

Содержание

Введение	3
Нормативно-правовая база	3-4
Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	5-9
1.1. Пояснительная записка	5-7
1.2. Цель и задачи	7
1.3 Содержание программы	7-9
1.4. Планируемые результаты	9
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	10-24
2.1. Календарный учебный график программы	10-14
2.2. Условия реализации программы	14-15
2.3. Формы аттестации	15
2.4. Оценочные материалы	15-22
2.5. Методические материалы	22-23
2.6. Список литературы	23-24
Приложение 1	24-25
Приложение 2	26-27
Приложение 3	28-30
Приложение 4	30-33
Приложение 5	33-36

Введение

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Пешеходный туризм — массовый и доступный вид туризма, который сочетает в себе активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Обучение по программе «Хайкинг» способствует формированию культуры здорового образа жизни, физических качеств; пробуждению интереса детей к пешеходному туризму.

Нормативно – правовая база

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам...».
4. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. N ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций".
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678 - р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 07 декабря 2018 г.
7. Федеральный проект «Патриотическое воспитание» от 01 января 2021 г.
8. Национальный проект «Образование» (утверждён Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018г. №16)
9. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г. №467)
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и

молодежи».

11. Паспорт стратегии «Цифровая трансформация образования» 15.07.2021г.

12. Стратегия цифровой трансформации образования. Распоряжение Правительства РФ от 2 декабря 2021г. № 3427 – р Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения РФ.

13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.12.2015 № 09-3242.

14. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04.

15. Устав МБУ ДО «Центр компетенций «Ориентир»

Раздел 1

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

1.1. Пояснительная записка

- **Направленность дополнительной общеобразовательной программы**
физкультурно-спортивная
- **Новизна программы**
заключается в применении новых форм организации образовательной работы с детьми, направленных на деятельностное участие их в общении с природой и окружающим миром.
- **Актуальность программы**
обусловлена тем, что данная программа способствует укреплению здоровья, формированию у учащихся простейших туристских навыков по пешеходному туризму. Физическая нагрузка, связанная с систематическими движениями на свежем воздухе в любую погоду, оказывает благоприятное влияние на нервную систему и весь организм ребёнка в целом.
Во время экскурсий, однодневных походов учащиеся закаляют здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивают смекалку и находчивость, глубже познают окружающую природу в целом, природу родного края.
- **Педагогическая целесообразность**
Обучение по программе «Хайкинг» помогает решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.) и пропагандирует здоровый образ жизни.
- **Отличительные особенности программы**
от уже существующей дополнительной общеобразовательной программы «Пешеходный туризм» базового уровня, 2020г., учителя географии Пантелеева К.А., в том, что:
 - данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программы «Хайкинг» ознакомительного уровня;
 - при реализации данной программы возможна смешанная форма обучения: традиционные очные занятия могут чередоваться с дистанционными. Особенно в случаях, когда у ребенка нет возможности посещать очно учебные занятия по причинам, не

зависящим от него: занятость, удаленность, длительная болезнь или инвалидность, можно дистанционно получать задания и обучаться по дополнительной программе.

- Адресат программы: учащиеся 11 - 13 лет.

Самая существенная черта данного возраста та, что эпоха полового созревания является вместе с тем и эпохой социального созревания личности. В целом, у значительного числа подростков отношения дисгармонизированы в той или иной мере. Развитие подростков характеризуется интенсивным ростом, включающим изменения размеров тела и видимые структурно-скелетные изменения. Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная. Все это приводит к тому, что повышаются утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм, драчливость подростков. Усиленный рост и непропорциональность развития заставляют подростков чувствовать себя неловко, дискомфортно. И у мальчиков, и у девочек появляется тревога, озабоченность по поводу происходящих изменений. Они постоянно исследуют физические изменения, сравнивая свои характеристики с характеристиками сверстников.

- Уровень программы: ознакомительный. Возможно продолжить обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пешеходный туризм» базового уровня физкультурно-спортивной направленности.
- Объем программы: 72 часа
- Срок реализации: 1 год
- Форма обучения: очная.
- Режим занятий

1 раз в неделю в течение 2 часов;

занятие длится 40 минут, 10 минут – перерыв;

учебные занятия с использованием дистанционного обучения: проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу продолжительностью 30 минут (общее время работы с компьютером не должно превышать нормы, установленные [пунктом 10.18](#) СанПиН:

непрерывное использование компьютера с жидкокристаллическим монитором продолжительностью не более 30 мин). По необходимости возможна вариативность режима занятий, а также варьирование тем в зависимости от состава группы.

- Особенности организации образовательного процесса
 - **основной состав объединения** – одновозрастная группа
 - **состав группы** - постоянный;
 - **занятия** - групповые;

виды занятий:

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)
- изучение нового материала;
- повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения, -контрольное занятие - проводится после прохождения части программного материала;
- итоговое.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

- способствовать развитию культуры здорового образа жизни, укреплению здоровья через формирование простейших навыков пешеходного туризма.

Задачи программы:

▪ образовательные (предметные):

- познакомить с теорией организации и проведения однодневного похода, правилами техники безопасности во время похода;
- дать представления о ЗОЖ;

▪ личностные:

способствовать:

- формированию культуры здорового образа жизни;
- развитию умения ориентироваться на местности по компасу и местным признакам; стремления заниматься физической культурой, силу воли.

▪ метапредметные:

- развивать доброжелательное и уважительное отношение друг к другу, окружающим.

1.3. Содержание программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хайкинг»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Введение в программу. Хайкинг – путь к здоровью.	32	7,5	24,5	игра - викторина
2.	Организация и проведение походов.	40	9,5	30,5	игра - соревнование
	Итого:	72	17	55	

Содержание учебного плана:

▪ **1. Введение в программу. Хайкинг – путь к здоровью. (32 часа)**

Теория (7,5 час):

- Составляющие ЗОЖ
- Режим дня
- Личная гигиена
- Травматизм и его профилактика
- Основы гигиены туриста, личная гигиена туриста.
- Примерный состав походной медицинской аптечки.
- Первая доврачебная помощь пострадавшему.
- Компас и его устройство.
- Ориентирование по сторонам горизонта, местным признакам.
- Определение сторон горизонта по солнцу, звездам, по тени, по солнцу и часам, по луне.
- Ориентирование по культовым сооружениям. По радиосигналам.

Практика (24,5 час):

- Комплекс упражнений для разминки
- Изготовление буклета «Значение режима дня для сохранения здоровья и активности в течение дня»
- Правила оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.
- Работа с компасом
- Викторина «Ориентирование»
- **Организация и проведение походов. (40 часов)**

Теория (9,5 час):

- Туристическое снаряжение
- Узлы и их применение
- Преодоление естественных препятствий.
- Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки.

Практика (30,5 час):

- Вязка узлов.
- Отработка в помещении различных технических приемов преодоления естественных препятствий.
- Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки.

- Укладка палатки.
- Туристическая прогулка.
- Экскурсия
- Однодневный поход
- Игра - соревнование

1.4. Планируемые результаты

- Предметные результаты:

в результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хайкинг» учащиеся должны знать:

- теорию организации и проведения однодневного похода.
- правила техники безопасности во время похода.
- составляющие ЗОЖ.

Уметь:

- применять простейшие туристические навыки на практике.

- Личностные результаты:

учащиеся должны уметь применять полученные знания на практике:

- по культуре здорового образа жизни;
- по ориентированию на местности по компасу и местным признакам.
- проявлять интерес к занятиям физической культурой;
- уметь проявлять силу воли.

- Метапредметные результаты:

в результате освоения данной программы учащиеся приобретут и усвоят следующие знания, навыки и умения:

- доброжелательного и уважительного отношения друг к другу, окружающим.

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

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
					Т - теория П - практика		
1 модуль. Хайкинг – путь к ЗОЖ.							
1.		Введение в программу. Хайкинг – путь к здоровью.	2		беседа, см/р т/п WhatsApp pp , элект. почта		наблюдение
2.		Составляющие ЗОЖ	2		беседа, см/р т/п WhatsApp pp , элект. почта		опрос
3.		Режим дня	2		беседа, игра т/п WhatsApp pp , элект. почта		опрос
4.		Личная гигиена	2		рассказ, см/р т/п WhatsApp pp , элект. почта		тестирование
5.		Основы гигиены туриста, личная гигиена туриста.	2		рассказ, см/р т/п WhatsApp pp , элект. почта		наблюдение
6.		Комплекс упражнений для разминки	2		рассказ, гр/р т/п WhatsApp pp , элект.		наблюдение

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр компетенций «Ориентир» муниципального образования Усть-Лабинский район

						почта	
7.		Изготовление буклета «Значение режима дня для сохранения здоровья и активности в течение дня»	2			рассказ, гр/р т/п WhatsApp pp , элект. почта	наблюдение
8.		Травматизм и его профилактика	2			рассказ, гр/р т/п WhatsApp pp , элект. почта	опрос
9.		Примерный состав походной медицинской аптечки.	2			рассказ, см/р т/п WhatsApp pp , элект. почта	наблюдение
10.		Первая доврачебная помощь пострадавшему.	2			рассказ, гр/р см/р т/п WhatsApp pp , элект. почта	наблюдение
11.		Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2			рассказ, гр/р см/р т/п WhatsApp pp , элект. почта	наблюдение
12.		Компас и его устройство.	2			рассказ, см/р т/п WhatsApp pp , элект. почта	наблюдение
13.		Работа с компасом	2			беседа, п/р см/р т/п	наблюдение
14.		Ориентирование по сторонам горизонта, местным признакам.	2			рассказ, гр/р см/р экскурсия т/п	опрос

					WhatsApp, элект. почта		
15.		Определение сторон горизонта по солнцу, звездам, по тени, по солнцу и часам, по луне.	2		рассказ, гр/р см/р экскурсия т/п WhatsApp, pp, элект. почта		наблюдение
16.		Ориентирование по культовым сооружениям. По радиосигналам. Викторина «Ориентирование»	2		рассказ, pp/з см/р т/п WhatsApp, pp, элект. почта		игра - викторина
Модуль 2. Организация и проведение походов.							
17.		Туристическое снаряжение	2		рассказ, гр/р см/р т/п WhatsApp, pp, элект. почта		опрос
18.		Узлы и их виды	2		рассказ, гр/р см/р т/п WhatsApp, pp, элект. почта		наблюдение мини-конкурс
19.		Вязка узлов.	2		беседа, см/р т/п WhatsApp, pp, элект. почта		опрос
20.		Преодоление естественных препятствий.	2		рассказ, см/р экскурсия т/п WhatsApp, pp, элект.		тестирование

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр компетенций «Ориентир» муниципального образования Усть-Лабинский район

						почта		
21.		Отработка в помещении различных технических приемов преодоления естественных препятствий.	2			рассказ, гр/р см/р т/п		опрос
22.		Отработка на местности различных технических приемов преодоления естественных препятствий.	2			рассказ, пп/з см/р экскурсия т/п		наблюдение
23.		Укладка рюкзака	2			беседа, гр/р см/р т/п WhatsApp pp , элект. почта		опрос
24.		Установка и снятие палатки. Укладка палатки.	2			беседа, пр/р см/р т/п WhatsApp pp , элект. почта		наблюдение
25.		Туристическая прогулка	2			беседа, пр/р т/п		наблюдение
26.		Туристическая прогулка	2			беседа, гр/р т/п		наблюдение
27.		Туристическая прогулка	2			беседа, пп/з с/р т/п		наблюдение
28.		Туристическая прогулка	2			беседа, гр/р т/п		наблюдение
29.		Туристическая прогулка	2			беседа, с/р т/п		наблюдение
30.		Туристическая прогулка	2			беседа, пп/з гр/р		наблюдение

					т/п		
31.		Туристическая прогулка	2		беседа, с/р т/п		наблюдение
32.		Туристическая прогулка	2		беседа, гр/р т/п		наблюдение
33.		Туристическая прогулка	2		беседа, пп/з с/р т/п		наблюдение
34.		Подготовка к однодневному походу	2		беседа, пп/з с/р т/п		наблюдение
35.		Однодневный поход	2		поход п		наблюдение
36.		Итоговое занятие. «Мы туристы»	2		гр/р п		игра - соревнования
		Итого:	72				

2.2. Условия реализации программы

материально-техническое обеспечение:

Кабинет для проведения аудиторных занятий;
площадка, на территории учреждения, для организации практической работы, спортивно-туристских игр на открытом воздухе;
подсобное помещение для хранения инвентаря;
медицинская аптечка;
палатки туристские;
рюкзаки туристские;
коврики туристские;
компасы;
котелки;
тренога;
топографические и спортивные карты местности;
веревки разных диаметров, страховочные обвязки, страховочные карабины.

перечень оборудования, инструментов материалов, необходимых для реализации программы:

■

технические средства обучения:

- ноутбук-1 штука;
- колонки -1 комплект;

- экран со штативом-1 комплект;
- проектор для визуализации учебного материала-1 штука
- фото камера;
- флешкарта;

мебель и оборудование:

- шкафы для хранения дидактического материала, литературы, инвентаря;

информационное обеспечение:

- Видеозанятия по туризму. Проект EDUвход
https://mducekt.mskobr.ru/materialy_dlya_distancionnogo_i_e_lektronnogo_obucheniya/videozanyatiya_po_turizmu/

кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования:

образование - высшее;

переподготовка по программе «Педагогика дополнительного образования детей и взрослых».

2.3. Формы аттестации

Входная диагностика – наблюдение.

Итоговая диагностика - в форме однодневного похода

Способы проверки:

- игра-викторина,
- игра-соревнование;
- конкурс,
- опрос,
- тест,
- наблюдение

2.4. Оценочные материалы

Опрос по теме «Составляющие ЗОЖ»

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

А) Мыло

Б) Мочалка

В) Зубная щётка

Г) Зубная паста

Д) Полотенце для рук

Е) Полотенце для тела

Ж) Тапочки

З) Шампунь

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное

расписание.

1 расписание (А) 2 расписание (Б)

Завтрак 8.00 9.00

Обед 13.00 15.00

Полдник 16.00 18.00

Ужин 19.00 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить из рта все скопившиеся за день остатки пищи.

Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

В) Зубы надо чистить утром и вечером.

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

А) После прогулки

Б) После посещения туалета

В) После того, как заправил постель

Г) После игры в баскетбол

Д) Перед посещением туалета

Е) Перед едой

Ж) Перед тем, как идёшь гулять

З) После игры с кошкой или собакой

5. Как часто ты принимаешь душ?

А) Каждый день

Б) 2-3 раза в неделю

В) 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

А) Положить палец в рот.

Б) Подставить палец под кран с холодной водой

В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой

Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

Ключ к опросу по теме «Составляющие ЗОЖ»

ВОПРОС № 1.

Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и

просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло (0) Зубная щётка (2) Полотенце для рук (0) Тапочки (2)

Мочалка (2) Зубная паста (0) Полотенце для тела (2) Шампунь (0)

Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены.

ВОПРОС № 2.

На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (4) 2 расписание (0)

Завтрак 8.00 9.00

Обед 13.00 15.00

Полдник 16.00 18.00

Ужин 19.00 21.00

Показатель: Осведомлённость о правилах организации режима питания.

ВОПРОС № 3.

Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи (0)

- Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (0)

- Зубы надо чистить утром и вечером (4)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 4.

Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

После прогулки (2) Перед посещением туалета (0)

После посещения туалета (2) Перед едой (2)

После того, как заправил постель (0) Перед тем, как идёшь гулять (0)

После игры в баскетбол (2) После игры с кошкой или собакой (2)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 5.

Как часто ты принимаешь душ?

Каждый день (4) 2-3 раза в неделю (2) 1 раз в неделю (0)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 6.

Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот (0)

- Подставить палец под кран с холодной водой (0)

- Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (4)
- Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой (6)

Показатель: Осведомлённость о правилах оказания первой помощи.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:

30-36 – высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

24-29 – достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

18-23 – недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

Меньше 18 – низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

Опрос 1 по теме “Режим дня”

Вопрос 1

Что такое режим дня?

Варианты ответов

- Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание, отдых
- Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
- Порядок выполнения повседневных дел

Вопрос 2

Упражнения, выполняемые после утреннего пробуждения, называются

Варианты ответов

- Комплекс развивающих упражнений
- Утренняя гигиеническая гимнастика
- Тренировка

Вопрос 3

Укажите правильное расположение приёмов пищи

Варианты ответов

- Ужин, обед, завтрак
- Обед, завтрак, ужин
- Завтрак, обед, ужин

Вопрос 4

Установи соответствие факторов помогающих крепкому сну

Варианты ответов

- Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.
- Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

- Важный элемент двигательного режима, содержащий в себе комплекс упражнений, направленный на повышение общего тонуса организма

Вопрос 5

Что помогает хорошему сну?

Варианты ответов

- Просмотр телевизора перед сном
- Вечерняя прогулка
- Активные игры перед сном
- Свежий воздух
- Яркий свет
- Соблюдение режима дня

Опрос 2 по теме “Режим дня”

1. В котором часу ты встаешь утром?
2. Тебя будят родители или ты встаешь сам?
3. Ты встаешь охотно или с трудом?
4. Какие процедуры входят в твой утренний туалет?
5. Делаешь ли ты зарядку по утрам? Ты делаешь ее один или вместе с родителями?
6. Завтракаешь ли ты дома?
7. Как долго ты делаешь уроки?
8. Ты выполняешь их сам или тебе помогают родители?
9. Гуляешь ли ты на улице перед тем, как начать выполнять домашние задания?
10. Как часто ты смотришь телевизор?
11. Сколько времени ты проводишь за компьютером?
12. В котором часу ты идешь спать?
13. Чем ты занимаешься перед сном?

Тест по теме "Личная гигиена"

1. Личная гигиена это:

- а) Правила поведения на улице, в помещении
- б) Уход за вещами, школьными принадлежностями
- в) Уход за своим телом, содержанием его в чистоте

2. Сколько раз в день рекомендовано чистить зубы?

- а) Два (утром и вечером)
- б) Три (завтрак, обед, ужин)
- в) По мере необходимости

3. Можно ли пить воду из-под крана?

- а) Да
- б) Нет

4. Какой предмет личной гигиены нельзя давать другу?

- а) Зубную щётку и полотенце
- б) Расчёску и резинку для волос
- в) Шампунь и гель для душа

5. Что рекомендуется сделать перед едой?

- а) Умыться
- б) Выпить чай
- в) Помыть руки

6. Через какое время рекомендуется сменить зубную щётку?

- а) Через три месяца
- б) Через шесть месяцев
- в) Через год

7. Как часто нужно стричь ногти?

- а) Раз в неделю
- б) Раз в месяц
- в) Раз в год

8. Чем нужно пользоваться при кашле и чиханье?

- а) Платком
- б) Шарфом
- в) Полотенцем

9. Какая процедура полезнее?

- а) Чаепитие
- б) Контрастный душ
- в) Обливание

10. Продолжи фразу: Наши лучшие друзья...

- а) Солнце, воздух и вода
- б) Паста, щётка и вода
- в) Спорт и полотенце

За каждый правильный ответ - 1 балл.

9-10 б. (высокий уровень)

6-8 б. (средний уровень)

1-5 б. (низкий уровень)

Тест. Преодоление естественных препятствий

Правила преодоления препятствий. Обеспечение безопасности при

переправах через реки

Система оценки: 1 верный ответ – 1 балл; необходимо набрать 5 баллов

Список вопросов теста

Вопрос 1

Как необходимо двигаться по лесу?

Варианты ответов

- цепочкой
- соблюдать небольшой интервал
- шеренгой

Вопрос 2

Что необходимо выполнять впереди идущему туристу, проходя сквозь чащу или заросли кустарника?

Варианты ответов

- придерживать ветви
- предупреждать об опасных местах
- одежда с длинным рукавом, защита глаз

Вопрос 3

Если приходится подниматься по скользкому и крутому склону, для обеспечения безопасности следует:

Варианты ответов

- устроить верёвочные перила
- устроить плот
- воспользоваться палками

Вопрос 4

Все переправы через реки можно разделить по способу их организации:

Варианты ответов

- с шестом, со страховкой по перильной верёвке, шеренгой, кругом, колонной)
- на лодках или плотам
- по выступающим над водой камням, по бревну или дереву, по кладям, с использованием наведённых верёвочных перил
- со страховкой и без страховки
- в лыжных и пеших походах в межсезонье или зимой

Вопрос 5

Любая переправа через препятствие (реку или овраг) должна начинаться с разведки, которая предполагает выполнение следующих действий:

Варианты ответов

- осмотр местности с целью определения наиболее опасного способа переправы
- выбор участка реки и берега, где будет осуществляться

переправа

- выбор типа страховки
- при необходимости оборудование места переправы

Вопрос 6

Как проверяют прочность льда?

Варианты ответов

- ударами палки или ломика
- попрыгать на льду
- если есть снег на льду

Опрос по теме «Установка и снятие палатки»

Система оценки: 1 верный ответ – 1 балл; необходимо набрать 5 баллов

1. Какие приспособления надо для того, чтобы поставить палатку?
2. Для чего служит палатка?
3. По каким конструкциям подразделяются палатки?
4. Ваши действия по установке палатки?
5. Какие же требования должны быть к палатке?
6. Для чего служит тент на палатке?

Ответы

Ответ 1: Палатка, тент для палатки, набор колышков 10 -12 шт, стойки.

Ответ2: Палатка используется туристами для сна, отдыха и укрытия от непогоды.

Ответ3: По конструкции палатки подразделяются на каркасные, полукаркасные и бескаркасные.

Ответ4: Сначала растягивается дно, закрепляется по углам колышками. Затем собираются стойки, устанавливаются конек и натягивают его. Натягиваются боковые скаты палатки.

Ответ5: небольшой вес, непромокаемость, хорошая теплоизоляция, ветроустойчивость, быстрота установки и разборки, комфортность, прочность, удобство переноски в рюкзаке, защищенность от проникновения гноса.

Ответ6: защищает от сырой погоды.

2.5. Методические материалы

методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- объяснительно-иллюстративный;
- игровой

технологии обучения:

- информационные (технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология программированного обучения);
- технология дифференцированного обучения;
- технология развивающего обучения;
- технология проблемного обучения;
- технология игровой деятельности;
- коммуникативная технология обучения;
- технология коллективной творческой деятельности;
- здоровьесберегающая технология;

формы организации учебного занятия:

- беседа;
- рассказ;
- постановка проблемных задач (пп/з);
- самостоятельная работа(см/р);
- групповая работа (гр/р);
- игра;
- викторина;
- соревнование;
- экскурсия,
- туристическая прогулка;
- поход.

тематика и формы методических материалов:

- учебно-топографический карты;
- карты, атласы;
- плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности;
- карточки-задания по оказанию доврачебной помощи.

дидактические материалы:

- инструкционные – правила поведения на занятиях (Приложения 1-3)
- Разработка итогового занятия (Приложение 4)
- Карта дистанционной учебной деятельности (Приложение 5)

алгоритм учебного занятия:

- традиционное занятие по алгоритму:
 - вступление,
 - объяснение темы,
 - практическая часть,
 - рефлексия, подведение итогов;

2.6. Список литературы

2.6.1. Список литературы для педагога

1. Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988
2. Багаутдинова Ф. Г. Туристско-краеведческая деятельность. – М.: Ц Д Ю Т и К, 2002
3. Бардин. К.В. Азбука туризма. – М., 1981.
4. Воронов Ю. С. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998.
5. Крайнёва И. Н. Узлы. – Спб, 1997
6. Лысогор Н.А. Питание туристов в походе. – М., 1980.
7. Рыжавский Г. Я. Биваки. М.: Ц Д Ю Т, 1995
8. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. – М., 1983.
9. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. – М., 1983.

2.6.2. Список литературы для учащихся

1. Бардин К. В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981
2. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985
3. Энциклопедия туриста. – М.: Большая российская энциклопедия, 1993

2.6.3. Список литературы для родителей

1. Гранильщиков Ю.В. Семейный туризм. – М., 1983.

Приложение 1

Инструкция по правилам поведения на учебных занятиях по пешеходному туризму

1. Требования безопасности перед началом работы

- 1.1. К учебному занятию допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, систематически проводимый педагогом перед началом занятия.
- 1.2. Педагог должен подготовить помещение, где проводятся занятия: проветрить, проверить исправность технических средств, оборудования, проверить достаточность освещения.
- 1.3. Перед включением проверить исправность технических средств, шнуров, электророзеток.
- 1.4. На учебном занятии ребенок (подросток) должен надеть, удобную свободную одежду (спортивный костюм). Одежда должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять упражнения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.
- 1.5. В актовом зале учащиеся должны заниматься в сменной обуви.

1.6. Бережно относиться к оборудованию зала, поддерживать чистоту и порядок.

1.7. В случае опоздания или прихода раньше на учебное занятие, входить только с разрешения педагога.

1.8. В случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине.

1.9. В кабинете должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания доврачебной помощи при травмах.

2. Техника безопасности во время работы

2.1. Содержать помещение для занятий в чистоте, не допускать загромождения входов-выходов посторонними предметами.

2.2. Без разрешения педагога не включать технические средства.

2.3. В случае неисправности, запрещается самостоятельно устранять неполадки технических средств.

2.4. Бережно и аккуратно обращаться с инвентарём, дидактическим материалом.

2.5. В случае недомогания или травмы ребенок должен обратиться к педагогу.

2.6. Перед началом занятия необходимо снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, большие сережки и другие жесткие и мешающие предметы

2.7. При проведении занятия соблюдать правила поведения, дисциплину, вести себя так, чтобы в зале существовала благоприятная и гармоничная атмосфера взаимного уважения. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха (занятие, перемена).

2.8. Учащиеся обязаны качественно выполнять разминочные и тренировочные упражнения.

2.9. При исполнении движений необходимо соблюдать достаточные интервалы, избегать столкновений, толчков и ударов.

Приложение 2

Инструкция по правилам поведения учащихся на перемене

Перемена между занятиями предназначена для отдыха, посещения туалета, а также для подготовки к следующему этапу занятий.

Многие учащиеся считают, что на перемене можно делать всё, что хочется: бегать, прыгать, баловаться, кричать, шуметь. Нередко ребята забывают, что на перемене и дети, и педагоги должны отдохнуть. Не забывайте, что вы не одни в учреждении, что вас окружают другие ребята и педагоги, относитесь к окружающим с уважением и вниманием.

Перемена начинается после слов педагога «Занятие окончено». Выходить на перемену можно, когда разрешит педагог.

Перемена — это не только время для отдыха, но и возможность подготовиться к следующему занятию.

Рекомендации по правильному поведению учащихся на перемене:

Во время перемен, до и после занятий учащиеся не должны находиться в учебном кабинете, актовом зале без педагога;

Во время перемены ведите себя спокойно. Соблюдайте порядок, не кричите и не толкайте друг друга;

Во время перемены можно поиграть в различные игры, но выбирайте не очень подвижные;

Спускаясь и поднимаясь по ступенькам, придерживайтесь правой стороны;

Будьте осторожны, когда открываете и закрываете двери; не суйте руки в дверные проёмы, не балуйтесь и не хлопайте дверьми;

При встрече с педагогами, работниками учреждения, родителями и другими взрослыми приостановитесь и поздоровайтесь;

Не обгоняйте педагогов или взрослых, идущих по коридору, а если это необходимо сделать, то попросите разрешения пройти;

Любые возникшие конфликты между детьми решать мирным путем или с помощью педагога;

В случае любых происшествий или травм нужно немедленно сообщить об этом ближайшему педагогу, методисту или директору.

Учащимся на перемене запрещается:

толкать друг друга;

употреблять непристойные выражения и жесты;

драться и применять физическую силу;

играть в опасные игры, совершать действия, которые могут привести к травмам и порче имущества;

бросаться и использовать в играх твердые предметы, которые могут нанести травму: камни, палки, льдинки и т.д.;

бегать по коридору, кабинетам и любым другим помещениям не предназначенным для этого;

лазать по деревьям, крышам, заборам, теплицам и любым другим высотным конструкциям;

подходить к местам, представляющим повышенную опасность: ямы, траншеи, котлованы, близлежащие автомобильные дороги и т.д;

обгонять взрослых, идущих по коридору;

не следует играть в электронные игрушки – ты утомишь глаза и совершенно не успеешь полноценно отдохнуть;

запрещено садиться на подоконник, особенно тогда, когда окно открыто. Любое неосторожное движение может привести к печальным последствиям;

запрещается приносить в опасные предметы или вещества, которые могут нанести вред окружающим: пиротехнические или взрывные устройства, острые, режущие предметы, любой вид стрелкового оружия (в том числе и пневматического);

в зимнее время запрещено подходить близко к стенам здания, чтобы исключить риск получения травмы упавшим снегом или сосулькой;

запрещается покидать территорию ОУ без соответствующего разрешения педагога;

нельзя вести себя агрессивно, провоцировать конфликты и принимать в них участие.

Уважаемые учащиеся, соблюдайте правила поведения на переменах и будьте вежливы друг с другом!

Приложение 3

Правила безопасности при проведении практических учебных занятий по туризму, туристических походов, экскурсий

1. Общие требования безопасности

К прогулкам, туристическим походам, экскурсиям допускаются лица, прошедшие визуальный осмотр на наличие (отсутствие) каких-либо отклонений в здоровье и инструктаж по безопасности.

Опасные факторы:

- изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
- травмирование ног при неправильном подборе обуви, передвижении без обуви, а также без спортивной одежды;
- укусы животными, ядовитыми пресмыкающимися и насекомыми;
- отравление ядовитыми растениями, плодами и грибами;
- заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.

Для оказания доврачебной помощи пострадавшим во время прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции обязательно иметь аптечку с набором медикаментов и перевязочных средств.

2. Требования безопасности перед проведением уроков по туризму, туристического похода, экскурсии,

Пройти соответствующую подготовку, инструктаж и медицинский осмотр. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движения и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть спортивные брюки.

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

3. Инструктаж по безопасности во время туристического похода, экскурсии

3.1. Во время похода (экскурсии) соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.

3.2. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить самостоятельно костры.

3.3. Не пробовать на вкус растения, плоды и грибы.

3.4. Не трогать руками животных, пресмыкающихся, насекомых, а также колючие растения и кустарники.

3.5. При ходьбе не снимать обувь и не ходить босиком.

3.6. Не пить воду из открытых непроверенных источников, использовать для этого питьевую воду из фляжки, взятой с собой, или кипяченую воду.

3.7. Бережно относиться к природе, памятникам истории и культуре.

3.8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя группы об ухудшении здоровья или травмировании.

3.9. Соблюдать правила техники безопасности и правила эксплуатации приборов и оборудования, используемых группой, а также Правила пожарной безопасности.

3.10. Запрещаются неорганизованные самостоятельные передвижения, самовольные купания.

3.11. Во время контактов с встречающимися людьми необходимо быть вежливым и доброжелательным, не поддаваться на провокации, немедленно обращаться за помощью к руководителям или к окружающим в случае хулиганских выходок в отношении участников похода (экскурсии) или их имущества.

4. Правила поведения на пешеходных маршрутах

4.1. Во время передвижения группы необходимо двигаться компактно, по имеющимся тропам и дорогам. Обязательно назначение в группе направляющего и замыкающего.

4.2. Движение вдоль шоссейных дорог допускается только по обочине, навстречу движению транспорта. Выход на проезжую часть и движение правее руководителя или направляющего, а также движение вне группы запрещается.

4.3. Неорганизованное движение по опасным участкам рельефа (болота, брод), а также приближение к обрывам запрещается.

4.4. Запрещается бросать вниз с обрывов камни и иные предметы.

4.5. Каждый участник должен принять меры против укусов кровососущих насекомых (комаров, клещей и др.)

4.6. В случае отставания участников от группы необходимо организовать самостоятельные поиски в течение 3-5 часов, а в случае обнаружения потерявшихся - привлечь к поиску соответствующие службы и полицию.

4.7. В случае встречи со змеями или дикими животными не делать резких движений и попытаться выйти из поля их видимости.

4.8. При прохождении висячих мостов обязательно соблюдать дистанцию, указанную руководителем, запрещается раскачивание висячего моста.

4.9. В населенных пунктах, а также при переходе проезжей части необходимо соблюдать Правила дорожного движения.

4.10. В случае получения травмы оказать себе или другим участникам похода (экскурсии) доврачебную помощь и в случае необходимости доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

4.11. Плавание в водоёмах строго запрещается.

5. Правила поведения на привалах и бивуаках

- 5.1. Обустройство привала должно осуществляться по правилам, с учетом места организации стоянки.
- 5.2. Необходимо быть осторожным при обращении с колющими и режущими предметами, а также с кипятком.
- 5.3. Запрещается мыть посуду в водоеме.
- 5.4. Следует быть осторожным при движении по лесу (возможно повреждение глаз).
- 5.5. Запрещается пользоваться открытым огнем и свечками в палатках.
- 5.6. Не брать в пути опасные предметы, а в случае нахождения их сразу сообщать руководителю.
- 5.7. Нельзя уходить из лагеря, не получив на это разрешения.
- 5.8. Не приближаться к агрессивно настроенным группам людей, а стараться обойти их стороной.
- 5.9. Ни в коем случае не поддаваться панике, постараться оценить обстановку и принять правильное решение.
- 5.10. Не принимать личных решений при обнаружении взрывоопасных предметов.
- 5.11. При уходе от стоянки необходимо погасить костер и убрать мусор.

Приложение 4

Итоговое занятие «Мы туристы»

(игра-соревнование)

Цель: контроль полученных знаний, умений и навыков по туристской подготовке; воспитание сплочённости, умение работать в группе.

Рекомендации: игру необходимо проводить в природных условиях, на свежем воздухе, в парке и т.д.

План игры (этапы)

1. Укладка рюкзака.
2. Переправа через «реку», «болото» одним из способов.
3. Определение и назначение лекарственных растений
4. Первая медицинская помощь.
5. Очистка воды одним из способов.
6. Раскладка костра (виды костров и назначение костра).
7. Творческое задание «Безопасность в походе».
8. Итоги, награждение.

Ход игры

1. Оргмомент. Несколько групп по 4-5 человек. Выбрать капитана (командира), название, девиз, придумать эмблему. Можно всё это сделать

заранее. Объяснение правил игры и судейства. На каждом этапе судья оценивает команду по пятибальной системе: правильность, скорость, взаимоотношения в группе, итоговый балл и подпись судьи с расшифровкой. Капитаны (командиры) получают маршрутные листы (см. приложение 1)

Первый этап. Укладка рюкзака

Цель этапа. Правильная и быстрая укладка в рюкзак вещей и продуктов.

На поляне разложены вещи, продукты, предметы (несколько лишних, а аптечки нет). Быстро и правильно уложить рюкзак, участвуя всей командой и объясняя, почему одни предметы кладутся в рюкзак, а другие нет. Чего не хватает? (аптечки).

Вопросы команде:

- Почему нужно правильно укладывать рюкзак?
- Для чего в поход нужно брать аптечку?
- Какие средства первой помощи должны быть в аптечке?
- Как подобрать одежду и обувь для похода?

Баллы снимаются: за каждый неправильно положенный в рюкзак предмет – 1 балл, за неправильный ответ на вопрос – 1 балл; неточный ответ – 0,5 балла.

Второй этап. Переправа через «реку» («болото»). Для переправы через «реку» нужно дерево, за толстую ветку которого привязывается верёвка, конец которой достаёт до земли.

Цель этапа. Умение правильно преодолевать препятствия.

(см. приложение 2, приложение 3)

Если нет дерева, можно организовать переправу через «болото» по «кочкам» при помощи жердей. Для «кочек» будут нужны бруски (4 – 5 шт. длиной около метра), 4 – 6 жердей (длиной около двух метров). Баллы снимаются: за попадание в «реку» или «болото» одной ногой – 0,5 балла; двумя ногами – 1 балл.

Примечание: усложнение – пройти по «кочкам» всей команде с тремя, двумя или одной жердями.

Вопросы команде:

- В чём состоит опасность переправы через реку, болото.
- Приведите варианты различных опасных ситуаций и способы выхода из них.

Третий этап. Определение и назначение лекарственных растений.

Цель этапа. Проверка знаний о лекарственных и ядовитых растениях нашей местности.

Для работы командам выдаются карточки (5 – 6 на команду) с рисунками или фото лекарственных и ядовитых растений, произрастающих в нашей местности. Это могут быть такие лекарственные растения, как крапива,

ромашка, малина, подорожник, земляника и т.д. и ядовитые: дурман, лютик едкий, чистотел.

Члены команды в течение двух-трёх минут рассматривают растения и рассказывают, что это за растение и как используется в лечении. За каждый правильный, быстрый и чёткий ответ – один балл. Отвечать должны все члены команды по очереди в произвольном порядке. Если отвечают не все – снижаются баллы в графе «отношение в группе».

Четвёртый этап. Первая медицинская помощь при травмах в походе.

Цель этапа. Знание основных приёмов оказания первой помощи. Вопросы команде:

- Какие травмы чаще всего случаются в походе? Их причины. Основной закон при оказании первой медицинской помощи? (не навреди!)
- Какие переломы костей вы знаете? (закрытые и открытые)
- Особенности первой медицинской помощи при переломах.
- Правила транспортировки пострадавшего (не давать нагрузку на повреждённую конечность).
- Как можно транспортировать пострадавшего с вывихом плечевого сустава?
- Как можно транспортировать пострадавшего с переломом голени?
- Из чего можно изготовить носилки в походных условиях?
- Из чего можно изготовить жгут для остановки кровотечения? и т.д.

Практическое задание. Оказать первую медицинскую помощь условно пострадавшему (перелом предплечья, плеча, кисти и т.д.).

Примечание. Вопросы можно оформить и в виде билетов.

Пятый этап. Очистка воды одним из способов.

Цель. Очистка воды от примесей. Приготовить прозрачные ёмкости с мутной водой по количеству команд.

Для этого этапа понадобится: марганцевокислый калий, бриллиантовый зелёный, берёзовые угольки или активированный уголь, промытый песок, воронка, х/б ткань, щебень, глина. Члены команды должны из предложенных предметов выбрать то, что нужно для очистки мутной воды до прозрачного состояния.

Вопросы команде:

- Почему необходимо пить только чистую воду?
- В чём опасность неочищенной воды?
- Универсальное средство очистки воды.

Шестой этап. Раскладка костра.

Цель. Быстрота, безопасность и правильность разжигания костра.

Из предложенных поленьев, растопки команда раскладывает костёр и поджигает его. Если разжечь костёр нет возможности, оценивается правильная его раскладка.

Вопросы команде:

- Виды костров и их назначение (уют, тепло, свет, приготовление еды, отпугивание хищных зверей, сушка одежды, подача сигнала бедствия).
- Правила безопасности при приготовлении костра и пищи на нём.
- Правила безопасной заготовки дров.

Седьмой этап. Творческое задание «Безопасность в походе».

Цель. Умение импровизировать на заданную тему.

Подготовить и показать песню, частушку, стихотворение, рисунок, плакат, шарж, карикатуру и т.д. на заданную тему. Этап может быть и как домашнее задание.

8. Подведение итогов, награждение.

Во время подсчёта баллов можно разложить костёр или его имитацию и петь туристские песни под гитару. Можно устроить что-то типа песенного соревнования, марафона и т.д.

Награждать лучше вкусными призами, т.к. дети на свежем воздухе быстро проголодаются. Награждать обязательно все команды, как призёры, так и участницы.

Примечание. Игру можно включить в поход выходного дня, как тренировку перед многодневным походом или как итоговое занятие в конце учебного года.

Этапы игры даны произвольно, как примерные. Их можно менять местами, заменять по своему усмотрению в связи с изученным материалом.

Приложение 5

Карта дистанционной учебной деятельности

п	Дата занятия	Тема	Виды электронной (дистанционной) учебной деятельности	Используемые цифровые сервисы	Обратная связь
1		Введение в программу. Хайкинг – путь к здоровью.	Презентация «Туристические походы – это здорово»	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/23/prezentatsiya-turistskie-pokhody-eto-zdorovo	

2.		Составляющие ЗОЖ	Презентация «Здоровый образ жизни»	https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/19677-prezentaciya-zozh-dlya-nachalnoy-shkoly.html	гаджет, электронная почта.
3.		Режим дня	Презентация «Режим дня»	https://ypok.pф/presentation/9781.html	гаджет, электронная почта.
4.		Личная гигиена	Презентация "Личная гигиена школьников"	https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2015/02/11/prezentatsiya-lichnaya-gigiena-shkolnikov	
5.		Комплекс упражнений для разминки	Презентация по физкультуре на тему: "Комплекс из 10 упражнений для общей развивающей разминки"	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-kompleks-iz-10-uprazhnenij-dlya-obshej-razvivayushej-razminki-4208436.html	
6.		Основы гигиены туриста, личная гигиена туриста.	Презентация "Личная гигиена туриста в походе"	https://infourok.ru/prezentaciya-po-turizmu-na-temu-lichnaya-gigiena-turista-v-pohode-5095847.html	
7.		Травматизм и его профилактика	Презентация «Профилактика детского травматизма в летний период»	https://theslide.ru/uncategorized/profilaktika-detskogo-travmatizma-v-letniy-period	
8.		Примерный состав походной медицинской аптечки.	Презентация "Состав групповой медицинской аптечки на поход различной	https://uchitelya.com/obzh/195352-prezentaciya-sostav-gruppovoy-medicinskoj-aptechki-na-pohod.html	

			степени (категории) сложности"		
9.		Первая доврачебная помощь пострадавшему.	Презентация «Оказание первой (доврачебной) помощи»	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-okazanie-pervoy-dovrachebnoy-pomoschi-1836749.html	
10		Компас и его устройство.	Презентация «Ориентирование для дошкольников. Знакомство с компасом»	https://nsportal.ru/detskiy-sad/okruzhayushchiy-mir/2017/12/07/prezentatsiya-orientirovanie-dlya-doshkolnikov-0	
11		Ориентирование по сторонам горизонта, местным признакам.	Презентация «Ориентирование на местности»	https://ppt4web.ru/obzh/orientirovanie-na-mestnosti6.html	
12		Ориентирование по культовым сооружениям. По радиосигналам	Презентация "Ориентирование по местным признакам"	https://uchitelya.com/obzh/53828-prezentaciya-orientirovanie-po-mestnym-priznakam.html	
13		Туристическое снаряжение	Презентация «Снаряжение для туристических походов»	https://myslide.ru/presentation/skachat-snaryazhenie-dlya-turistskix-pohodov	
14		1. Узлы и их виды. 2. Вязка узлов.	Презентация по ОБЖ на тему: "Веревочные узлы, их виды и техника вязания"	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-verevochnie-uzli-ih-vidi-i-tehnika-vyazaniya-914650.html	

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр компетенций «Ориентир» муниципального образования Усть-Лабинский район

15		Преодоление естественных препятствий.	Презентация по ОБЖ на тему "Правила преодоления препятствий в пешем походе"	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-pravila-preodoleniya-prepyatstvij-v-peshem-pohode-4242415.html	
16		Укладка рюкзака	Презентация на тему "Правильная укладка рюкзака"	https://pptcloud.ru/raznoe/pravilnaya-ukladka-ryukzaka	
17		Установка и снятие палатки.	Презентация «Установка палатки»	https://uchitelya.com/tehnologiya/17463-prezentaciya-ustanovka-palatki.html	