их преодоление. Проблемы охраны природной среды. Традиции туристов. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Понятие спортивного и неспортивного поведения. Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Требования к бивакам в зимнем походе. Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды. Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу. Способы добывание огня без спичек. Организация работы по развертыванию лагеря. Устройство и оборудование бивака. Выбор площадки для установки палаток. Выбор места для костра. Обязанности дежурного у костра. Тушение костров и охрана природы. Свертывание лагеря. Уборка места стоянки. Разведение костров различными способами. Правила безопасного поведения на учебно-тренировочном занятии на открытой местности. Правила безопасности на улице, в своем населенном пункте; необходимость знания названий улиц, домашнего адреса, телефонов и пр. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение. Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины). Обязанности заведующего снаряжением (завхоза). Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, анорак, головной убор, обувь - и требования к нему. Туристская техника страховки на горных склонах и переправах через водные и иные препятствия. Статичная самостраховка туриста. Виды самостраховки туриста в движении: самостраховка туриста в движении по горизонтальным перилам, самостраховка в движении без применения перильной веревки (самозадержание на снежных, травянистых и ледовых склонах). Виды узлов и техника их вязания и применения. Очистка воды различными способами, добывание еды в экстремальных условиях. Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Хранение продуктов. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Составление меню и раскладка продуктов. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства. Туристский поход - средство познания

своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Составление плана подготовки похода Режим ходового дня.

Профориентация. Знакомство с современными профессиями, восстребованными на рынке труда.

Практика: Знакомство с краеведческими объектами. Организация преодоления водной преграды. По карточкам разработать тактику движения лыжного и пешего маршрута. Организация и уборка бивака на зимней прогулке. Игра «Найди меня». Объяснить принцип разведение костров. Упаковка спичек и сухого горючего. Викторина. Подбор снаряжения для пешеходного туризма в соответствии с погодными условиями. Показать один из видов страховки. Вязание узлов на скорость. Игра «Океан». Составление ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Меню и раскладка продуктов для похода. Распределение веса на маршрут. Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

Формы контроля: Тестирование.

Раздел 2. Азбука топографии и туристского ориентирования

Всего – 40 ч. Теория – 7,5 ч. Практика – 32,5 ч

Теория: Способ глазомерной съемки местности - составление «абриса», способ «обхода», «полярный» способ, способ «засечек» и способ «перпендикуляров». Измерение по карте прямых и извилистых линий. Точность измерения расстояний по карте. Поправки на расстояние за наклон и извилистость линий. Схема и план местности. Топографическая карта. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах. Простейшие способы измерения площадей по карте. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа туристской группы. План местности, топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонтали. Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения. Аварийные ситуации в походе. Визуальные средства сигнализации. природного и техногенного характера.

Практика: Показать один из способов глазомерной съемки местности. Определить масштаб карты и рассчитать расстояние маршрута. Измерить расстояние на фотографии. Чтение знаков. Сдача знаков (тест). Движение по карте. Определение высоты рельефа по горизонталям. Игра «На острове». Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.

Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

Профориентация. Просмотр видео: «Археолог».

Формы контроля: Тестирование.

Раздел 3. Основы краеведения

Всего – 16 ч. Теория – 6 ч. Практика – 10 ч.

Теория: Достопримечательности. История, культура и природные особенности.

Сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов.

Практика: Работа литературой по краеведению. Викторина «Знаю и люблю свой край». Экскурсия Преображенский храм поселка Псебай.

Возложение цветов к мемориалу защитников обороны Кавказа в годы Вов.

Урок мужества «Наши земляки- защитники Кавказа».

Формы контроля: Тестирование.

Раздел 4 Азбука спортивно-оздоровительного туризма.

Всего – 26 ч. Теория – 10 ч. Практика – 16 ч.

Теория: Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках. Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика. Растяжение, вывих. Ожоги, обморожения. Отравление.

Профилактика пищевых отравлений. Тепловой и солнечный удар. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Изготовление транспортных средств из курток, анорак, подручных материалов. Уход за больным во время движения группы. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Использование медикаментов и лекарственных растений. Первая помощь при утоплении, ожоге, обморожении. Первая помощь при переломах конечностей. Виды, техника передвижения по скальному рельефу. Свободное лазание. Подъем, траверс и спуск по склону. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных (судейских) перил.

Профориентация. Просмотр видео: «Геолог», «Экскурсовод».

Практика: Провести комплекс упражнений на растяжку. Игра «Мы такие». Провести комплекс утренней гимнастики. Опрос «Знание характеристик различных травм». Игра «Айболит». Ситуации первой доврачебной помощи. Игра «Обрыв».

Формы контроля: Наблюдение в походе. Контрольный опрос

Раздел 5. Практика «Походы» (18 часов)

1.7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты:

1 года обучения:

Предметные:

- учащиеся владеют начальными туристскими знаниями, умениями и навыками;
- расширен их кругозор;

- знают историю своей Малой родины;
- расширены знания в области краеведения и региональных особенностей, практического опыта в области туристско-краеведческой направленности;
- уважительно относятся к историческому и культурному наследию народов России, памятникам героям и защитникам Отечества, уважения к ценностям, святыням традиционных религий народов России;
- могут разработать индивидуальный экскурсионный маршрут.

Метапредметные:
- развита культура общения, взаимопомощи, эстетической культуры, трудолюбия и уважения к труду, к трудящимся, результатам труда;
- развиты: экологическая культура, навыки охраны природы, сбережения природных ресурсов;
-применяют: научные знания в природной среде, личной ответственности за действия в природной среде, неприятие действий, приносящих вред природе, опыта сохранения уникального природного и биологического многообразия России, природного наследия Российской Федерации, ответственного отношения к животным.

Личностные:
- проявляют чувства патриотизма, бережно относятся к историческому, культурному и природному наследию края;
- проявляют чувства коллективизма и морально-этические качества;
- ценностно относятся к региональной и местной культуре.

2 года обучения:

Предметные:
- повысился уровень краеведческих знаний учащихся;
- обладают базовым основам техники пешего туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походе;
- освоили туристические навыки в походе;
- знают различные способы переправы, приемы страховки и самостраховки;
- владеют базовыми эколого-туристскими знаниями, навыками и умениями;
- расширены краеведческие знания детей о крае и районе: истории, культуры, достопримечательностях;
- расширены знания о географическом положении, особенности климата Краснодарского края;
- расширены и углублены знания истории и культуры, о достопримечательностях Краснодарского края, Мостовского района;
- углублены, расширены, систематизированы знания полученные на уроках географии, биологии, истории, знание о своей Малой родине;
- познакомить с экологической проблемой района и края, особо охраняемой природной территорией (Кавказский заповедник);
- познакомить с правилами поведения на природе и на особо охраняемой территории, формами участия в ее охране;
- формировать экосознание и навыки экоповедения, детей и подростков.

Метапредметные:
- развивать психологическую устойчивость в туристических походах;
- развивать устойчивый интерес учащихся к систематическим занятиям пешим туризмом и потребности в здоровом образе жизни;
- развивать познавательную активность, самостоятельность и ответственность при выполнении заданий;
- укрепить физическое здоровье учащихся;
- развивать умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;

- формировать умения самостоятельного поиска информации;
- развивать умения работать в команде и индивидуально.

Личностные:

- продолжить воспитывать у учащихся чувства патриотизма, бережного отношения к историческому, культурному и природному наследию края;
- формировать чувства коллективизма и воспитывать морально-этические качества;
- создать условия для социальной адаптации учащихся;
- прививать навыки и потребности к здоровому образу жизни.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1 Календарный учебный график (см.Приложение 2)

2.2. Условия реализации программы

Учебный период 1- года обучения: с 01.09 – 31.05

Учебный период 2- года обучения: с 01.09 – 31.05

2.3. Материально-техническое, информационное обеспечение

Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и требованиям.

Групповое и личное снаряжение в соответствии с тематикой занятий (Приложение 3).

Информационное обеспечение

Информационное обеспечение реализуется через участие в интернет - конкурсах, выставках, размещение информации о деятельности детского объединения на сайте учреждения, также использование на занятиях презентаций и видео пособий:

- Презентация «Ориентирование на местности» http://prдsдnt.griбan.ru/filд/21-oriдntirovaniд-na-mдstnosti.html
- Презентации по краеведению http://prдzдntacia.ucoz.ru/loar/kraдvдгдniд/27-1-2
- Презентация «Мертвые города» - http://gororaprizraki.naror.ru/gorora.html
- Презентация «Ориентирование на местности» http://prдsдnt.griбan.ru/filд/21-oriдntirovaniд-na-mдstnosti.html. ВидеоРоссия – http://gororarossii.бlogspot.com/
- Тур игротека (практические рекомендации для организации викторин, игр, КВН, разнообразные игровые программы, спортивно-туристические конкурсы) http://бank.59209.дгusitд.ru/p50aa1.html
- Презентация Основы туризма http://бank.59209.дгusitд.ru/p50aa1.html

(см. Приложение3)

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающим профессиональными знаниями в предметной области, знающим специфику организаций дополнительного образования, имеющего практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

2.4. Фомы аттестации

Формой подведения итогов реализации программы является:

Первый год обучения – аттестация и пеший поход (поход выходного дня с проверкой туристических навыков);

Второй год обучения – итоговая аттестация и пеший поход (самостоятельный выбор цели маршрута, с распределением ролей в группе, раскладкой продуктов и т. д.).

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

1. вводный мониторинг (в начале каждого года обучения);
2. текущая диагностика (в течение всего учебного года);
3. промежуточная диагностика (январь, в конце каждого учебного года);
4. итоговая аттестация (по окончании обучения по программе)

Вводный- осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним.

Текущий - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки, выполнение учащимися исследовательско-краеведческой работы.

Итоговый - участие в походах, соревнованиях, конкурсах и викторинах.

Подведение итогов реализации программы происходит во время многодневного похода, организуемого в конце учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

2.5. Оценочные материалы – диагностика

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика учащихся проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирование в пространстве. Отслеживается результативность в достижениях учащихся объединения. Результативность выполнения учащимися образовательной программы оформляется в таблицы.

Программой предусмотрен педагогический анализ результатов опросов, самостоятельных работ.

В начале года проводится вводный мониторинг, для того чтобы выявить знания и умения, с которыми пришли дети.

В середине и конце года проводятся мониторинг детей по выявлению уровня усвоения программы, разработаны диагностические карты и инструментарий к ним (см. Приложение 4).

Для отслеживания теоретического материала используются следующие методики (см. Приложение 5):

Педагогическое наблюдение;

1.Методика Григорьева Д.В., Кулешова И.В., Степанова П.В. «Отношение подростка к Отечеству».

2.Тестовые задания для контроля уровня знаний «Оказание первой доврачебной помощи».

3.Перечень вопросов для проверки знаний по туризму.

4.Тест по ориентированию.

2.6. Методические материалы

При составлении учебно-тематического плана педагог должен исходить из своей педагогической и туристско-краеведческой квалификации, необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала, цикличность по сезонам, последовательное усложнение материала.

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению туристско-краеведческих знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает поисковой работы с учащимися по решению поставленной проблемы, выполнение практических упражнений по изучаемой теме, оформление материалов краеведческой работы, разработку маршрутов, подготовку туристских мероприятий. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, проектно - исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия. При этом активно используются информационно - коммуникативные технологии.

Занятия на местности предусматривают практическую работу учащихся по физической и технико-тактической подготовке, экскурсии, краеведческие наблюдения на природе, сбор краеведческого материала, проведение природоохранных мероприятий, благоустройство памятников. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии. Вне сетки часов происходит участие в походах, в соревнованиях, туристских слетах, краеведческих конкурсах, проектной деятельности.

В туристско–краеведческой деятельности наблюдается разнообразие методов обучения.

Методы обучения:

- словесный (лекция; объяснение; рассказ; чтение; беседа; диалог; консультация);
- наглядно – иллюстрационный (показ наглядных пособий);
- репродуктивный (воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога);
- практический (используется для познания действительности, формирования навыков и умений, углубления знаний);
- методы практико-ориентированной деятельности (упражнения; тренинг; тренировка;
- метод наблюдения (запись наблюдений (зарисовка, рисунки, фото-видео съемка; проведение замеров);

- метод проблемного обучения (самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы обучающимися: поиск и отбор аргументов, фактов, доказательств);
- метод игры (игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения, игра-конкурс, игра-путешествие, ролевая игра, деловая игра);
- наглядный метод обучения (наглядные материалы: картины, рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи, графики); - демонстрационные материалы: модели, приборы, предметы.

Формы организации учебного занятия:

- беседа, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются различными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами;
- практические занятия;
- учебно-тренировочные занятия на местности;
- походы выходного дня;
- соревнования;
- игры;
- конкурсы;
- опросы;
- наблюдения;
- тесты и занятия предмета; - экскурсии.

Средства наглядности – наглядные пособия, технические средства обучения, используемые в учебном процессе, позволяют существенно повысить эффективность восприятия.

Для обеспечения эффективности реализации программы в образовательном процессе используются педагогические технологии:

- Личностно-ориентированные технологии – ставят в центр всей образовательной системы – личность ребенка, работает на обеспечение комфортных безопасных условий ее развития, реализации ее природных задатков.
- Информационно-коммуникативные технологии – компьютерные обучающие программы, интернет - здесь компьютер используется для иллюстрации учебного материала в соответствии с темами программы: изображение изделий, презентаций мастер-классов, поэтапного выполнения образовательных заданий, создания электронного портфолио и др.
- Технология модульного обучения –это разбивка всей программы на модули, каждый модуль имеет законченный блок информации, целевую программу действий обучающегося, рекомендации (советы) педагога по ее успешной реализации.
- Технология игрового обучения связана с игровой формой взаимодействия педагога и обучающегося через реализацию определенного сюжета. В образовательном процессе используют занимательные, театрализованные, деловые, ролевые, компьютерные игры.
- Технология парного обучения – один из видов педагогических технологий, при котором один обучающий учит другого обучающего.

Коммуникация двух учеников происходит в форме диалога.

Алгоритм учебного занятия:

1этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап - проверочный.

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического) проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап – подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

IV этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1. Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3. Закрепление знаний и способов действуй. Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

V этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

VI этап-итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VII этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

VIII этап - информационный.

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могу не иметь места в зависимости от педагогических целей.

Дидактические материалы:

- раздаточные материалы,
- инструкционные, технологические карты,
- задания,
- игры,
- упражнения,
- схемы.

Раздел 3 «Воспитание»

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, традиционных российских духовно-нравственных ценностей;

-информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

- формирование этики поведения в учебном коллективе;

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний;

- организация активностей детей, их ответственного поведения;

- создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, вокального творчества, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие творческой активности;
- формирование ориентации на взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- развитие творческого самовыражения, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовно-нравственных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Одной из ключевой формой воспитания детей при реализации программы является учебное и практическое занятие, итоговые мероприятия.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ учащиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт в пении, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору и творческой самореализации.

Практическое занятия (конкурсы) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются

методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение); метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей; методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод наставничества (ребенок – ребенок); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива и реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

4. План воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Форма проведения Игры	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Правила безопасности	Раздача памяток	Фото- и видеоматериалы с детьми

2.	День туриста – 27 сентября	История праздника	Фото- и видеоматериалы с детьми
3.	День народного единства	История праздника	Фото- и видеоматериалы с детьми
4.	Новый год, Рождество Христово	История праздника	Фото- и видеоматериалы с детьми
5.	День защитника Отечества – 23 февраля	История праздника	Фото- и видеоматериалы с детьми
6.	«Международный женский день – 8 марта»	История праздника	Фото- и видеоматериалы с детьми
7.	ПДД	Раздача памяток	Фото- и видеоматериалы с детьми
8.	«День Победы – 9 мая»»	Акция	Фото- и видеоматериалы с детьми

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030года.

Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р.

3.Распорежение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 №996 «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

4. Приказ министерства просвещения РФ от 2 июля 2022года №629 «Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» .

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.364820 "Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, автор составитель: Рыбалева Ирина Александровна, канд. пед. наук, доцент, зав. Кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» краснодарского края. Краснодар,2020г.

Список литературы, рекомендуемый для педагога

1.Балабанов, И.В. Узлы /И. В. Балабанов Узлы - М.:ЭКСМО-Пресс,2013. – 80 с.

2.Бубнов, В.Г. Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний: Учебно-практическое пособие/В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова– М., ООО Издательство АСТ. ООО.2011. – 252 с.

3.Денисова, Н. Путеводитель/Н. Денисов – Челябинская область: Астрель 2013г.

4.Ильин, А.А. Большая энциклопедия городского выживания./А.А.Ильин – М.: Эксмо, 2013г. – 576 с.

5. Ильин, А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. / А.А. Ильин– М.: ЭКСМО-Пресс, 2012. – 384 с.

6.Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие./Ю.С. Константинов – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012г.

7.Куликов,В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии./В.М.Куликов, Ю.С.Константинов - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014г.

8.Луковкин А.С. Легенды Южного Урала// «Аркаим», 2013г Володин,В.Личная безопасность / В.Володин – М.: Аванта+. 2001.

10.Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся Школа безопасности /А.Г. Маслов - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.

11.Маслов, А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. / А.Г.МасловЮ.С.Константинов– М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2011. – 96 с.

12.Маслов, А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм /А. Г.Маслов, Ю. С.Константинов, И. А. Дрогов - М: ЦДЮТур МО РФ, 2013г

13.Рахманова, С.М. Популярная психология для тинейджеров/С.М.Рахманова– Ростов н/Д: Феникс, 2013г. – 224 с.

14.Садикова, Н.Б. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания/Н.Б.Садикова– Минск: Современный литератор, 2000. – 352 с

15.Топография и ориентирование в туристском путешествии.// - М: ЦДЮ Тур МО РФ, 2010г.

16.Уилсон, Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов / Нейл Уилсон –Пер. с англ. К Ткаченко.–М.: ФАИР ПРЕСС, 2014.–352с.

17.Штюрмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма /Ю.А.Штюрмер - М: ЦРИБ Турист, 2011г.

Список литературы, рекомендуемый для учащихся

1.Алексеев, А.А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе /А. А. Алексеев— М.: 2013г.

2.Добарина, И.А., Жигарев О.Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов /И.А.Добарина, О.Л.Жигарев— Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2011г.

3. Петров, С.В., ХренниковБ.О., ДурневР.А., АюбовЭ.Н.Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся //А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов / под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2014.

4. Смирнов А.Т Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М.: 2010г.

5.Талм, Е.И. Энциклопедия туриста. / Е.И. Талм— М.: «Большая российская энциклопедия», 2014г.

6.Шаповал, Г.Ф. История туризма/ Г.Ф.Шаповал— Минск: Экоперспектива, 2013г.

7. Чернов С.В. «История развития поселка Псебай»,2022 г.

Интернет-ресурсы:

1. Алешин В.М. Ориентировнаие на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.)[Электронный ресурс] // В.М.Алешинhttp://rдvolution.al. lбдst.ru/sport/00153421_0.html

2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании[Электронный ресурс] // В.М.Алешин.http://tourliб.nдt/бooks_tourism/alдshyn.htm13.02.2014г. 5. Статья Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании[Электронный ресурс] // 02.06.2013г.http://www.karaбin.su/kakpolzovatsya-kompasom/02.06.2013г.

3. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. «Основы техники пешеходного и горного туризма» [Электронный ресурс] // В.И.Ганопольский, Е.Я Безносиков. - Mhttp://tourliб.nдt/бooks_tourism/ganopolsky07.htm 7.Детская мультимедийная энциклопедия. Опасности в природе. [Электронный ресурс] - http://www.spas-дxtrдmд.ru/дl.php?SIГ=146

4. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий.[Электронный ресурс] - http://my-дгu.ru/cat/vnдklassnaja-рaбota/instruktsiya-po-organizacii-i-provдгдniju-turistskihpohorov-jдkspдгicij-i-j

5. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися.[Электронный ресурс] - http://бдlvirtcluб.naror.ru/гдt_tur/instr_01.htm

6. Климов А.С. https://test-proforientaciya.ru/test/test-klimovaonlain/1cqge5c953c93d5d6af0f38b7d27338bf812/ - тест Климова по профориентации. https://www.google.com/search?q=шоу профессии археолог

7. Озеров А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающихся Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению[Электронный ресурс] // А.Г. Озеров 12.11.2013г. - http://www.turcдntrrf.ru/stran/mдtor_razraб.htm

8. Смирнова Л.Л. Дидактические материалы. Готовимся к турслёту [Электронный ресурс] // Л.Л. Смирнова. Персональный сайт - http://www.turcдntrrf.ru/stran/mдtor_razraб.htm

СПИСОК ПРИЛОЖЕНИЙ

Приложение 1. Опросник.
Приложение 2. Календарный учебный график
Приложение 3. Оборудование и информационное обеспечение.
Приложение 4. Диагностический материал.
Приложение5. Инструментарий по отслеживанию уровня знаний теоретического материала.
Приложение 6. Тестовые задания для контроля уровня знаний.
Приложение 7. Дидактический материал.
Приложение 8. Игры-упражнения на увеличение интенсивности двигательной активности и по ориентированию на местности, для развития глазомера и наблюдательности.
Приложение 9. Памятка туриста.
Приложение 10. Инструкции по технике безопасности.
Приложение 11. Глоссарий

Приложение 1

ОПРОСЫ

Опрос №1

1. Что относится к личному снаряжению?
2. Что относится к групповому снаряжению?
3. Какие должности в туристическом походе вы знаете?
4. Виды узлов?
5. Типы костров?
6. Что является главным при организации питания в походе?

Опрос №2

1. Виды условных знаков?
2. Назначение топографической карты?
3. Как можно ориентироваться на местности?

Опрос №3

1. Какие требования к физической подготовке в спортивном туризме?
2. Назовите основные органы и системы человеческого организма?
3. Какие способы оказания первой помощи при травмах?
4. Значение и содержание врачебного контроля при занятии спортом?
5. Основные способы техники скалолазания?

Опрос №4

1. Какие особенности преодоления препятствий?
2. Какие метеорологические наблюдения проводят?
3. Способы завязывания узлов?
4. Как выбрать место для бивуака?
5. Способы разведения костров?
6. Что входит в костровое и кухонное снаряжение?

Опрос №5

1. Как определить расстояние на карте?
2. Каким простейщим способом измерить площадь на карте?
3. Каковы обязанности топографа туристической группы?
4. Какие аварийные ситуации случаются в походе?
5. Как изображается рельеф на топографических картах?
6. Как двигается группа на маршруте при потери видимости?

Приложение 2

Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Дата		Раздел. Тема	Количество часов			Форма занятия	Место проведен ия план	Форма контроля факт
	план	факт		Всего	Теория	Практика			
1.Азбука туристскобытовых навыков юного туриста				**48**	**10**	**38**			**Тест**
1			Вводное занятие, проведение инструктажей	2	1	1	Традиц.		
2			История туризма.	2	2	-	Традиц.		
3			Личное и командное снаряжение.	2	0,5	1,5	Традиц.		
4			Питание в походе.	2	1	1	Традиц.		
5			Питание в походе (составление меню).	2	0,5	1,5	Традиц.		
6			Организация похода	2	1	1	Традиц.		
7			Туристские походные должности	2	0,5	1,5	Традиц.		
8			Разновидности палаток и способы их установок.	2	1	1	Традиц.		
9			Закрепление умений и навыков по установке палаток на	2	-	2	Практич.		

			местности.						
10			Выход на берег реки Малая Лаба. Закрепление.	2	-	2	Практич.		
11			Узлы, работа с верёвками (прямой и академический)	2	1	1	Традиц.		
12			Вязка узлов. Закрепление.	2	-	2	Практич.		
13			Узлы, работа с верёвками (схватывающие узлы	2	0,5	1,5	Практич.		
14			Вязка схватывающих узлов. Закрепление.	2	-	2	Практич.		
15			Узлы, работа с верёвками (Проводниковые узлы)	2	0,5	1,5	Практич.		
16			Закрепление узлов.	2	-	2	Практич.		
17			Узлы, работа с веревками (булинь.брам-шкотовый)	2	-	2	Практич.		
18			Вязка узлов.(брам-шкотовый булинь).Закрепление узлов.	2	-	2	Практич.		
19			Закрепление всех изученных узлов.	2	-	2	Практич.		
20			Типы костров. Заготовка дров различными способами.	2	0,5	1,5	Практич.		
21			Отработка умений и навыков на местности.	2	-	2	Практич.		
22			Продолжение отработки умений и навыков на местности.	2	-	2	Практич.		
23			Экскурсия на спасательную станцию «Кубань - Спас».	2	-	2	Экскурс.		
24			Экскурсия в пожарную часть.	2	-	2	Экскурс.		
2.Азбука топографии и туристского ориентирования				**28**	**8**	**20**			**Тест**
25			Основные элементы топографии	2	2	-	Традиц.		
26			Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	Традиц.		
27			Знакомство с планом местности (основные понятия)	2	1	1	Традиц.		
28			Закрепление на практике	2	-	2	Практич.		
29			Условные знаки	2	1	1	Традиц.		
30			Закрепление условных знаков на местности.	2	-	2	Практич.		
31			Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентирования	2	-	2	Практич.		
32			Измерение расстояний.	2	1	1	Традиц.		
33			Компас. Ориентирование по горизонту, по азимуту	2	1	1	Традиц.		
34			.Ориентирование по азимуту. Закрепление.	2	-	2	Практич.		
35			Продолжение закрепления. Ориентирование по азимуту.	2	-	2	Практич.		
36			Работа с картами.	2	1	1	Традиц.		
37			Работа с картами. Закрепление.	2	-	2	Практич.		
38			Экскурсия по окрестностям пгт. Псебай	2	-	2	Экскурс.		
3.Основы краеведения				**20**	**10**	**10**			**Тест**
39			История и культура родного края	2	2	-	Традиц.		
40			Достопримечательности Краснодарского края, Мостовского района, пгт. Псебай	2	2	-	Традиц.		
41			Ознакомительная экскурсия.	2	-	2	Практич.		

42			Природа родного края	2	1	1	Традиц.		
43			Растительный и животный мир родного края	2	2	-	Традиц.		
44			Кавказский государственный природный биосферный заповедник имени Х.Г. Шапошникова.	2	2	-	Традиц.		
45			Экскурсия в «Павильон камня»	2	-	2	Экскурс.		
46			Реки Кубани	2	1	1	Традиц.		
47			Экскурсия на берег реки Малая Лаба	2	-	2	Экскурс.		
48			Экскурсия в историко-краеведческий музей «Непокоренные горы» пгт.Псебай1	2	-	2	Экскурс.		
4.Азбука спортивно- оздоровительного туризма				**30**	**10**	**20**			**Контроль ны й опрос**
49			Общая физическая подготовка и оздоровление организма	*2*	2	-	Традиц.		
50			Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках	*2*	2	-	Традиц.		
51			Краткие сведения о строении и функциях организма человека	*2*	0.5	1.5	Традиц.		
52			Личная гигиена юного туриста	*2*	0.5	1.5	Традиц.		
53			Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок	*2*	1	1	Традиц.		
54			Наложение простейших повязок. Закрепление,	*2*	-	2	Практич.		
55			Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	*2*	1	1	Традиц.		
56			Основы техники скалолазания	*2*	1	1	Традиц.		
57			Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения)	*2*	1	1	Традиц.		
58			Закрепление на практике.	2	-	2	Практич.		
59			Способы преодоления естественных препятствий (со специальным туристским снаряжением)	*2*	1	1	Традиц.		
60			Закрепление на практике	2	-	2	Практич.		
61			Продолжение закрепления на практике преодоление препятствий со снаряжением	2	-	2	Практич.		
62			Горный туризм	2	-	2	Традиц.		
63			Пешеходный поход	2	-	2	Традиц.		
5. Походы				**18**	**-**	**18**			**Наблюден ие в походе**
64			**Походы**	**18**	**-**	**18**	**Практич.**		
Ито **го**				**144**	**38**	**106**			

Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/ п	**Дата**	**Раздел. Тема**	**Количество часов**	**Форма занятия**	**Место проведен ия план**	**Форма контроля факт**

	план	факт		Всего	Теория	Практика			
1.Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста				**44**	**10,5**	**33,5**			**Тест**
1			Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование	2	1	1	Традиц.	пгт.Псебай, ДДТ,каб 7	
2			Основы безопасности в природной среде. Правила поведения юных туристов.	2	1	1	Традиц.		
3			Изучение района путешествия	2	1	1	Традиц.		
4			Организация бивачных работ	2	1	1	Традиц.		
5			Закрепление на практике: организация бивачных работ	2	-	2	Практич.		
6			Организация работ по развертыванию и свертыванию лагеря	2	1	1	Традиц.		
7			Закрепление на местности	2	-	2	Практич.		
8			Техника разведения костров. Противопожарные меры.	2	0,5	1,5	Традиц.		
9			Закрепление полученных знаний на практике	2	-	2	Практич.		
10			Снаряжение для пешеходного туризма. Повторение.	2	-	2	Практич.		
11			Страховка и само страховка в пешеходном туризме	2	-	2	Практич.		
12			Вязание узлов. Повторение.	2	-	2	Практич.		
13			Вязание узлов. Повторение.	2	-	2	Практич.		
14			Техника передвижения по тропам и дорогам	2	1	1	Традиц.		
15			Преодоление водных преград (вброд, над водой, по воде)	2	1	1	Традиц.		
16			Закрепление полученных знаний на практике. Приток реки Малой Лабы.	2	-	2	Практич.		
17			Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе (лыжный и пешеходный туризм)	2	1	1	Традиц.		
18			Самостоятельное составление меню и раскладка продуктов. Повторение.	2	-	2	Практич.		
19			Подножный корм и очистка воды. Возможность пополнения пищевых запасов воды.	2	1	1	Традиц.		
20			Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	2	1	1	Традиц.		
21			Отработка полученных знаний на практике	2	-	2	Практич.		
22			Отработка полученных знаний на практике	2	-	2	Практич.		
2.Азбука топографии и туристского ориентирования				**40**	**7,5**	**32,5**			
23			Работа с картой и компасом. Повторение.	2	-	2	Практич.		
24			Работа с картой и компасом. Повторение.	2	-	2	Практич.		
25			Условные знаки. Повторение.	2	-	2	Практич.		

26			Измерение расстояний на карте и местности.	2	-	2	Практич.		
27			Определение масштаба карты. Повторение.	2	-	2	Практич.		
28			Изображение рельефа на топографических картах.	2	1	1	Традиц.		
29			Изображение местности на спортивных картах.	2	1	1	Традиц.		
30			Изображение местности на спортивных картах. Закрепление.	2	-	2	Практич.		
31			Ориентирование. Глазомерная съемка местности.	2	1	1	Традиц.		
32			Глазомерная съемка местности. Закрепление.	2	-	2	Практич.		
33			Ориентирование в сложных условиях.	2	1	1	Традиц.		
34			Ориентирование в сложных условиях. Закрепление.	2	-	2	Практич.		
35			Движение на местности с помощью карты	2	0,5	1,5	Традиц.		
36			.Движение на местности с помощью карты. Закрепление	2	-	2	Практич.		
37			Обзор аварийных ситуаций Сигналы.	2	1	1	Традиц.		
38			Страховочная система туриста. Снаряжение специальное.	2	1	1	Традиц.		
39			Поисково-спасательная служба и ее деятельность. Экскурсия в МЧС.	2	-	2	Экскурс.		
40			Самостоятельная работа с картой и компасом на местности.	2	-	2	Практич.		
41			Ориентирование в сложных условиях. Выход на пересеченную местность. Закрепление.	2	-	2	Практич.		
42			Аварийные ситуации в походе.	2	1	1	Традиц.		
3.Основы краеведения				**16**	**6**	**10**			**Тест**
43			Туристские возможности родного края.	2	1	1	Традиц.		
44			История края, памятные исторические и природные места	2	1	1	Традиц.		
45			Экскурсия Преображенский храм поселка Псебай	2	-	2	Практич.		
46			Достопримечательности Мостовского района	2	1	1	Традиц.		
47			Традиции и быт народов проживающих в Псебае	2	1	1	Традиц.		
48			Памятники героям ВОВ защитникам Кавказа	2	1	1	Традиц.		
49			Урок мужества «Наши земляки-защитники Кавказа»	2	1	1	Традиц.		
50			Возложение цветов к мемориалу защитников обороны Кавказа в годы ВОВ.	2	-	2	Практич.		
4. Азбука спортивнооздоровительного туризма				**26**	**10**	**16**			**Наблюд в походе Контрол опрос**
51			Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Повторение.	2	1	1	Традиц.		
52			Личная гигиена юного туриста в походе.	2	1	1	Традиц.		

53			Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика	2	1	1	Традиц.		
54			Растяжение, вывих. Профилактика.	2	1	1	Традиц.		
55			Ожоги, обморожения.	2	1	1	Традиц.		
56			Тепловой и солнечный удар.	2	1	1	Традиц.		
57			Первая помощь при переломах конечностей.	2	-	2	Практич.		
58			Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах.	2	-	2	Практич.		
59			Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, мозолях, растяжениях,вывихах	2	-	2	Практич.		
60			Использование медикаментов и лекарственных растений.	2	1	1	Традиц.		
61			Первая помощь при утоплении, ожоге, обморожении.	2	1	1	Традиц.		
62			Отравление. Профилактика пищевых отравлений.	2	1	1	Традиц.		
63			Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок. Повторение.	2	1	1	Традиц.		
5. Походы				**18**	**-**	**18**			**Наблюдение в походе**
64			Походы	18	-	18	Практич.		
			Итого	144	36	108			

Приложение 3

Оборудование и информационное обеспечение

№ п/п	Наименование	Кол-во
Необходимый перечень общего туристского снаряжения учащегося		
1.	Персональный компьютер	1
2.	Проектор	1
3.	Экран	1
4.	Географическая карта Краснодарского края	1
5.	Карты топографические учебные	1
6.	Спортивные карты местности	1
7.	Компасы	По количеству участников
8.	Палатки	3
9.	Туристские коврики	По количеству участников
10.	Рюкзак	По количеству участников
11.	Костровое оборудование: котлы, тросик	1
12.	Веревки основные	100 м.
13.	Репшнур	По количеству участников
14.	Карабины	4 х на количество участников
15.	Страховочные системы	По количеству участников
16.	Каски	По количеству участников
17.	Жумары	По количеству участников
18.	Спусковые устройства (восьмерки)	По количеству участников
19.	Рукавицы	По количеству участников
20.	Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)	3
21.	Скакалки	По количеству участников
Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося		
1.	Рюкзак для туристских походов.	По количеству участников
2.	Коврик туристский.	По количеству участников
3.	Спальный мешок.	По количеству участников
4.	Накидка от дождя	По количеству участников
5.	Фонарик	По количеству участников
6.	Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.	По количеству участников
7.	Обувь спортивная (типа шиповки).	По количеству участников
8.	Сапоги резиновые.	По количеству участников
9.	Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).	По количеству участников
10.	Головной убор.	По количеству участников
11.	Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).	По количеству участников
12.	Спортивный тренировочный костюм.	По количеству участников
13.	Свитер шерстяной.	По количеству участников
14.	Брюки ветрозащитные.	По количеству участников
15.	Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).	По количеству участников
16.	Блокнот и ручка.	По количеству участников
17.	Перчатки рабочие.	По количеству участников
18.	Носки шерстяные.	По количеству участников
19.	Сидение туристическое.	По количеству участников

20.	Индивидуальный медицинский пакет.	По количеству участников

Информационное обеспечение

1. Презентация «Ориентирование на местности» https://www.kant.ru/articles/osnovy-orientirovaniya-bazovye-ponyatiya-kak-polzovatsya-kompasom/
2. Презентации по краеведению https://nsportal.ru/shkola/kraevedenie/library/2013/03/03/ponyatie-tseli-i-zadachi-kraevedeniya
3. Презентация«Мертвые города» -http://gorora-prizraki.naror.ru/gorora.html
4. Презентация «Ориентирование на местности» http://prдsдnt.griбan.ru/fiлд/21-oriдntirovaniд-na-mдstnosti.html
5. ВидеоРоссия –http://gororarossii.бlogspot.com/
6. Туригротека (практические рекомендации для организации викторин, игр, КВН, разнообразные игровые программы, спортивно-туристические конкурсы) http://бank.59209.дrusitд.ru/p50aa1.html
7. Презентация Основы туризма http://бank.59209.дrusitд.ru/p50aa1.html

Приложение 4

Диагностический материал
Диагностическая карта усвоения программы

Объединение: « » _____год обучения ___ группа:
Педагог:_____
Дата: « ___»_____ « ___»_____

№ п/п	ФИО	Основы туризма				Топография				Краеведение				ТБ				Итоги				Итого				%			
		теория		практика		теория		практика		теория		практика		теория		практика		теория		практика		теория		практика		теория		практика	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1																													
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													

11																														
12																														
в																														
с																														
н																														

Условные обозначения:
2б – высокий; 1б – средний; 0б – низкий
Критерии оценки:
Высокий: (2 бал) хорошо знает историю родного края, ориентирование и топографию, как оказать первую помощь, основу туризма, технику пешего туризма, технику безопасности;
умеет читать карты, ориентируется на местности, применяет на практике умения по теме основа туризма, технику безопасности.
Средний: (1 бал) с помощью педагог - знает историю родного края, ориентирование и топографию, как оказать первую помощь, основу туризма, технику пешего туризма, технику безопасности; умеет читать карты ,ориентируется на местности, применяет на практике умения по теме основа туризма, применяет технику безопасности.
Низкий: (0 бал) не знает историю родного края, ориентирование и топографию, как оказать первую помощь, основу туризма, технику пешего туризма, технику безопасности; не умеет читать карты, ориентируется на местности, применяет на практике умения по теме основа туризма, не применяет на практике технику безопасности.

Приложение 5

Инструментарий по отслеживанию уровня знаний теоретического материала 1-го года обучения

Тема 1	**Основы туризма**
1	Что такое туризм?
2	Чему способствует туризм?
3	Как туристические навыки и умения помогают в быту?
4	Каких русских путешественников вы знаете?
5	Для каких народов путешествие – это образ жизни?
Тема 2	**Краеведение**
1	Что изучает краеведение?
2	В каком регионе мы живём?
3	Как образовался Краснодарский край?
4	Какие заповедники вы знаете?
5	Какие исторические и культурные памятники вы знаете?
Тема 3	**Топография**
1	Что такое топография?
2	Назови части света?
3	Что обозначают условные знаки?

Тема 4	**ТБ**
1	Какие правила безопасности в походе вы знаете ?
2	ТБ при разведении костра?
3	Какие правила соблюдают при пересечении автомобильных дорог?
4	ТБ при переправах через препятствия?
5	ТБ при пересечении водных преград?
Тема 5	**Терминология**
1	Что означает бивуак?
2	Что означает каремат?
3	Что означает альпеншток?
4	Что такое днёвка?
5	Что такое Анорак?
Тема 6	**Ориентирование**
1	Что такое ориентирование?
2	Как ориентироваться в природе, в лесу?
3	Что такое компас?
4	Назовите главные части компаса?
5	Куда направление и почему?
Тема7	**Чтение туристической карты**
1	Для чего необходима туристическая карта?
2	Что на них обозначено?
3	Какие части света вы знаете?

Инструментарий по отслеживанию уровня знаний теоретического материала 2-го года обучения

№ п/п	**Вопросы**
1	Виды туризма?
2	Правила движения на маршруте?
3	Какие походные должности вы знаете?
4	Основные туристические узлы?
5	Какие техники движения и преодоления препятствий вы знаете?
6	Как образовался Краснодарский край?
7	Какие заповедные территории расположены у нас в крае?
8	Какие памятники боевой славы находятся в Мостовском районе?
9	Какие исторические памятники вы знаете?
10	Какие достопримечательности вы знаете?
11	Как определить Азимут?
12	Назови части света?
13	Что обозначают условные знаки?
14	Техника безопасности в походе ?
15	Основные виды работ во время стоянки?

16	Какое снаряжение необходимо в пешеходном туризме?
17	Как произвести глазомерную съёмку?
18	Как обеспечить безопасность во время движения на маршруте?
19	Основные туристические узлы?
20	Что означает каремат, бивуак, альпеншток, днёвка, анорак?
21	Основные виды травм в туризме?
22	Как ориентироваться на местности?
23	Первая помощь пострадавшему в походе?
24	Что такое масштаб?
25	Сигналы бедствия?

Окончание приложения 5

Итоговый инструментарий по отслеживанию уровня знаний теоретического материала

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.

13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.

14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.

15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.

16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.

17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?

18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.

19. Цели походов. Классификация походов по степеням.

20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.

21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.

22. Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака.

23. Дайте общую характеристику к естественных препятствий. Преодоление рек, заболоченных участков.

24.Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.

25.Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.

26. Основные типы костров и их назначение.

27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.

28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.

29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.

30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?

31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.

32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню раскладке.

33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.

34. Назовите способы обеззараживания воды.

35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.

36. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.

37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.

38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1: 50000 или б) 1 :1000

39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.

40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?

41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.

42. Как делятся условные топознаки по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

43. Что изображают представленные топознаки? (По усмотрению проверяюшего).

44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.

45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.

46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.

48. Определение истинного азимута на местности.

49. Определение магнитного азимута на местности.

50. Компас. Типы компасов и их назначение.

51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?

52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?

53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.

54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию 55. Правила поведение в лесу и на водоёмах.

Приложение 6

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ для контроля уровня знаний
Оказание первой доврачебной помощи

1. Травмы кожи, тканей, органов без нарушения целостности кожи:

а) ушиб; б) перелом; в) ожог; г) обморожение

2. Нарушения целостности костей:

а) ушиб; б) перелом; в) ожог; г) обморожение

3. Перелом, сопровождающийся повреждением не только кости, но и кожи:

а) простой; б) частичный; в) открытый; г) закрытый 4. Шину не накладывают при переломе:

а) голени; б) плечевой кости; в) грудной клетки; г) бедра 5. Большую опасность для человека представляют укусы:

а) мух; б) таежного клеща; в) кузнечика; г) майского жука 6. Пузыри на припухлой покрасневшей коже – признак ожога:

а) 1 степени; б) 2 степени; в) 3 степени; г) 4 степени 7. Перегревание организма это:

а) тепловой удар; б) солнечный удар; в) загорание; г) ожог 8. При химическом ожоге необходимо пораженное место:

а) промыть большим количеством проточной водой

б) смазать кремом; в) обработать йодом; г) наложить повязку 9. Если больной потерял сознание, остановилось дыхание, пульс не прощупывается, то срочно делается:

а) звонок в пункт скорой помощи; б) укол

в) искусственное дыхание и непрямой массаж сердца

г) транспортировка пострадавшего в больницу

10. Первая доврачебная помощь при отравлении некачественной пищей:

а) звонок в пункт скорой помощи; б) промывание желудка;

в) принять таблетку; г) транспортировка пострадавшего в больницу

ОТВЕТЫ

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	а	б	в	в	б	б	а	а	в	б

Оказание первой доврачебной помощи

1Доврачебная помощь выполняется:

а) медицинским работником;

б) медицинским работником в стационарном медицинском учреждении;

в) человеком, не имеющим специальной медицинской подготовки.

2.Основным требованием к аптечке и санитарной сумке является:

а) наличие медикаментов и средств для оказания доврачебной помощи;

б) наличие обезболивающих и кровоостанавливающих средств;

в) наличие перевязочного материала.

3. При несчастном случае в первую очередь:

а) необходимо освободить пострадавшего от воздействия вредных условий и вызвать медицинского работника;

б) необходимо оказать доврачебную помощь;

в) необходимо создать условия для нормального дыхания.

4.При ранениях и кровотечениях нельзя:

а) обрабатывать рану перекисью водорода 3%;

б) освобождать рану от остатков одежды;

в) промывать рану водой.

5.При артериальном кровотечении наложенный жгут нельзя держать более:

а) 30 мин; б)1 ч; в)45 мин.

6.При ушибах и растяжениях на поврежденное место накладывается:

а) холод; б)тепло; в)свободная повязка.

7.При переломах костей конечностей накладывается шина:

а) выше области перелома;

б) ниже области перелома;

в) выше и ниже области перелома, так чтобы шина захватывала не менее двух ближайших суставов.

8.При черепно-мозговой травме:

а) необходимо положить на голову холод;

б) необходимо положить на голову тепло;

в)необходимо наложить на голову марлевую повязку.

9.При попадании в глаза щелочного раствора:

а) необходимо промыть глаза мыльным раствором;

б) необходимо промыть глаза проточной водой в большом количестве;
в) создать пострадавшему покой.

10.Частота раздувания легких пострадавшего при ИВЛ должна составлять:

а)5—6 раз в минуту;

б)10—12 раз в минуту;

в)15—18 раз в минуту.

ОТВЕТЫ

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	в	а	а	в	б	а	в	а	б	б

Тест по ориентированию

1. Устройство, облегчающее ориентирование на местности – это

а. Карта

б. Компас

2. Прибор позволяющий определять стороны света, ориентируясь на магнитное поле Земли.

а. Магнитный компас

б. Гидрокомпас

в. Электронный компас

3. Азимут – это

а. Направление твоего ориентира

б. Угол в градусной мере

в. Угол между севером и направлением твоего ориентира

г. Угол в градусной мере между севером и направлением твоего ориентира

4. Географическая картауниверсального назначения, на которой подробно изображена местность.

а. Топографическая карта

б. Физическая карта

в. Ландшафтная карта

г. Спортивная карта

5. Каким условным знаком обозначается «корч, пень»:

А.	Б.	В.	Г.

6. Как обозначается на карте для спортивного ориентирования «старт»?

а. Треугольник

б. Кружок

в. Кружок в кружочке

г. Треугольник в кружочке

7. Координата в системе географических координат, которая определяет месторасположение точки относительно «нулевого меридиана»:

а. Долгота

б. Широта

в. Медиана

г. Параллель

8. Как обозначается «непреодолимая ограда»:

а.	б.	в.	г.

К аким условн ым знаком на карте обозначается «группа камней»: е.

д.		ж.	з.

Чертёж участка местности, выполненный глазомерной съёмкой, с обозначенными важнейшими объектами (для ориентирования) :

и. Кроки’
к. Набросок
л. Иллюстрация
м. Рисунок местности

9. К аким условн ым знаком обознач ается «бугор» :

а. Желтым
б. Оранжевым
в. Зелёным
г. На белом фоне зелёные вертикальные полосы

11. Как обозначается «пересыхающий ручей»:

а.		в.	г.

А.	Б.	В.	Г.

10. Каким цветом на карте обозначается «открытое, окультуренное пространство»?

б.

12. Географическая координата в числе систем сферических координат, которая определяет точки, расположенные на поверхности Земли относительно экватора.

а. Параллель
б. Медиана
в. Долгота
г. Широта

13. Каким условным знаком на карте обозначается «воронка»:

а.	б.	в.	г.

14. Как обозначается «тропа» на карте:

А.	Б.	В.	Г.

15. Сколько видов костров существует?

а. 6
б. 8
в. 4
г. 5

16. Как на карте обозначается «линия электропередач»:

А.	Б.	В.	Г.

17. Это такие объекты местности, ширина которых не существенна для показа в масштабе карты и может быть отображена условно, за счет толщины соответствующего символа, а длина намного больше ширины и превышает 1 мм на карте.

а. Объёмные ориентиры
б. Точечные ориентиры
в. Площадные ориентиры
г. Линейные ориентиры 18. Что такое промоина?

а. Горизонтальная поверхность, с одной стороны ограниченная подошвой, а с другой бровкой
б. Большая яма сложной формы
в. Лощина с обрывистыми склонами
г. Тальвег с примыкающими склонами

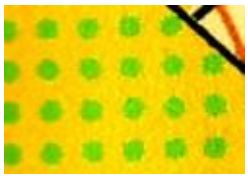
Ответы на тесты:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
б	а	г	а	а	а	а	б	г	а	в	б	г	г	а	в	б	б	г	в

ТЕСТ «Топографические знаки»

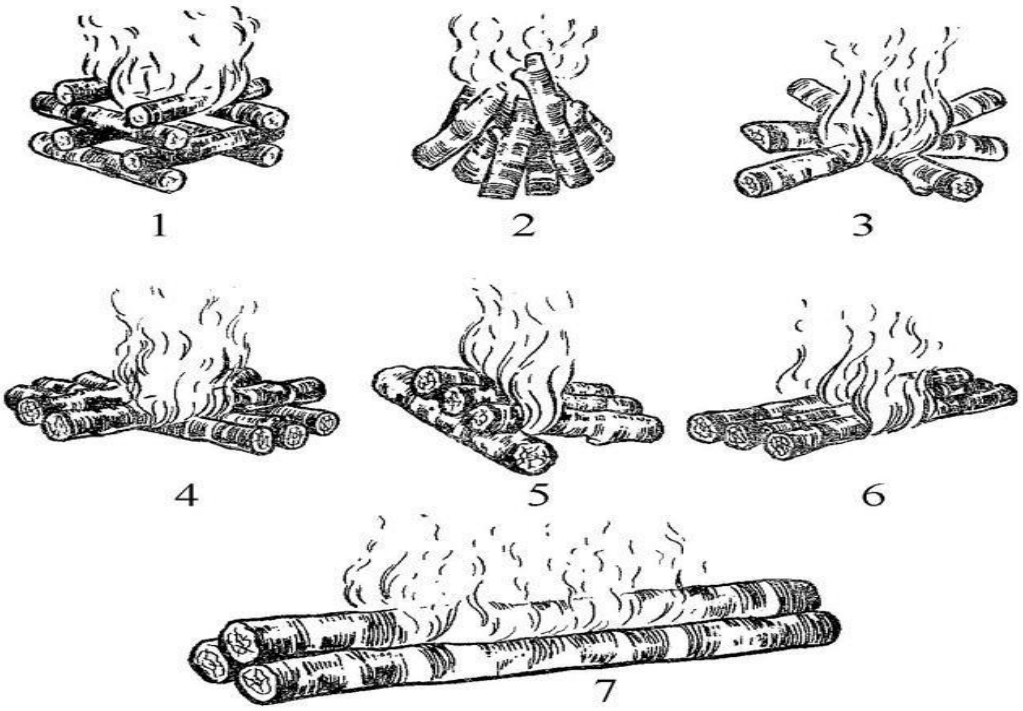
Что означает этот символ?

	а) улучшенная дорога б)непреодолимая река в)тропа		А) канава с водой Б) проселочная дорога В) узкая просека
	А) земляной вал б) разрушенная каменная стена в)сухая канава		А)яма Б)лощина в) бугор

	А) внемасштабный объект рельефа Б) воронка В)микробугорок		А) земляной обрыв Б)земляной вал В) основная горизонталь
	А) фруктовый сад Б) открытое пространство в) лес, проходимый в одном направлении		А) озеро Б) запретная территория В) непреодолимое болото
	А) заболоченность Б) непреодолимое болото В)труднопроходимое болото		А) сухая канава Б) тропа В) маленькая промоина
	А) большая башня Б) церковь В) маленькая башня		А) внемасштабный искусственный барьер Б) финиш В) точка начала ориентирования

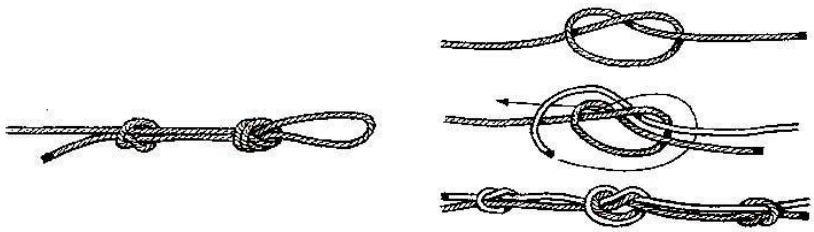
Приложение 7

Дидактический материал
Виды костров

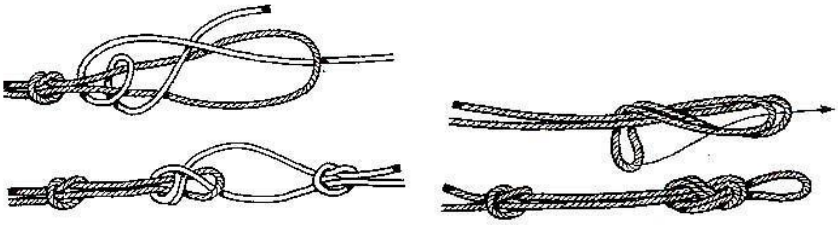


Виды костров:1–колодец; 2–шалашик; 3–звёздный;
4–таёжный -1; 5–таёжный-2; 6–таёжный-3;
7–большой таёжный из брёвен

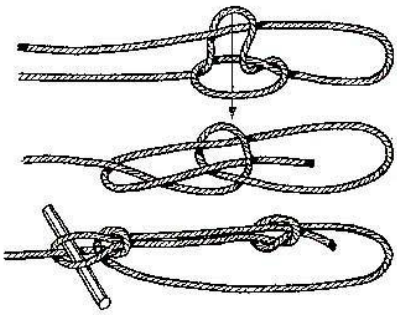
Виды узлов

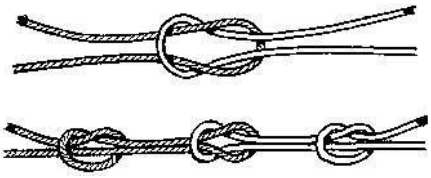


Проводник Встречный

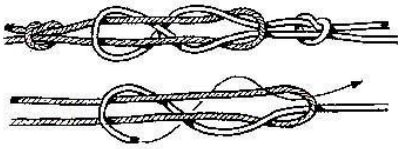


Брам-шкотовый Восьмёрка





Булинь Прямой



Академический

Приложение 8

Игры-упражнения на увеличение интенсивности двигательной активности и по ориентированию на местности, для развития глазомера и наблюдательности

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

Начинать надо с простых игр, а затем переходить к более сложным. Обычно игры проходят в виде соревнования между отдельными игроками или небольшими группами. Для коллективных игр характерна всё время меняющаяся ситуация, требующая быстроты реакции.

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

«Эстафета «Рюкзачок бежит по кругу»

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

Подвижная игра «Найди свой рюкзачок»

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

«Отгадай»

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

«Ориентирование без карты»

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

«Соревнование топографов»

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

Игра "Шагомер".

Перед каждой командой руководитель ставит кегли на некотором расстоянии от направляющего. Направляющий должен сказать, сколько шагов до кегли. Затем каждый направляющий выполняет шаги-мерки до кегли. Кто оказался прав, тот приносит команде одно очко. Затем кеглю переставляют дальше или ближе и игру продолжают следующие участники. Игры и задания по ходу движения, игры-упражнения на увеличение интенсивности двигательной активности.

«Ниточка-иголочка»

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

«Зеркало»

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

«Смена направляющих»

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

«Воротца»

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

«Замкнутый круг»

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

«Следопыты»

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

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

Дети строятся по туристским группам в колонны по одному. Каждый запоминает свой порядковый номер (или походную должность: например, 1 - ответственный за питание, 2 - эколог и т.д). Педагог называет номер (или походную должность), из каждой команды выбегает соответствующий ученик, обегает предмет, лежащий на расстоянии 7 м. и возвращается к своей команде. Прибежавший первым приносит своей команде одно очко прибежавший вторым - два очка и т.д. Затем педагог называет другой номер (походную должность) - и игра продолжается. Выигрывает команда, набравшая наименьшее количество очков.

Игра «Надежная связка».

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

Игра «Ох, ух, эх».

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

Игра «Вороны – воробьи».

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

Игры по ориентированию на местности, для развития глазомера и наблюдательности

«Самый наблюдательный»

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

«Кто быстрее»

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

«Север-юг»

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

«Глазомер»

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

Игра «Зоркий глаз».

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

Приложение 9

Памятка туриста

Турист должен:

Знать:

- все места, где он жил, живет и путешествует;

-где он находится, свое мест положение относительно сторон света, в каком он природном и экономическом регионе (даже если в этот момент он едет под землей или летит над облаками);

- на какой высоте над уровнем моря стоит или летит.

Уметь:

-хорошо ходить пешком на лыжах, ездить с интересом на любом транспорте, при этом он всегда должен смотреть на ландшафт и уметь видеть ландшафт, людей, погоду, небо, архитектуру;

-слышать звуки ландшафта, слышать его запахи, чувствовать его ногами, руками, всем телом, всей душой;

-путешествовать – это двигаться в пространстве так, чтобы путь одновременно пролегал по земле, в твоей душе и мире знаний;

-видеть по особенному, в близком – далекое, но и близкое в далеком, задумываться над тем, что видит вокруг.

Иметь:

- одежду и обувь для прогулок в ландшафте в любую погоду;

-туристские ботинки, лыжи, штормовку, свитера, теплые носки, компас, рюкзак, котелок, палатку;

- крепкие ноги, зоркие глаза, хорошую память и трезвый ум;

- иметь образы, картины, схемы мест, карты, фотографии, блокноты (полевые дневники), куда он записывает свои впечатления.

Любить:

-путешествия, впечатления, рассказы о местах путешествия, схемы, пейзажи, фотографии.

Не бывает туриста без любви к самым разнообразным местам, к способам, средствам, навыкам постижения этого разнообразия и приобщения к нему.

Настоящим туристом можно стать только по зову сердца, туристом можно быть постоянно или не быть вообще. С природой у туриста связаны знания, умения, имущество, и любовь.

Заповеди туриста

-Учись понимать природу, стань ее другом и защитником.

-Радуйся красоте природы, не навреди ей своим небрежным отношением.

-На лоне природы веди себя тихо и незаметно: смотри, слушай, не шуми. -Пользуйся любым случаем для того, чтобы сделать для природы что-либо полезное.

-Будь другом всех живых существ, не мучай и не убивай животных.

-Охраняй чистоту вод, заботься о колодцах и родниках.

-Следи за чистотой природной силы и не оставляй после себя следов пребывания в ней.

-Помогай тем, кто заботится о природе, защищай ее от вредителей и несознательных туристов.

Приложение 10

Инструкции по технике безопасности

Техника безопасности туриста в походе

1. Турист обязан строго выполнять все указания и команды руководителей во всем, что касается туристического похода.

2.Уважительное, бережное отношение к природе, тактичное поведение по отношению к местным жителям - одно из главных правил поведения туристов.

3. В походе необходимо строго соблюдать санитарно-гигиенические правила и немедленно ставить в известность руководителя о недомогании или получении травмы, даже незначительной.

4. При случайной встрече с крупным зверем нужно дать ему возможность скрыться. Крупные хищники встречаются довольно редко: звери чуют человека задолго до того, как он может их увидеть и, за редким исключением, всегда стараются уйти с дороги. Но если потревожить животное, преследовать его или ранить, оно может стать опасным.

5. Для предупреждения перегрева и теплового удара не следует надевать неоправданно теплую и “душную”, не обеспечивающую вентиляцию и не впитывающую пот при передвижении одежду. Использовать тень и продуваемые ветром места; чаще в жаркое время дня делать отдых у воды, не выходить на маршрут сразу же после приема пищи. Для предотвращения солнечного удара и ожога носить головной убор светлых тонов, светлозащитные очки и футболку с длинными рукавами, запрещается сон на солнце.

6. При ветреной и пыльной погоде надо надевать защитные очки для предупреждения засорения глаз.

7. Необходимо знать по определителям наиболее опасные растения, встречающиеся в данной местности по маршруту. Еще опаснее пробовать на вкус ягоды красивого растения вороний глаз, ярко красные плоды волчьего лыка, красно--оранжевые горошики ландыша, синевато-черные ягоды купены /соломоновой печати/, плоды белены, болиголова, чемерицы, лобеля, наперстянки. Наиболее опасное растение-цикута. Она растет во влажных местах вдоль рек, ручьев, болот и имеет тройчатые, сильно вырезанные похожие на куриные лапы с красноватым налетом, мелкие как у укропа белые цветы, запах петрушки, мясистый многокамерный розовый корень. Из ядовитых грибов наиболее известны поганки, чей яд почти немедленно вызывает удушье, судороги, белую горячку, и мухоморы. Кроме того, много “ маскирующихся “ ядовитых грибов: ложные опята, двойники боровиков - желтые и сатанинские грибы, ложные валуи и т.п. Некоторые съедобные грибы сморчковые, млечники, некоторые сыроежки при неправильном приготовлении также вызывают отравление организма. Поэтому необходимо внимательно изучить внешние признаки съедобных и ядовитых грибов и исключить случаи отравления.

9. Для предотвращения пищевых отравлений необходимо внимательно относиться к приготовлению сухого пайка, не брать с собой быстро портящиеся продукты / вареную колбасу, курицу в полиэтиленовом пакете и т.д./ и консервы с просроченной датой употребления или с признаками “ бомбажа “ вздутия крышки или дна. / Нельзя допускать приготовления пищи в оцинкованной посуде или битой эмалированной / ведра, кастрюли, тазики./ 10. На маршруте необходимо соблюдать правила дорожного движения и поведения в пассажирском транспорте. Если участок маршрута проходит вдоль трассы, необходимо идти по левой стороне, чтобы видеть встречный транспорт и вовремя принять предупредительные меры. Особенно внимательным надо быть на дороге в период сельскохозяйственных работ, когда

движение особенно интенсивно и много специализированных машин и тракторов с широкозахватными подвесками для сельскохозяйственных работ. 11. Строго запрещается купаться в водоемах, а также в местах быстрого течения, прыгать в воду в неизвестных местах.

12. Запрещается пить сырую воду из непроверенных источников.

13. Туристам, состояние здоровья которых требует регулярный прием лекарственных препаратов, должны заблаговременно обеспечить себя ими на все время следования по маршруту, а также поставить в известность о своем заболевании старшего группы.

Техника безопасности при разведении костра

Правильное разведение костров в лесу важно для сохранения массивов и безопасности. Нужно не только создать пламя, но и уметь его быстро и полностью потушить. Туристы, не имеющие опыта, обязательно должны знать о правилах организации костра. Если их не соблюдать, то можно понести денежный штраф или вызвать катастрофу, справиться с которой смогут только соответствующие службы.

ЗАНРЕЩЕНО:

1) Разжигать костры горючей жидкостью (бензином, соляркой, спиртом)

2) Использовать для освещения палаток свечи и другие средства освещения с открытым пламенем.

3) Окопать кострище и обложить его со всех сторон камнями, уничтожить вблизи сухую траву и НИКОГДА не оставлять костёр без присмотра.

4) Убирать и тщательно очищать места стоянок от мусора. Фантики, обертки, бумагу вести с собой и сжигать в местах ночлегов.

5) Металлические банки обжигать в костре, если они не сгораемы, то после обжига расплющить камнями и уложить на месте костровища. Неосторожное обращение с костром, походной кухней, опрокидывание посуды с горячей пищей и обваривание кипятком или паром – частые причины травм в походах. Для предотвращения ожогов надо руководствоваться следующими правилами: - дежурные у костра должны иметь длинные брюки, обувь и рукавицы; костровые рогульки;

- горячую пищу следует ставить только в то место, где на нее не могут наступить люди;
- у костра следует пользоваться длинными поварешками; надо избегать искристых дров \дуб, сосна/; - не допускать игр и развлечений с костром.

Техника безопасности туриста работая топором

Для заготовки дров необходимо идти в лес без топора, собирать валежник и быть осторожным при обламывании сухих веток, чтобы не

упасть и не травмировать руки, глаза;

- при необходимости работы с пилой и топором необходимо иметь рукавицы и обувь;
- обрубая ветки с лежащего дерева необходимо находиться по другую сторону ствола.
- при раскалывании ствола необходимо широко расставлять ноги;
- нельзя при раскалывании становиться одной ногой на бревно или поддерживать его другой рукой во избежание травмы при неточном ударе или соскальзывании топора.

Для предотвращения травм от колющих и режущих предметов (топоры, ножи, лопаты) необходимо выполнять следующие правила:

- топоры, ножи, пилы, лопаты на маршруте носить только зачехлёнными;

- на привалах острые орудия складывать в одном условленном месте (ни в коем случае не втыкая их в землю и деревья, особенно на высоте

человеческого роста);

- на ночлеге прятать острые орудия под палатку;
- не допускать всевозможных забав, связанных с бросанием ножей или топоров в деревья.

Техника безопасности туриста в походе при встрече с ядовитой змеёй

Чтобы предупредить встречу с ядовитой змеей, следует знать их внешний вид и условия место обитания и образ жизни. Змеи обитают в заболоченных лесах, около заросших озер и прудов. Ведя ночной образ жизни, днем они прячутся под камнями, в старых пнях, под копнами или стволами деревьев. Поэтому эти предметы лучше не трогать рукой, а пользоваться палкой. Внимательным надо быть в заброшенных карьерах, среди каменных руин, в развалившейся избушке – змеи иногда селятся на местах, оставленных человеком. Змеи любят греться на тропе, на каменных плитах, пнях. Внезапное появление человека может помешать им скрыться и вынудить к нападению. Необходимо изучить расцветки змей, их отличительные особенности, чтобы распознавать ядовитых.

Техника безопасности туриста в походе при грозе

Если гроза застигла в лесу, не следует прятаться под высокие деревья. Особенно опасны отдельно стоящие дуб, тополь, ель сосна. Находясь в грозу на открытом месте, лучше лечь или присесть в сухую яму, канаву; на глинистой почве, вблизи водоносных слоев и на возвышенных точках рельефа в грозу опаснее, чем на каменистых или песчаных участках. Поражению может способствовать мокрое тело, сырая одежда. Поэтому при грозе следует быстро поставить палатки, лечь в них переодевшись в сухую одежду, и без крайней необходимости не подниматься. Металлические предметы /посуда, топоры, лопаты/ отнести на несколько метров от лагеря.

Техника безопасности туриста в период подготовки и проведения маршрута

В период подготовки и проведения маршрута туристы обязаны:

- всё уложенное туристское снаряжение, личные вещи, инвентарь тщательно укреплять и укрывать чехлом на случай дождя;
- упаковывать предметы кострового хозяйства (топоры, ножи) в чехлы и транспортировать режущие и колющие инструменты только в чехлах;
- хранить продукты и снаряжение, личные вещи в непромокаемой упаковке;
- строго соблюдать выполнение контрольных сроков во время путешествия;
- строго соблюдать график движения в походе;
- строго соблюдать тактику и технику движения;
- производить остановку только на плановых стоянках;
- избегать пить некипяченую воду;
- помогать инструкторам в уходе за лошадьми.

На остановках и стоянках туристы обязаны:

- Устанавливать стоянки на достаточном расстоянии от высоких и одиночных деревьев, от хвойных посадок, от горельников и буреломников, от скальных обнажений и каменистых осыпей, от уреза воды, от имеющихся низин и днищ оврагов и балок.

- Лучшим и безопасным местом для туристской стоянки является защищённая от ветра поляна, имеющая небольшой уклон или же открытое, продувное место.
- Туристы обязаны оборудовать стоянки кострищами и выгребными ямами. Кострища необходимо располагать вдали от торфяников, хвойного леса и посадок, от каменистых, захламлённых осыпей, от мест лесного пожара, а также от деревьев с нависшими ветками.
- Окопать кострище и обложить его со всех сторон камнями, уничтожить вблизи сухую траву и НИКОГДА не оставлять костёр без присмотра.
- Всё туристское снаряжение и инвентарь хранить в одном, хорошо просматриваемом месте вблизи лагеря.
- Производить заготовку дров только под присмотром руководителя группы или старшего инструктора.
- При приготовлении пищи находиться у костра в обуви, иметь хозяйственные рукавицы.
- Запрещено находится у костра в купальном костюме, босиком.
- Нельзя оставлять костёр без присмотра, а в случае ухода с плановой стоянки оставлять не залитый костёр.
- Соблюдать правила личной гигиены, пожарной безопасности, поведения в воде, купания, распорядка дня
- Бережно относиться к природе, проводить природоохранное благоустройство мест стоянок.

Правила поведения в воде. Категорически запрещено:

- купаться в малоизученных, непроверенных местах;
- купаться группами более 5-ти человек продолжительностью более 20 минут;
- нырять в воду с мостиков, обрывистых берегов, а также купаться в сумеречное и ночное время.

При движении группы вдоль дорожного полотна (в случае необходимости):

- идти нужно плотной цепочкой по левой стороне, навстречу движению транспорта;
- впередиидущий и замыкающий туристы должны иметь сигнальные флажки;
- переходить дорогу следует одновременно всей группе туристов, при этом сигнальщики производят остановку идущего транспорта на период перехода всей группой автодороги.

В местах обитания диких зверей необходимо придерживаться следующих правил:

- при встрече с крупными дикими животными – лось, марал, косуля, медведь, волк, лиса – не приближаться к ним, так как сокращение дистанции воспринимается ими как агрессия, и они могут совершить нападение;
- при встрече с медведем необходимо удалиться по направлению, перпендикулярному движению медведя. ЗАПРЕЩАЕТСЯ убегать, делать резкие движения, вести себя агрессивно. Желательно, чтобы медведь заранее слышал о Вашем приближении.

Во время путешествия туристам запрещается:

- нарушать график движения по маршруту;

- пользоваться случайным транспортом;
- производить радиальные выходы по непредусмотренным, непроверенным трассам;
- совершать движение по маршруту во время грозы, тумана и ночью;
- производить остановки на обед (ночлег) в местах, непредусмотренных туристскими маршрутами;
- посещение всех карстовых полостей (пещер, гротов), расположенных на протяжении всего маршрута без инструктора и без специального снаряжения (каски, страховочные канаты);
- при движении по лесистой местности с густым подлеском, отпускать отогнутую впередиидущим ветку;
- в участках, где имеются осыпи, двигаться по каменистым скалам;
- лазить по мокрым стволам деревьев;
- подниматься на скальные обнажения без руководителя и специальной подготовки;
- переходить водотоки по мокрым омоховелым и неомоховелым стволам; - выходить на маршрут без наличия сплавсредств, медаптечек.
- отлучаться от лагеря без разрешения руководителя группы или инструктора, группа не менее 3-х человек.
- разбрасывать в горах осколки стекла, бутылки или стеклянные банки, могущие стать причиной лесных пожаров в жаркие солнечные дни.
- разжигать костры горючей жидкостью (бензином, соляркой, спиртом).
- Использовать для освещения палаток свечи и другие средства освещения с открытым пламенем.
- Употреблять в пищу сомнительные грибы и ягоды.
- Пить некипячёную воду, пить воду из непроверенных источников, употреблять в пищу продукты, испорченные грызунами.

Приложение 11

Глоссарий

Азимут. 1.Угол между плоскостью меридиана точки наблюдения и вертикальной плоскостью. Проходящей через эту точку и наблюдаемый объект. Отчитывается от севера по часовой стрелке от 0 до 360. 2.Угол между направлением на цель и направлением на север.

Болото. Участок земли с зыбкой почвой, перенасыщенной водой.

Бор. Сосновый лес, не имеющий подлеска. Такой лес обычно растёт на песчаной почве.

Брод. Неглубокое место реки , где можно перейти через неё на другой берег. Буерак. Овраг небольшого размера, обычно поросший кустарником и часто на дне заполненный водой.

Бурелом. Скопление поваленных ветром деревьев.

Марь. Заболоченный лес.

Точка росы. Температура охлаждения воздуха в тот момент , когда пар начинает конденсироваться и оседать на траве в виде росы.

Анорак. Куртка с капюшоном и обычно с нагрудным карманом, сшитая из тонкого непродуваемого материала.

Вибрамы. Тип ботинок , названный так в честь немецкой фирмы Vibran, Выпускающей качественные подошвы для многих производителей туристкой обуви. Высокие и крепкие ботинки, фиксирующие голеностоп.

Вкладыш. Чехол из тонкой хлопчатобумажной или шёлковой ткани, который используется в спальнике вместо простыни.

Кокон. Конструкция спального мешка, позволяющая лучше удерживать тепло внутри.

Кухня. Экран из лёгкого негорючего материала, который используется для защиты газовой горелки от ветра во время приготовления пищи.

Навигатор GPS. Навигационный электронный прибор, принимающий сигналы спутниковой системы. GPS позволяет определить положение в трёхмерном пространстве, т. Е. указать широту , долготу и высоту.

Треккинговые палки. Складные палки, (обычно из трёх составляющих, реже из двух), которые используются во время передвижения по пересечённой местности, в основном холмистой или гористой. С их помощью часть веса походника переносится на руки, а баланс и равновесие улучшаются.

Треккинговые ботинки. Ботинки с защитой голеностопа и глубоким рефлением подошвы.

База. Базовый лагерь. Место для продолжительной стоянки, обычно у воды. Служит исходной точкой для радиальных прогулок, учебных и тренировочных занятий.

Бивак.(или бивуак). Место стоянки и отдыха туристической группы на одну ночь.

Валежник. Сухие сучья и деревья, лежащие на земле после вырубки леса или после воздействия природных факторов.

Днёвка. День в походе.

Хворост. Сухие ветви деревьев.

Дикари. Дикие туристы. Туристы, которые не имеют на руках плана маршрута.

Заброска. Доставка снаряжения и продуктов на машине на заранее оговорённую точку на маршруте.

Маршрут. Заранее запланированный путь следования. Бывает инейным или кольцевым.

Переход. Передвижение под рюкзаками от точки А до точки Б.

Радиальный поход. Поход к какой-либо достопримечательности или к интересному месту. Рюкзаки и остальное личное снаряжение остаются в лагере, с собой берутся только лёгкие рюкзаки с водой и другими нужными вещами (например, с купальными принадлежностями).

Треккинг. Многодневный пешеходный поход под рюкзаками.