


Департамент образования мэрии города Новосибирска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Новосибирска
«Дворец творчества детей и учащейся молодежи «Юниор»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
МАУ ДО ДТД УМ «Юниор»
от «14» августа 2023 г.
Протокол № 3

**УТВЕРЖДАЮ:**
Директор МАУ ДТД УМ «Юниор»
/Вострокнутов А.В.
Приказ № 116/1
от «15» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности

«Основы туристической подготовки «Пойдём в поход!»
стартового уровня

Возраст обучающихся: *12-18 лет*
Срок реализации: *1 год*
Программа разработана в 2022 году

Автор-составитель:
Василенко Наталья Александровна,
педагог дополнительного образования

Новосибирск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1 Пояснительная записка	3
1.1.1 Направленность программы.....	3
1.1.2 Нормативные документы.....	3
1.1.3 Актуальность программы.....	4
1.1.4 Отличительные особенности программы, новизна.....	5
1.1.5 Адресат программы.....	5
1.1.6 Объем программы, срок освоения.....	6
1.1.7 Формы обучения.....	7
1.1.8 Особенности организации образовательного процесса.....	7
1.1.9 Режим занятий.....	8
1.2 Цель и задачи программы.....	8
1.3 Содержание программы.....	9
1.3.1 Учебный план.....	9
1.3.2 Содержание.....	11
1.4 Планируемые результаты.....	
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	20
2.1 Календарный учебный график.....	20
2.2 Условия реализации программы.....	20
2.2.1 Материально-техническое обеспечение.....	20
2.2.2 Информационное обеспечение.....	21
2.2.3 Кадровое обеспечение.....	21
2.3 Формы аттестации.....	21
2.4 Оценочные материалы.....	24
2.5 Методические материалы.....	26
2.6 Рабочая программа воспитания.....	27
2.7 Календарно-учебный план программы воспитания.....	34
3. Список литературы.....	35
<i>Приложение № 1</i> Календарный учебный график.....	39
<i>Приложение № 2</i> Контрольно-измерительные материалы.....	42
<i>Приложение №3</i> Методические материалы.....	46
<i>Приложение № 4</i> Дидактические материалы.....	50

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

По мнению А.А. Остапца-Свешникова, туристско-краеведческая деятельность представляет комплексное средство гармоничного развития детей и юношества, заключающееся в активном познании и улучшении окружающей среды и самих себя в процессе туристических путешествий.

1.1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пойдем в поход!» имеет *туристско-краеведческую направленность*.

Данная программа позволит обучающимся приобрести минимально необходимые знания и навыки, которые позволят овладеть основами организации туристического быта, техники туризма и ориентирования, правилами поведения в различных ситуациях в природной среде, возникающих во время походов.

1.1.2 Нормативные документы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туристической деятельности «Пойдем в поход» разработана в 2022 году на основе следующих документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции 2021 г.);

2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2020 г.);

4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года N 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

6. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);

7. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.;

8. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции 2020 г.);

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

13. Федеральный закон от 1 мая 2019 г. № 93-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию" и отдельные законодательные акты Российской Федерации";

14. Указ Президента Российской Федерации от 09.05.2017 г. № 203 «О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017-2030 годы»;

15. Устава МАУ ДО ДТД УМ «Юниор» (Пр. ГУО мэрии г. Новосибирска от 09.10.2015 № 1041-од);

16. Программа развития ДТД УМ «Юниор» на 2018-2023 гг.;

17. Локальные документы МАУ ДО ДТД УМ «Юниор».

1.1.3 Актуальность программы

Актуальность программы состоит в том, что туристско-краеведческая деятельность представляет собой комплексное средство гармоничного развития подрастающего поколения, заключающееся в активном познании и улучшении окружающей среды и самих себя в процессе туристических путешествий.

Занятия туризмом – прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека. Пусть он не дает такого развития мускулатуры, как другие виды спорта, но зато здоровью туриста могут позавидовать многие. Ему не страшно промочить ноги, он не боится простудиться на ветру, вымокнуть под дождём. Туризм закаляет так, как ни один другой вид спорта.

Велика роль туризма в области общественно-политического воспитания – это развитие активной жизненной позиции, выработка навыков и привычек общественного поведения.

В области трудового воспитания – это выработка навыков самообслуживания, уважения к физическому труду, воспитание непримиримости к лени, умение выполнять порученное дело с меньшими затратами.

В области нравственного воспитания – это соблюдение сознательной дисциплины, бережного отношения к общественной собственности, чувства

дружбы, товарищества, единства слова и дела, коллективизма, культуры взаимоотношений между людьми, между коллективом и личностью, умение подчинять личные интересы общественным.

1.1.4 Отличительные особенности программы, новизна

Отличительная особенность – по уровню сложности программа «Основы туристической подготовки «Пойдем в поход!» имеет ознакомительный уровень и предполагает доступную форму изложения того минимума знаний, который необходим участнику туристического похода.

В программе используются элементарные основы техники и тактики пешеходного туризма применительно к летним путешествиям по местности Новосибирска и Новосибирской области.

Продолжительность обучения составляет 1 год. Освоение программы этого уровня позволит овладеть основами организации туристического быта, техники туризма и ориентирования, основами краеведения.

Новизна программы. Туристско-краеведческая деятельность учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. Так же туристско-краеведческая деятельность это поиск, обоснование и раскрытие взаимосвязей и взаимозависимостей совокупности особенностей определенной территории, комплексной оценки ее в природно-историческом и социально-экономическом аспектах.

Туризм по природе своей невозможен без элементов познания края. Сложно, путешествуя, ничего не узнавать. Афоризм: «Туризм – это краеведение, но краеведение – это не туризм» как нельзя более точно определяет важность программы по освоению навыков пешеходного туризма в целях активного познания краеведческих аспектов.

1.1.5 Адресат программы

Учащиеся в возрасте 12-18 лет, имеющие медицинский доступ к занятиям туризмом. Программа подходит для учащихся разных способностей и интересов, объединяет в себе занятия в аудитории и в парках культуры и отдыха, по выходным дням – в окрестностях г. Новосибирска.

Краткая характеристика возрастных особенностей обучающихся

Средний школьный возраст

Основным видом деятельности подростка является учение, получение знаний, но появляется немаловажный элемент – коммуникативность. Подросток приступает к систематическому овладению основами наук. Обучение становится многопредметным. Подросток чаще всего связывает обучение с личными, узкопрактическими целями. Ему необходимо знать, зачем нужно выполнять то или другое задание, таким образом он ищет цель и интерес в той или иной деятельности. Подросток пытается реализовать потребности в общении, статусе и

интеллектуальном развитии. Он начинает относить себя к определенному слою микросоциума, демонстрирует замкнутость и недоверие к старшим, пытается продемонстрировать всем вокруг свои навыки и умения (развивая их). Подросток стремится к самостоятельности в умственной деятельности, высказывает свои собственные суждения. Вместе с самостоятельностью мышления развивается и критичность. В эмоциональной сфере проявляется агрессивность и экспрессивность, неумение сдерживать себя, заниженная или завышенная самооценки, резкость в поведении.

Старший школьный возраст.

Основным видом деятельности в юношеском возрасте является общение и коммуникабельность, но учение продолжает оставаться одним из главных видов деятельности. В этом возрасте встречаются два типа обучающихся: для одних характерно наличие равномерно распределенных интересов, другие отличаются ярко выраженным интересом к одной науке. На первое место выдвигаются мотивы, связанные с жизненными планами обучающихся, их намерениями в будущем, мировоззрением, саморазвитием и самоопределением. В старшем школьном возрасте устанавливается довольно прочная связь между профессиональными и учебными интересами. Выбор профессии способствует формированию учебных интересов, изменению отношения к учебной деятельности. В связи с необходимостью самоопределения у ребят возникает потребность разобраться в окружающем и в самом себе, происходит поиск смысла. Очень сильно развивается творчество и системность. Старший школьник в своей учебной работе уверенно пользуется различными мыслительными операциями, рассуждает логически, запоминает осмысленно. Если подросток хочет знать, что собой представляет то или иное явление, то старший школьник стремится разобраться в разных точках зрения на этот вопрос, составить мнение, установить истину. Они любят исследовать и экспериментировать, творить и создавать новое, оригинальное.

1.1.6 Объём и срок освоения программы

Программа реализуется в течение 1 года обучения. Объем программы – 108 часов.

1.1.7 Формы обучения

Образовательная программа «Основы туристической деятельности «Пойдем в поход!» предусматривает очное обучение детей.

1.1.8 Особенности организации образовательного процесса

Организационная форма обучения: групповое, индивидуальное и коллективное обучение в основном в разновозрастных группах по 10-15 человек. Допускается создание разновозрастных групп.

Режим занятий: ребята занимаются группами по 10-15 человек 1 раз в неделю по 3 часа с регламентируемыми перерывами. Продолжительность одного академического часа – 45 мин. Перерыв между занятиями - 15 минут.

Программа рассчитана на стартовый (ознакомительный) уровень освоения туристических знаний, навыков и умений.

В программе уделяется внимание общей физической подготовке. Укрепление физического здоровья происходит благодаря естественным нагрузкам во время передвижения в путешествии, закаливанию природными факторами.

1.1.9. Режим занятий

Режим занятий соответствует СанПиН 1.2.3685-21.

Количество учащихся в группе от 10 до 15 человек.

Учебная нагрузка: 3 часа в неделю.

1.2. Цель и задачи реализации программы

Цель: возрождение духовности, национального сознания, любви к родной стране у молодёжи; развитие подрастающего поколения в активном познании себя и окружающей действительности; оздоровление, повышение уровня физической подготовленности; обогащение опытом совместной деятельности и общения.

Для достижения поставленной цели решаются следующие **задачи:**

Предметные:

- Приобретение основ пешеходного туризма и краеведения;
- Приобретение умений и навыков ориентирования на местности с помощью компаса и карты;
- Формирование навыков организации туристского быта, техники безопасности, первой доврачебной медицинской помощи;
- Обеспечение выживания в экстремальных условиях.

Метапредметные:

- Воспитать качество учащегося как гражданина и патриота своей малой родины, своего Отечества;
- Мотивировать к занятию туризмом;
- Формировать здоровый образ жизни в обществе.

Личностные:

- Формирование жизненной самостоятельности;
- Реализация волевых усилий человека;
- Формирование организаторских навыков;
- Развитие чувства коллективизма, стремления и умения сотрудничать;
- Формирование нравственных качеств личности.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Учебный план первого года обучения

	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Особенности туризма как вида спорта	6	4	2	
1.1	История развития туризма	1	1	-	Беседа, опрос
1.2	Виды спортивного туризма; классификация сложности туристских маршрутов	1	1	-	Беседа, опрос
1.3	Кодекс путешественника	1	1	-	Квиз
1.4	Охрана окружающей среды	3	1	2	Творческая работа
2	Тактика и организация спортивных походов	30	6	24	
2.1.	Знакомство с правилами выбора района похода	3	1	2	беседа
2.2	Новосибирск – прошлое, настоящее и будущее.	3	1	2	квиз
2.3	Правила комплектования спортивной группы, психологический микроклимат в туристской группе. Распределение должностных обязанностей в группе	6	1	5	викторина
2.4	Личное туристское снаряжение. Групповое снаряжение	6	1	5	конкурс
2.5	Организацией питания в походах	6	1	5	опрос
2.6	Подведение итогов похода	6	1	5	стенгазета
3	Топография и ориентирование на местности	15	5	10	
3.1	Картография	3	2	1	квиз
3.2	Чтение карты	3	1	2	топографический

					диктант
3.3	Ориентирование с помощью компаса и карты	9	2	7	кроссворд
4	Туристский бивуак	21	7	14	
4.1	Виды бивуаков, выбор места для бивуака	6	2	4	тест
4.2	Костры и очаги, заготовка топлива	6	2	4	соревнования
4.3	Установка и оборудование палатки	6	2	4	зачёт
4.4	Действия группы на бивуаке	3	1	2	опрос
5	Техника спортивного туризма, преодоление естественных препятствий	12	6	6	
5.1	Основные правила переправы через овраги и реки	3	1	2	практическая работа
5.2	Техника передвижения по травянистым и осыпным склонам	3	1	2	практическая работа
5.3	Передвижение на лыжах по глубокому снегу	6	1	5	практическая работа
6	Безопасность при занятиях спортивным туризмом	12	3	9	
6.1	Меры безопасности при занятиях спортивным туризмом	3	1	2	беседа
6.2	Туристская веревка, вязка туристских узлов	9	1	8	соревнования
7	Первая доврачебная помощь	12	6	6	
7.1	Первая доврачебная помощь при травмах и заболеваниях	3	1	2	опрос, зачёт
7.2	Транспортировка условно пострадавшего	3	1	2	опрос, зачёт
7.3	Использование в лечении заболеваний и питания дикоросов	3	1	2	опрос, зачёт
8	Промежуточная и итоговая аттестация	3	1	2	

	ИТОГО	108	37	71	
--	-------	-----	----	----	--

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Особенности туризма как вида спорта (6 ч.)

Тема 1. История развития туризма (1 ч.)

Теория: Три этапа развития туризма: возникновение предпосылок для организованных (коллективных) походов и путешествий в ранний период истории человечества; утверждение походов как средства воспитания в эпоху Возрождения; становление и последующее развитие туризма как общественно-социального явления, помогающего решать воспитательные, образовательные, оздоровительные и спортивные задачи. Особенности развития туризма в России. История туризма в Новосибирске.

Практика: ознакомительные наглядные пособия, опросники.

Тема 2. Виды спортивного туризма; сложности туристских маршрутов (1 ч.)

Теория: Виды туризма: пешеходный, горный, лыжный, водный, спелеотуризм, велосипедный, авто-мототуризм, конный, парусный, комбинации видов туризма, пограничные виды спорта, свободные путешествия.

Характеристики детского, молодежного, взрослого, семейного и разновозрастного туризма. Особенности спортивных походов (СП), спортивных туров (СПТ) и путешествий (П).

Разделение спортивных походов по возрастающей сложности маршрута: походы выходного дня (ПВД); походы I, II и III степени сложности; категорийные походы. Показатели, определяющие сложность маршрута: район похода, автономность, новизна, перепад высот, протяженность, количество и качество преодолеваемых препятствий.

Практика: изучение карт местности, наглядные материалы, опросники.

Тема 3. Кодекс путешественника (1 ч.)

Теория: Знакомство с Правилами путешественника. Обсуждение подготовки к походу и поведения в походе. Советы бывалых туристов (Приложение 4)

Практика: наглядные пособия, дидактические игры, беседа с различными вопросами.

Тема 4. Охрана окружающей среды (3 ч.)

Теория: Основные понятия экологии. Бережное отношение к растительному и животному миру Земли. Соблюдение чистоты водоемов. Противопожарные правила. Соблюдение чистоты на бивуаке и при движении группы. Утилизация и вынос мусора. Уборка загрязнённых территорий.

Особенности сохранения брошенного мусора:

необожженная металлическая банка из-под консервов – более 70-80 лет;

стекло – практически вечно;

куски шерстяных тканей – 20-30 лет;

полиэтилен – практически вечно.

Практика: уборка мусора в городе, изучение наглядных пособий, беседа, выполнение заданий.

Раздел 2. Тактика и организация спортивных походов (30 ч.)

Тема 1. Знакомство с правилами выбора района похода (3 ч.)

Теория: Географическое и административное положение, пути подъездов, и возможности использования транспортных средств. Наличие населенных пунктов, медицинских учреждений, магазинов.

Рельеф и геологическое строение, гидрография, животный и растительный мир, история, этнография, археология района. Наличие интересных природных объектов и объектов жизнедеятельности человека.

Выбор района проведения ПВД с учетом целей и задач похода, подготовки и опыта группы, эстетической привлекательности, живописности и новизны.

Примеры типичных маршрутов, их характеристики.

Практика: самостоятельный выбор района для ПВД, тесты, беседа.

Тема 2. Новосибирск – прошлое, настоящее и будущее (3ч.)

Теория: Сегодня Новосибирск является крупным культурным центром Сибири. Здесь проводится множество фестивалей, выставок и научных форумов, работают театры и музеи. В Новосибирске находится известный далеко за пределами России Академгородок, по сей день удерживающий звание лучшего научного и образовательного центра на востоке России. Именно здесь было сделано множество важных открытий в области физики, химии и космических технологий.

Практика: экскурсия в один из музеев г. Новосибирска

Тема 3. Правила комплектования спортивной группы, психологический микроклимат в туристской группе. Распределение должностных обязанностей в группе (6 ч.)

Теория: Необходимость общности целей участников группы. Правила подбора коллектива с учетом физической подготовки и возраста, близких интересов, сходных знаний, навыков и туристского опыта. Количественный состав туристской группы для ПВД и походов.

Понятие психологического микроклимата туристской группы. Конфликты, причины возникновения и способы их разрешения. Необходимость наличия в группе чувства товарищества, высокого уровня дисциплины и схоженности участников.

Принципы распределения обязанностей и разбиения группы на подгруппы. Обзор обязанностей «должностных» лиц в группе: капитан, завхоз, ответственный за групповое снаряжение, ремонтные мастера, санинструктор, хронометрист, летописец, фото и кинооператор.

Распределение должностных обязанностей между участниками группы с учетом их желаний, возможностей и особенностей характера.

Практика: викторина, дидактические игры.

Тема 4. Личное туристское снаряжение. Групповое снаряжение (6ч.)

Теория: Знакомство с полным перечнем личного снаряжения туриста (Приложение 3).

Правила переноски, хранения и ухода за снаряжением. Критерии подбора снаряжения: удобство пользования, эргономичность, гигиеничность, малый вес и объем, прочность, хорошая теплоизоляция, непромокаемость, надежность в эксплуатации.

Принципы подбора личного туристского снаряжения. Информация о преимуществах и недостатках той или иной конструкции. Рекомендации по индивидуальной подгонке и доработке.

Практика: сборка снаряжения, конкурсы, наглядные пособия.

Тема 5. Организация питания в походах (6 ч.)

Теория: Методика организации питания в ПВД. Расчет суточного рациона питания группы с учетом сложности маршрута, планируемых энергозатрат, времени года, вида туризма.

Подбор продуктов с учетом калорийности, веса, пищевой ценности, транспортабельности, вкусовых качеств; материальных возможностей группы, вкусов ее членов.

Пополнение пищевых запасов в пути (сбор грибов, ягод, съедобных растений).

Практика: тесты, дидактические игры, опросы.

Тема 6. Подведение итогов похода (ПВД) (8 ч.)

Теория: Разбор похода и анализ его результатов.

Практика: Подготовка каждым участником письменного отзыва о походе. Подготовка фото- и видеоматериалов. Выпуск школьной стенгазеты по итогам похода. Подготовка материалов по походу для размещения в социальной сети ВКонтакте.

Раздел 3. Топография и ориентирование на местности (15 ч.)

Тема 1. Картография (3 ч.)

Теория: Задачи, которые могут быть решены с помощью топографической карты. Классификация географических карт: общегеографические, тематические, топографические, гипсометрические, навигационные, спортивные.

Использование в туризме различных картографических материалов: карты, абрисы, кроки, планы, схемы. Их характеристики.

Практика: Демонстрация примеров различных картографических материалов, их изучение.

Тема 2. Чтение карты (3 ч.)

Теория: Масштаб карты. Измерение расстояний.

Условные знаки топографических карт. Масштабные, внесматштабные и пояснительные условные знаки. Использование цвета для обозначения условных знаков:

черный – искусственные сооружения, скалы и камни, изображение границ;

голубой – гидросеть, линии магнитного меридиана;

коричневый – рельеф;

желтый – открытые и полуоткрытые участки;

зеленый – лесные заросли, кустарники.

Изображение рельефа на топографической карте. Высота сечения и заложение горизонталей, скатоуказатель (бергштрих).

Практика: Определение направления и крутизны ската по горизонталям.

Зарисовка топографических знаков и местности ими изображённой.

Тема 3. Компас. Ориентирование с помощью компаса и карты (9 ч.)

Теория: Компас, его история и строение. Ориентирование карты по сторонам света с помощью компаса. Географический меридиан, магнитный меридиан. Учет магнитного склонения.

Азимут. Движение по азимуту в условиях ограниченной видимости с использованием промежуточных ориентиров и без четких ориентиров. Способы выдерживания заданного направления движения.

Практика: Презентация «Компас – чудо приборчик» https://vk.com/doc-1528660_594988141 . Самостоятельное изготовление компаса. Зачет по теме «Топография» (Приложение 2).

Раздел 4. Туристский бивуак (21 ч.)

Тема 1. Виды бивуаков, выбор места для бивуака (6 ч.)

Теория: Необходимость полноценного отдыха. Особенности различных видов бивуака: привал, ночлег, дневка, базовый лагерь.

Основные характеристики выбора места для бивуака: безопасность, близость источника питьевой воды и дров, удобство рельефа местности, живописность, наличие или отсутствие ветра и солнечного света.

Практика: тестовые задания.

Тема 2. Костры и очаги, заготовка топлива (6 ч.)

Теория: Выбор места, устройство костровища и очага. Противопожарная безопасность. Особенности организации костровища в зависимости от времени года.

Разжигание костра. Типы костров: шалаш, колодец, таежный, нодья, камин и др. Особенности использования различных типов костров в зависимости от условий и назначения.

Особенности горения различных пород деревьев. Признаки засохших на корню деревьев. Правила валки сухостоя. Правила пользования пилами и топорами.

Практика: Заготовка дров, необходимых для костра. Разжигание костра
Зачетное занятие по теме «Костры и очаги, заготовка топлива», соревнование по скорости разжигания костра.

Тема 3. Установка и оборудование палатки (6 ч.)

Теория: Особенности использования различных типов палаток: двускатных («Памирка»), шатровых («Зима»), арочных (типа «ангар» или «юрта»); каркасных, полукаркасных и бескаркасных.

Выбор и подготовка площадки для установки палатки. Расположение входа палатки в зависимости от рельефа, растительности, направления ветра, расположения кострища. Порядок установки палатки в зависимости от особенностей ее конструкции.

Оборудование палатки: размещение ковриков и спальников, наиболее оптимальные места для хранения и сушки личных вещей.

Особенности установки и оборудования палатки в зависимости от времени года.

Практика: Изготовление кольшков для закрепления растяжек палатки. Установка палатки. Зачетное занятие по теме «Установка и оборудование палатки».

Тема 4. Действия группы на бивуаке (3 ч.)

Теория: Необходимость слаженной, быстрой работы для оборудования бивуака. Меры предосторожности и безопасности во время бивуачных работ, отдыха в палатке с печкой, при сушке одежды, приготовлении пищи. Противопожарная безопасность.

Распределение обязанностей между членами группы при установке бивуака. Необходимость приобретения каждым членом группы умений и навыков выполнения всех видов бивуачных работ.

Природоохранные мероприятия.

Практика: квиз.

Раздел 5. Техника спортивного туризма, преодоление естественных препятствий (12 ч.)

Тема 1. Основные правила переправы через овраги и реки (3 ч.)

Теория: Образование и развитие горного рельефа. Формы горного рельефа.

Техника дыхания и постановки ног. Меры предотвращения срыва камней.
Стиль и техника лазания.

Практика: Отработка техники движения по некрутым мелким, крупным и средним осыпям (вверх по склону, вниз по склону и траверсом склона). Использование альпенштока как дополнительной точки опоры и средства самостраховки. Отработка техники движения по некрутым снежным склонам (вверх по склону, вниз по склону и траверсом склона). Вытаптывание ступеней. Профилактика схода лавины.

Отработка техники движения по некрутому скальному рельефу (вверх по склону, вниз по склону и траверсом склона). Организация страховки. Одновременное использование трех точек опоры.

Тема 2. Техника передвижения по травянистым и осыпным склонам (3 ч.)

Теория: Отработка техники движения по некрутым травянистым склонам (вверх по склону, вниз по склону и траверсом склона). Использование альпенштока как дополнительной точки опоры и средства самостраховки. Техника дыхания и постановки ног.

Отработка техники движения по труднопроходимому лесу, густому кустарнику, высокому жесткому травостою, лесным завалам. Порядок движения группы, интервал между участниками. Меры защиты от приведенных в движение веток.

Отработка техники движения по болотам. Использование альпенштока как дополнительной точки опоры и средства самостраховки. Порядок движения группы, интервал между участниками. Правила передвижения по кочкам.

Отработка техники переправы через водные препятствия. Выбор места и времени для переправы. Организация переправы вброд и по бревну. Использование альпенштока как дополнительной точки опоры и средства самостраховки.

Практика: практическая работа по теме.

Тема 3. Передвижение на лыжах по глубокому снегу (6 ч.)

Теория: Отработка техники тропления лыжни по глубокому снегу. Порядок движения группы.

Отработка техники подъема на некрутые снежные склоны. Подъем ступающим шагом с прихлопыванием, «елочкой» и «полуелочкой». Использование лыжных палок как дополнительной точки опоры.

Отработка техники спуска с некрутых снежных склонов. Использование лыжных палок как дополнительной точки опоры и средства самостраховки. Торможение «полуплугом» и «плугом». Остановка в заданном квадрате.

Отработка техники спуска с некрутых снежных склонов по глубокому рыхлому снегу. Стойка косого спуска с выездом на контруклон и разворотом на месте.

Отработка техники преодоления препятствий. Преодоление небольшой канавы, ручья, поваленного ствола дерева боковым перешагиванием. Преодоление невысокой изгороди, сидя на ней одновременным переносом ног. Преодоление бугра, вала, канавы сходу с использованием амортизационной стойки.

Практика: Отработка техники тропления лыжни по глубокому снегу.

Отработка техники подъема на некрутые снежные склоны. Подъем ступающим шагом с прихлопыванием, «елочкой» и «полуелочкой». Торможение «полуплугом» и «плугом». Отработка техники преодоления препятствий.

Раздел 6. Безопасность при занятиях спортивным туризмом (12 ч.)

Тема 1. Меры безопасности при занятиях спортивным туризмом (3 ч.)

Теория: Меры безопасности во время тренировочных занятий и походов: на транспорте, в населенных пунктах, в условиях природной среды.

Причины, вызывающие аварии. Причины, обусловленные неправильными действиями туристов: недостаточная дисциплина, пренебрежение правилами путешествий, незнание или неправильное применение приемов техники передвижения, недостаточность физической подготовки и спортивного опыта, слабое знание района, незнание приемов оказания первой помощи. Причины, независящие от человека, создающие объективные условия для аварий: маршрут, как источник опасности, неблагоприятные метеорологические условия, воздействие диких животных и ядовитых растений.

Практика: беседа, опросы.

Тема 2. Туристская веревка, вязка туристских узлов (9 ч.)

Теория: Вережка как основной элемент обеспечения безопасности. Правила ее транспортировки и хранения. Диаметр используемых веревок: основная (10-12 мм), вспомогательная (8 мм), репшнур (6 мм).

Специальные туристские узлы, особенности применения. Классификация узлов: узлы для сращивания веревок, узлы для петель и обвязок, вспомогательные узлы. Назначение контрольных узлов.

Практика: Отработка навыков вязки узлов. Зачетное занятие по теме «Вязка туристских узлов».

Раздел 7. Первая доврачебная помощь (12 ч.)

Тема 1. Первая доврачебная помощь при травмах и заболеваниях (3 ч.)

Теория: Личная гигиена. Здоровый образ жизни. Влияние вредных привычек на физическую форму и работоспособность. Необходимость ответственного отношения туриста к своему здоровью и здоровью окружающих.

Клещевой энцефалит, его профилактика. Способы извлечения впившегося иксодового клеща.

Практика: Освоение навыков профилактики и знакомство с оказанием первой доврачебной помощи при потертостях, опрелостях, мозолях; ушибе, растяжении, вывихе, переломе, сотрясении мозга; отравлении; ожоге, отморожении и замерзании; ранении и кровотечении; обмороке и шоке.

Зачетное занятие по теме.

Тема 2. Первая доврачебная помощь. Транспортировка условно пострадавшего (3 ч.)

Теория: Особенности транспортировки в связи с удаленностью от населенных пунктов. Подача сигналов бедствия. Транспортировка силами группы; Выбор тактики в зависимости от состояния пострадавшего, метеоусловий, туристского опыта и физического состояния участников группы, сложности и длительности пути до населенного пункта и т. п.

Создание для пострадавшего максимально комфортных условий. Обеспечение безопасности. Постоянный контроль за состоянием пострадавшего. Профилактика переохлаждения. Психологическая поддержка.

Практика: опрос.

Тема 3. Использование в лечении заболеваний и питания дикоросов (3 ч.)

Теория: Знакомство с некоторыми лекарственными растениями Новосибирской области, используемыми для лечения заболеваний и травм:

осина, сосна, берёза, рябина, черёмуха, одуванчик, душица, зверобой, лопух, ромашка, крапива, подорожник, хвощ, пустырник, яснотка.

Практика: Зачетное занятие по теме.

1.4. Планируемые результаты

У обучающихся могут быть развиты следующие личностные качества:

- жизненная самостоятельность;
- развиты волевые усилия;
- обладание организаторскими навыками;
- развитое чувства коллективизма,
- стремление и умение сотрудничать;
- сформированы нравственные качества личности.

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

- основы пешеходного туризма и краеведения;

- обладать умениями и навыками ориентирования на местности с помощью компаса и карты;
- иметь навыки организации туристского быта, техники безопасности, первой доврачебной медицинской помощи;

В результате реализации программы обучающиеся будут:

- ответственным гражданином и патриотом своей малой родины, своего Отечества;
- мотивированы к занятиям туризмом;
- вести здоровый образ жизни в обществе.

Система контроля знаний

Контроль знаний, умений и навыков, уровня физической подготовки обучающихся проводится в два этапа.

На первом этапе проводятся зачеты по специальной и общей физической подготовке, которые позволяют оценить степень формирования основных знаний, умений и навыков, предусмотренных образовательными программами (Приложение 2).

На втором этапе проводятся спортивно-тренировочные туристские походы, в которых оценка эффективности и качества деятельности спортсменов производится в реальных условиях, позволяющих с максимальной степенью достоверности оценить выполнение всех образовательных, воспитательных и развивающих задач.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество о учебных недель	Количество учебных дней	Количество о учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	36	108	1 раз в неделю

Ежегодно, на основе учебного плана, с учётом корректировки образовательной программы, на каждую учебную группу составляется календарный учебный график (Приложение № 1), который отражает последовательность и особенности реализации учебного плана.

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое обеспечение

Учебное помещение: кабинет в НСМК по адресу: пр. Дзержинского, 1 для проведения теоретических занятий.

Материально-техническое обеспечение:

- Палатка 3-4-х. местная - 1 шт.
- Веревка основная (10 мм.) – 40 м
- Веревка вспомогательная (6 мм.) – 20 м
- Каска - 1 шт.
- Лыжи туристские - 1 шт.
- Спальник - 1 шт.
- Коврик - 1 шт.
- Рюкзак - 1 шт.
- Верхонки - 2 пары
- Компас - 1 шт.
- Фотоаппарат - 1 шт.
- Аптечка - 1 шт.
- Ремонтный набор - 1 шт.
- Специализированная литература.
- Географические карты районов путешествий.

2.2.2 Информационное обеспечение

Программа предполагает активное использование информационных источников и технологий. Электронные образовательные ресурсы на занятиях

способствуют повышению эффективности дистанционного обучения в дополнительном образовании.

<http://no-tssr.ru/>

<http://www.balatsky.ru/NSO/NSO.htm>

<https://www.marshruty.ru/Organizations/Organization.aspx?OrganizationID=215a42ec-4f47-4a31-8935-33a76ba4282d>

<http://egiki.ru/>

<http://www.rgo-sib.ru/cathedra/index.htm>

http://uventa-club.ru/sites/default/files/2003_uzly.pdf

<https://zatumanom.ru/site/articles/uzly-dlja-turizma/>

<https://pandia.ru/text/78/361/1692.php>

https://tourlib.net/books_tourism/spravochnik07.htm

<https://www.youtube.com/watch?v=lKEyPxJhNlY>

Использование электронных образовательных ресурсов при переходе на дистанционное обучение способствует развитию творческих возможностей учащихся, приводит к эффективному деловому сотрудничеству педагога с учащимися, способствует вовлеченности родителей в образовательный процесс.

2.2.3 Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования с курсами повышения квалификации и переподготовки «Педагог по туризму. Организация детско-юношеского туризма и туристско-краеведческой деятельности» «Уральского института повышения квалификации и переподготовки».

2.3 Формы аттестации

Результаты обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы туристической подготовки «Пойдем в поход!» представляют собой систему диагностики развития способностей и личностных качеств обучающихся. Они отслеживаются по направлениям:

- уровень достижения личностных результатов;
- уровень достижения метапредметных результатов;
- уровень достижения предметных результатов.

Уровень достижения **предметных и метапредметных** результатов отслеживается в ходе проведения следующих контролей:

- **Входная диагностика** (собеседование с родителями и обучающимися для выявления индивидуально-личностных особенностей, творческих интересов, туристско-краеведческого опыта, физической подготовки ребят.

- **Текущий контроль** (выполнение творческих контрольных заданий и тестов, участие в соревнованиях и конкурсах, походах и турслётов).

Анализируется степень усвоения учащимися материала в течение определенного учебного периода по основным учебным разделам.

- **Промежуточная и итоговая аттестация:** Участие в соревнованиях и тренировочных походах и походах выходного дня.

Личностные результаты обучения фиксируются методами педагогического наблюдения, беседы с детьми, беседы с родителями, анкетирования и др.

Наблюдение за деятельностью учащегося ведется на занятиях. Оценка результатов образовательной деятельности производится на итоговых аттестациях.

2.4 Оценочные материалы

Планируемый результат	Критерии	Показатели	Методы диагностики
Личностные			
Привита любовь к родному краю	Любовь к родному краю	Проявление интереса вне учебных часов	Педагогическое наблюдение
Создан на базе клуба детско-юношеский коллектив, способствующий гармоничному развитию личности	Стабильный коллектив, в котором есть общий интерес, отсутствие конфликтов, основан на поддержке и взаимовыручке	Общение, как на занятиях, так и вне. Моральная поддержка, помощь, проявление интереса к деятельности других членов коллектива	Педагогическое наблюдение
Ребенок сориентирован на самостоятельный, осознанный выбор жизненного пути, созидательного поведения и труда, здорового образа жизни.	Самостоятельность, умение отстаивать свою позицию	Ведение здорового образа жизни, проявление интереса к окружающему его миру, четкая жизненная позиция	Педагогическое наблюдение, работа в группах
Метапредметные результаты			

Развиваются природные задатки и творческий потенциал каждого ребенка, реализовываются склонности и способности детей в сфере спортивного туризма и других взаимосвязанных с ним видов деятельности	Умение устанавливать причинно-следственные связи в творческой деятельности, проявление активности и креативности	Активное участие в творческой жизни коллектива, генерация идей	Педагогическое наблюдение, практические занятия
Организованы разнообразные творческая деятельность, активный досуг, способствующие самореализации личности обучающихся, совершенствуется практическое мышление	Жизнедеятельность коллектива интересна и разнообразна - любая практическая деятельность организована в различных видах и формах.	Активное участие во всех мероприятиях. Помощь и самостоятельная организация досуга. Решение поставленных задач.	Педагогическое наблюдение, мозговой штурм, квиз, конкурсы.
Развиты навыки по руководству коллективом, сотрудничеству с другими людьми	Умение руководить коллективом, отсутствие конфликтных ситуаций или умение быстро находить способы их решения, взаимовыручка, коммуникабельность	Умеют брать ответственность не только за себя, но и за других членов коллектива. Умеют вести диалог. Предлагают решения вопросов и проблем внутри коллектива.	Педагогическое наблюдение, практические занятия, дидактические игры
Предметные			
Дети знают способы и методы оздоровления и закаливания средствами природной среды	Применение способов и методов по оздоровлению.	Называют и знают как применять средства природной среды для оздоровления и закаливания. Ведут здоровый образ жизни	Педагогическое наблюдение, беседы с детьми и родителями
Сформированы знания, умения и навыки в области спортивного туризма	Интерес к туристско-краеведческой деятельности	Уверенное выполнение практических заданий, успешное участие в походах, ПВД, на соревнованиях и в конкурсах	Педагогическое наблюдение, практические занятия, опросы.
Знают приему оказания медицинской помощи себе и окружающим при различных несчастных случаях, природных и техногенных	Успешно применяют полученные знания по оказанию медицинской помощи	Появляется уверенность в возможности оказать помощь, уходит тревожность и	Педагогическое наблюдение, практические занятия, походы, соревнования.

катастрофах		рассеянность при прогнозировании несчастного случая. Приобретаются умения для оказания помощи. Умеют быстро сориентироваться и сконцентрироваться на возникшей проблеме.	
Сформированы умения безопасно жить в природной среде и обслуживать себя самостоятельно, основы экологического мышления	Умеют обходиться без посторонней помощи, могут себя накормить, одеть. Знают правила поведения в природной среде.	Комфортное нахождение на лоне природы, желание решать появляющиеся вопросы	Педагогическое наблюдение, беседы

2.5 Методические материалы

Представляемая программа предназначена для реализации в рамках работы программы дополнительного образования «Основы туристической подготовки «Пойдем в поход!» при ДТД УМ «Юниор» на базе Новосибирского строительного колледжа. Она рассчитана на один год обучения студентов и учащейся молодежи от 12 до 18 лет. Ребята занимаются группами по 10-15 человек 3 учебных часа в неделю.

Программа охватывает одновременно несколько образовательных областей, уделяя основное внимание, прежде всего, естествознанию и физической антропологии. По мере возникновения у обучающихся возможности реализации полученных знаний, умений и навыков в практической деятельности (и не только в рамках учебной группы, но и в повседневной жизни), возрастает количество учебных тем, относящихся к образовательной области социальной практики.

Программа разделена на три тематически взаимосвязанных раздела, которые являются самостоятельными законченными курсами и завершаются спортивно-тренировочным походом и присвоением соответствующих разрядов. Курс рассчитан на стартовую туристскую подготовку.

Организация занятий

- теоретические занятия (лекции, семинары, доклады, видеоуроки);
- практические занятия;
- туристские соревнования, слёты, конкурсы, фестивали;
- походы выходного дня;
- спортивно-тренировочные туристские походы.

Теоретические занятия проводятся в НСМК, практические занятия в парках культуры и отдыха (Центральный, Заельцовский, Сосновый бор), ПВД (походы выходного дня) - по выходным дням в парках и окрестностях г. Новосибирска.

Спортивно-тренировочные походы проводятся в дни школьных каникул в окрестностях г. Новосибирска и соседних областях (Кемеровская, Хакасия, Алтай)

Курсом предусмотрено выполнение обучающимися самостоятельной работы: работа с картографическими краеведческими, экологическими материалами; выпуск стенгазет, изготовление и ремонт туристского снаряжения; работа над группой ВКонтакте.

Программа позволяет использовать разнообразие приёмов и методов организации учебно-воспитательного процесса имеющихся в арсенале педагога:

- приёмы привлечения сосредоточения внимания;
- приёмы самостоятельного мышления;
- приёмы подачи нового с опорой на имеющиеся у детей знания.

Методы обучения:

- словесный: объяснение терминов, приемов, понятий шахматной игры;
- наглядный: демонстрация учебного материала (шахматных фигур, ходов, композиций);
- практический: практика отработки теоретического материала: игры в шахматы.
- игровой: создание педагогом и/или придумывание детьми шахматных игровых сюжетов и разыгрывание этих сюжетов на шахматной доске или в ролевой игре после занятия, сюжетные игры;
- частично-поисковый: дается задание частично выполненное, необходимо доделать до конца, ищется решение поставленного вопроса.

Методы воспитания:

- беседа и обсуждение (учим ребенка выстраивать коммуникацию, рассуждать, делать выводы, аргументировать, обосновывать игровые ходы);
- создание ситуации успеха и преодоления (учить уметь проигрывать);
- убеждения (разъяснение и доказательство правильности и необходимости определенных действий);
- упражнения (формирует у обучающихся навыки игры);
- поощрение и поддержка (в случае проигрыша в партии, мини-турнире).

Педагогические технологии

Индивидуального и группового обучения (с учетом уровня и темпов освоения обучающимися учебного материала, возрастных особенностей, участия в мини-турнирах, соревновательной деятельности).

Игровая технология (обыгрывания учебных заданий, создание игровых сюжетов, сюжетные, ролевые, подвижные игры) с использованием методики Туполева К.А. «Обучение игре в шахматы».

Обучение игре в шахматы с применением компьютерных технологий (по методике Полоудиной В.А. «Обучение игре в шахматы с применением компьютерных технологий как комплексное средство повышения интеллектуальных и игровых способностей малышей»).

Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии: динамические паузы и игры, физкультминутки.

Формы учебных занятий

Программа предусматривает различные формы организации активной деятельности детей. Помимо традиционных учебных занятий, как специально организованной формы обучения, в ней предусмотрены конкурсы, шахматные турниры.

Программа обеспечивает оптимальное сочетание индивидуальной и групповой формы обучения.

Основными формами организации учебного занятия являются:

- вводные занятия;
- объяснение нового материала;
- решение практических задач;
- шахматные и сюжетные, сюжетно-ролевые игры;
- турниры;
- конкурсы решения задач;
- шахматные викторины;
- мини-турниры;
- беседы.

- урок изучения нового материала - проблемный урок.

Нетрадиционные формы организации учебного занятия:

- конкурсы, викторины;
- Игра «Путешествие в шахматное королевство»;
- соревнование среди обучающихся на «Начальном этапе».

Алгоритм учебного занятия

Алгоритм учебного занятия: ставится учебная задача и идет поиск её решения, работа с шахматным словарём, разыгрывание шахматных задач и этюдов, самостоятельная работа и самопроверка, подведение итогов (предлагается самостоятельно результаты деятельности на уроке).

В структуре традиционного занятия:

1. Организационный момент: (создание мотивации для знакомства с новым материалом, уточнение и закрепление знаний, приобретенных детьми на предыдущих занятиях, создание творческой атмосферы).

2. Основная часть:

- знакомство с новым материалом (объяснение, беседа, показ, иллюстрация);
- выполнение детьми практических заданий, упражнений игры в шахматы;
- динамические паузы (при необходимости).

3. Закрепление материала.

4. Домашнее задание.

5. Итоги занятия (анализ проведенных партий, поощрение детей).

Методические материалы к разделам программы

Программа предусматривает использование педагогом следующих учебных и методических пособий:

- Романова И.А. Шахматы для детей / И. А. Романова. - М.: АСТ, 2015
- Абрамов С.П. Учебное пособие для обучающихся «Карвин в шахматном лесу» М. «Дом печати "Вятка»" 2017
- Абрамов С.П. Шахматы первый год обучения. Методика проведения занятий. / С.П. Абрамов, В.Л. Барский. - М.: ООО «Дайв», учебное пособие, 2009
- Иващенко С. Учебник шахматных комбинаций / С. Иващенко – М.: Русский шахматный дом, 2020. Кн. 1б

Дидактические материалы

Для проведения учебных занятий разработаны и используются дидактические материалы, которые соответствуют современным требованиям и обеспечивают достижение планируемых результатов (на основе рекомендаций начальника шахматного отделения, тренера-преподавателя Туполева К.А. МБУДО ДООЦ «Спутник», г. Новосибирск) (Приложение № 6):

- Дидактический материал: Игра «Почтальон».
- Дидактический материал: Игра «Да и нет».
- Дидактический материал: Игра «Займи своё место».
- Дидактический материал: Игра «Преодолей барьеры».
- Дидактический материал: Игра «Проведи ферзя в домик».
- Дидактический материал: Игра «Лабиринт»
- Дидактический материал: Игра: «Дойди слоном до цели».
- Дидактический материал: Игра «Съешь Клубничку»
- Дидактический материал: Игра «Охотник».
- Дидактический материал: Игра «На шахматном базаре»
- Дидактический материал: Игра «Не прогадай»
- Дидактический материал: Игра «Спаси короля»
- Дидактический материал: Игра «Можно или нельзя?».

2.6 Рабочая программа воспитания

Особенности организуемого воспитательного процесса

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, при условии отсутствия медицинских противопоказаний для занятий в объединениях туристско-краеведческой направленности.

Занятия бесплатные, но одним из источников финансирования деятельности учащегося являются денежные средства, поступающие за счёт родительских взносов: на транспортные расходы, на организацию походной деятельности.

Родители должны приобрести для нормального хода занятий соответствующую для сезонов спортивную одежду и снаряжение.

Задачи программы:

1. Сформировать устойчивую нравственную позицию обучающихся, основанную на российских традиционных духовно-нравственных ценностях, воспитывать решительность, смелость, выносливость, самостоятельность, целеустремлённость;

2. Сформировать экологическое отношение к природе, стремление к здоровому образу жизни и основам безопасного поведения.

3. Сформировать навыки эффективной коммуникации, культуры общения; воспитывать самоорганизованность, осознанность, вежливость, честность, дружелюбие, заботливость и взаимовыручку;

4. Создать условия для реализации потенциальных способностей и возможностей.

Программа состоит из четырех модулей:

- Модуль «Учебное занятие»;
- Модуль «Ключевые дела»;
- Модуль «Работа с родителями»;
- Модуль «Предметно-эстетическая среда».

Модуль «Учебное занятие»

Занятия проводятся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе туристско-краеведческой направленности, в которых прописаны личностные задачи, содержание деятельности по реализации этих задач и планируемые результаты.

Учебное занятие становится воспитывающим, если преобладает комфортная развивающая обстановка, они содержательны, интересны обучающимся, побуждают задуматься о ценностях, нравственных вопросах, жизненных проблемах; используются разнообразные формы и методы обучения.

Задачи:

– использовать воспитательный потенциал учебного занятия и актуальные формы, способы и технологии его проведения;

– сформировать позитивные межличностные отношения в туристской группе, способствовать созданию ситуации успеха для каждого обучающегося для проявления его сильных сторон.

Содержание деятельности:

Осуществление воспитательной деятельности в процессе обучения на занятиях детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе путем постановки воспитательных задач и организации деятельности по их достижению.

Формы:

- походы;
- занятия-экскурсии;
- соревнования;
- коллективная, групповая, индивидуальная работа в парах;
- туристические слёты.

Методы:

- метод формирования сознания личности: убеждение, рассказ, объяснение/разъяснение, этическая беседа, диспут, пример;
- метод организации деятельности и опыта общественного поведения: упражнения, поручения, создание воспитывающих ситуаций;
- метод стимулирования поведения и деятельности: поощрение, соревнование, конкурс;
- метод контроля и самоконтроля: педагогическое наблюдение, беседы.

Технологии:

- игровые технологии;
- ИКТ (электронная почта, мессенджеры, онлайн-консультация, облачные платформы, социальные сети);
- неформальное общение.

Планируемые результаты:

- активно используется воспитательный потенциал учебного занятия с применением актуальных форм, способов и технологий его проведения;
- сформированы позитивные межличностные отношения, создана ситуация успеха для каждого обучающегося, для проявления его сильных сторон.

Критерии:

- учет различных приёмов, форм и методов для активизации деятельности обучающихся в туристских походах;
- установление доброжелательной атмосферы, быстрое и продуктивное решение возникающих конфликтных ситуаций, готовность прийти на выручку товарищу, активность и ответственное отношение к общим делам.

Модуль «Ключевые дела»

Одним из направлений воспитательной деятельности программы «Основы туристической подготовки «Пойдем в поход!» является создание системы ключевых дел, обеспечивающих включенность в них большого числа детей и взрослых. Это комплекс коллективных дел, интересных и значимых, объединяющих вместе взрослых и детей. Они носят системный характер и общественную направленность, охватывая различные сферы деятельности, комплексно воздействуя на сознание, чувства и поведение обучающихся.

Содержание деятельности:

Организация коллективных дел, мероприятий, событий туристско-краеведческой направленности с большим массовым количеством участников.

Задачи:

- познакомить обучающихся с традициями ДТД УМ «Юниор», поддерживать их активным участием в жизни Дворца;
- способствовать воспитанию уважение к другим людям, умения вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов;
- воспитывать чувство патриотизма, любовь к родной природе, уважение к прошлому и настоящему России.

На уровне городских массовых дел:

Формы:

- туристические слёты;
- туристские соревнования;
- фестивали;
- городские праздники.

На уровне образовательного учреждения:

- фестивали;
- церемонии награждения;
- праздники.

Методы:

Активные и интерактивные методы:

- погружение;
- игра;
- беседа;
- наблюдение;
- рефлексия.

Технологии:

- педагогика сотрудничества, как переход от педагогики требований к педагогике отношений;
- гуманно-личностная технология, способствующая раскрытию личностных качеств;
- технология коллективного творческого воспитания, охватывающая все практические дела, отношения, общение, самостоятельные способы всех начинаний;
- игровые технологии;

Планируемые результаты:

- ознакомлены с традициями ДТД УМ «Юниор», поддерживают их активным участием в жизни Дворца;
- воспитывается уважение к другим людям, развивается умение вести конструктивный диалог для достижения взаимопонимания, развивается умение сотрудничать для достижения общих результатов;
- воспитывается чувство патриотизма, любовь к родной природе, уважение к прошлому и настоящему России.

Критерии:

- воспитанники знают и чтят традиции ДТД УМ «Юниор», осознают себя членами большого дружного коллектива, передают традиции новичкам;
- диалоговое общение воспитанников друг с другом, желание понять собеседника, продуктивное решение конфликтных ситуаций, активное сотрудничество в условиях туристских походов, умение договариваться и помогать друг другу;
- проявление любви к родному краю, формирование основ экологического мышления, заботливое отношение к природе.

Модуль «Работа с родителями»

Семья – первый устойчивый коллектив (группа) в жизни каждого человека и ценность номер один. В процессе формирования личности семья играет главенствующую роль: это первая ступенька социализации и самосознания личности. Здесь ребенок приобретает умения и навыки в общении и человеческих

взаимоотношениях, здесь закладывается нравственный облик и профессиональное самоопределение.

Содержание деятельности

Основными направлениями в работе ПДО ДТД УМ «Юниор» с семьями обучающихся являются: изучение семей и условий семейного воспитания; активизация и коррекция семейного воспитания через работу с родительским активом; дифференцированная и индивидуальная помощь родителям; обобщение и распространение опыта успешного семейного воспитания.

Задачи:

- вовлечь родителей в совместную с детьми и ПДО учебно-познавательную, культурно-досуговую, общественно-полезную и спортивно-оздоровительную деятельность;
- презентовать положительный семейный опыт, организовать семейные экскурсии, туристские походы.

Формы:

- семейные экскурсии;
- семейные туристские походы;
- родительские собрания.

Методы:

1) по содержанию деятельности:

- информационно-аналитические (тексты, сообщения, собрания, беседы);
- досуговые (праздники, акции, походы, экскурсии).

2) по организации деятельности:

- индивидуальные (консультации, сообщения, беседы);
- групповые (беседы, консультации);
- коллективные (собрания, праздники, экскурсии, походы).

Технологии:

- индивидуальные (консультации, беседы);
- групповые (занятия, собрания);
- ИКТ (электронная почта, мессенджеры, онлайн-консультация, облачные платформы, социальные сети).

Планируемые результаты:

- родители вовлечены в совместную с детьми и ПДО учебно-познавательную, культурно-досуговую, общественно-полезную и спортивно-оздоровительную деятельность;

– собран и представлен лучший положительный семейный опыт, организованы семейные экскурсии, туристские походы.

Критерии:

- учет массовых событий, событий туристического клуба, направленных на освоение и принятие ценности семьи как ценности номер один;
- обучающиеся и их родители ходят в туристические походы.

Модуль «Предметно-эстетическая среда»

Предметно-эстетическая среда является важнейшей составляющей гармоничного развития личности обучающихся. Воспитывающее влияние на детей оказывают не только содержание и формы взаимодействия педагога с ребенком, но и характерные особенности среды, в которой это взаимодействие происходит.

Занятия проходят в грамотной среде родной природы – в городских парках, на просторах области. За счёт контакта с природой обогащается внутренний мир обучающегося, развивается чувство вкуса и стиля, создается атмосфера психологического комфорта, поднимается настроение, предупреждаются стрессовые ситуации.

Реализация данного модуля направлена на воспитание таких качеств и способностей детей, которые позволят личности не только достигнуть успеха в какой-либо деятельности, но и осознавать эстетические ценности, наслаждаться ими и красотой окружающей действительности.

Задачи:

- способствовать повышению уровня воспитанности обучающихся, развитию эстетических чувств, осознанного отношения к окружающей природе;
- развивать ощущение психологического комфорта;

Содержание:

- формирование этического и бережного отношения к природе родного края во время занятий и туристских походов;
- размещение на сайте ДТД УМ «Юниор» и в социальной сети ВКонтакте фотоотчётов о походах и экскурсиях.

Методы:

- метод формирования сознания личности: убеждение, рассказ, объяснение/разъяснение, этическая беседа, пример;
- метод организации деятельности и опыта общественного поведения: упражнения, поручения, создание воспитывающих ситуаций;
- метод стимулирования поведения и деятельности: поощрение, соревнование;

- метод контроля и самоконтроля: педагогическое наблюдение, беседы, анкеты, психологические опросники.

Технологии:

- технология личностно-ориентированного обучения;
- технология коллективного взаимообучения (командная, групповая работа);
- технология сотрудничества;
- технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых и других видов обучающих игр;
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

Планируемые результаты:

- обучающиеся повысили свой уровень воспитанности, развили эстетические чувства, осознанно относятся к окружающей природе;
- ощущают чувство психологического комфорта.

Критерии:

- обучающиеся эстетически воспринимают окружающую природу, видят и чувствуют ее красоту и могут поделиться своими ощущениями;
- хорошо чувствуют себя на природе и испытывают благоприятный психологический климат.

2.7 Календарный план воспитательной работы

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
Учебное занятие (согласно учебному плану на 2022-2023 г.г. ДТД УМ «Юниор»)			
Ключевые дела			
Уровень учреждения			
1.	Участие в Городском слёте юных туристов-краеведов города Новосибирска и в Городском фестивале детско-юношеского туризма - предоставление фото и видео материалов о наших походах	декабрь, апрель	Василенко Н.А.
Уровень объединения			
1	Учебно-тренировочные походы в дни школьных каникул	ноябрь, январь, апрель	Василенко Н.А.
2.	Турслет	октябрь	Василенко Н.А.
Работа с родителями			

1.	Совместное участие детей и родителей в ПВД (поход выходного дня) и спортивно-тренировочных походах по НСО и Горному Алтаю	сентябрь - июль	Василенко Н.А.
2.	Экологическая акция по уборке мусора в парке «Сосновый бор» детей старших групп	октябрь	Василенко Н.А.
Предметно-эстетическая среда			
1.	Семейная экскурсия в музей	январь	Василенко Н.А.

3. Список литературы

Литература для педагога, родителей

1. Боровиков Л.И. Искусство обучения. Введение в дидактику дополнительного образования детей: методическое пособие / Л.И. Боровиков; Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования. – Новосибирск: Издательство НИПКиПРО, 2013.
2. Малахова Н.Н. Заглянуть за горизонт... Рождение открытого занятия : методическое пособие для педагога-практика. – Новосибирск, Издательство НИПКиПРО, 2013.
3. Конвенция о правах ребенка // Советский журнал международного права. – 1991. – № 2. – с. 151-171.
4. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам :[Текст] : приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г., № 1008, зарегистрирован в Минюсте РФ 27 ноября 2013 г., № 30468 // Вестник образования России. – 2014. – № 1. - С. 20-28. - Прил.
5. О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.4.1251-03. // Российская газета. – 2003. – № 106, 03.06.2003.
6. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12 мая 2011 г. № 03-296 (Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования). // Вестник образования. – 2011. – № 11. – С. 4-19.
7. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844. // Образование в документах. – 2007. – № 22. – С. 73-77.
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» // Федеральный центр образовательного законодательства. – 2014. (http://www.lexed.ru/search/detail.php?ELEMENT_ID=3569&q=).
9. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» // Вестник образования. – 2013. – № 5-6. Март, 2013.
10. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 г. N 52-ФЗ. – Собрание законодательства Российской Федерации. – 1999. – № 14. – ст.1650.
11. Чернухин О.А. Образовательные программы: обновление подходов к классификации в условиях реализации требований ФГОС. // Внешкольник. – 2014. – № 2. – с. 35-39.
12. «Русский турист»/Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001–2004 гг. Выпуск седьмой. – М.: Туристско-спортивный союз России, 2001.
13. Абалаков В. Основы альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1958.

14. Алесеев А. Как определить крутизну склона//Альманах «Ветер странствий». Вып. 23. М.: Физкультура и спорт, 1988.
15. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М.: Профиздат, 1985.
16. Алтай: туризм, отдых, здоровье : путеводитель / [авт. проекта А. Проваторов ; текст Н. Поповой ; фот. А. Проваторова, Г. Корченкина]. - Изд. 4-е, доп. и перераб. - Барнаул: Принтал, 2008 (Алтапресс). - 223 с.: цв. ил.
17. Амосов Н. Здоровый образ жизни. – М.: Педагогика, 1988.
18. Аркин Я.Г., Захаров П.П. Люди в горах. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
19. Базисный учебный план государственных внешкольных учреждений дополнительного образования детей. – М.: МО РФ, 1995.
20. Бринк И. В мастерской туриста. – М.: Физкультура и спорт. Ветер странствий, вып. 23, 1988.
21. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
22. Буяльский В. Лыжные маршруты по Северо-восточному Алтаю. – М.: Физкультура и спорт. Ветер странствий, вып. 25, 1990.
23. В. Молодавкин. Золотые горы (Россия, Казахстан). Издательство: Аякс-пресс, 2008 г.
24. Васильев В.П., Логинов В.М. Когда идут лавины... – М.: Физкультура и спорт. Ветер странствий, вып. 25, 1990.
25. Ветер Странствий. Альманах 1 (26). Москва, Издатель: И.В. Балабанов 2005 г.
26. Визбор Ю. Не верь разлукам, старина: Стихи и песни разных лет / Сост. Р.Шипов. – М.: ЭКСМО, 2004.
27. Добарина И.А., Жигарев О.Л., Смутнев А.В. Туристские узлы: методическое пособие для участников туристских походов и соревнований по технике туризма. – Новосибирск: НО ТССР, 2003.
28. Добров О.Г., Афонин Д.В. Автоматическая страховка. – М.: Физкультура и спорт. Турист, № 10, 1983.
29. Ефимов А. Индивидуальная страховка. – М.: Физкультура и спорт. Турист, № 7, 1986.
30. Жигарев О.Л. Краткий справочник по истории организации и проведения соревнований по технике горного туризма (Связки). – Новосибирск: НО ТССР, 2002.
31. Занков Л.В. Обучение и развитие//Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. – Ч.2. – М.: Просвещение, 1981.
32. Информационный сборник Федерации спортивного туризма г. Новосибирска. Выпуск 16. – Новосибирск: НО ТССР, 2009.
33. Информационный сборник Федерации спортивного туризма НСО. Выпуск 15. – Новосибирск: НО ТССР, 2009.
34. Классика бардовской песни. / Сост. Р.Шипов. – М.: Эксмо, 2009.
35. Краткий справочник туриста/Сост. Штюрмер Ю.А. – М.: Профиздат, 1985.

- 36.Кривченко М., Шабалин М. Снега и солнце Горного Алтая. – М.: Физкультура и спорт. Ветер странствий, вып. 22, 1987.
- 37.Круглый М.М., Лежнева С.Б. Еще раз об Аполлоне. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
- 38.Лебедев А.А. Алтайскими тропами / А. А. Лебедев. - М.: И. В. Балабанов, 2007.
- 39.Лебедев А.А. Путеводитель В горах Алтая. 4-е изд. / А. А. Лебедев. - М.: И. В. Балабанов, 2009.
- 40.Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
- 41.Лукоянов П.И. Самодельное туристское снаряжение. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 42.Лукоянов П.И., Свет В.Л. Самодельное снаряжение для лыжного туризма. – М.: Профиздат, 1988.
- 43.Маркова А.К. и др. Формирование мотивации учения. – М.: Просвещение, 1990.
- 44.Немов Р.С. Психология. – М.: Просвещение, 1994.
- 45.Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
- 46.Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М.: Профиздат, 1987.
- 47.Снаряжение для горного туризма/Сост. Директор Л.Б. – М: Профиздат, 1987.
- 48.Собольникова В.В. Психическая саморегуляция. – Новосибирск: Медицина, 2001.
- 49.Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 1991.
- 50.Типовые программы для внешкольных учреждений. Туризм, краеведение. – М.: Просвещение, 1982.
- 51.Третьяков Ю.К. Туристскими тропами. – Новосибирск: Западно-Сибирское книжное издательство, 1978.
- 52.Туризм и спортивное ориентирование/Сост. Ганопольский В.И. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
- 53.Туристские маршруты/Сост. Качанов В.С. – М.: Профиздат, 1987.
- 54.Уваров В.А., Козлов А.А. В поход пешком. – М.: Советский спорт, 1988.
- 55.Черновол В. Один на один с природой... – М.: Физкультура и спорт. Ветер странствий, вып. 22, 1987.
- 56.Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1986.
- 57.Школа альпинизма. Начальная подготовка/Сост. Захаров П.П., Степенко Т.В. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
- 58.Энциклопедия туриста/Редкол.: Тамм Е.И. (гл. ред.), Абуков А.Х., Александров Ю.Н. и др. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

59.Ю. В. Левковский. Победители горных вершин. Издательство: РУХС, 2006 г.

60.Благово, В.В. Некоторые аспекты методики проведения занятий по спортивному туризму / В.В. Благово // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. — СПб., 2015. — С. 6-7.

61.Иванова, Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: учеб. пособие / Н.В. Иванова. — М.: Дашков и К, 2015. — 255 с.

62.Николаева, О.К. Пеший туризм как уникальный общедоступный вид спортивного туризма / О.К. Николаева, А.Е. Тарасов // Инновационная наука. — 2015. — № 11-2. — С. 251-253.

63.Павлов, Е.А. Сравнительная характеристика показателей развития детско-юношеского туризма в системе дополнительного образования и спортивного туризма / Е.А. Павлов, И.В. Белякова // Сервис в России и за рубежом. — 2016. — Т. 10 № 3 (64). — С. 53-59.

64.Туманцев, В.М. Развитие физических качеств у школьников / В.М. Туманцев // Культура физическая и здоровье. — 2016. — № 1 (56). — С.63- 65.

65.Суховейко Г. С. Организация детского отдыха и оздоровление : по сути // Рос. образование. — 2014. — № 2. — С. 31-33.

**Календарный учебный график первого года обучения
(курс стартовой туристской подготовки)**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	07		Беседа	3 часа	Особенности туризма как вида спорта. История развития туризма. Виды спортивного туризма. Классификация сложности маршрутов. Кодекс путешественника.	Класс	Беседа квиз
2		14		Практикум, беседа	3 часа	Охрана окружающей среды	Парк	Творческая работа
3		21		Беседа	3 часа	Тактика и организация спортивных походов. Знакомство с правилами выбора района похода.	класс	беседа
4		28		Беседа, экскурсия	3 часа	Новосибирск – прошлое, настоящее и будущее.	Парк	квиз
5	октябрь	05		Беседа, практикум	3 часа	Правила комплектования спортивной группы, психологический микроклимат в туристской группе.	Парк	викторина
6		12		Беседа, практикум	3 часа	Групповое туристское снаряжение	Парк	конкурс
		19		Беседа, практикум	3 часа	Личное туристское снаряжение	Парк	конкурс
		26		Беседа, практикум	3 часа	Организация питания в походах	Класс	опрос
	ноябрь	02		Беседа, практикум	3 часа	Организация питания в походах	Парк	опрос
		09		Беседа, практикум	3 часа	Распределение должностных обязанностей в группе	Класс	викторина
		16		Беседа,	3 часа	Подведение итогов	Класс	стенгазет

				практикум		похода (ПВД)		а
		23		Практикум	3 часа	Подведение итогов похода (ПВД)	Парк	опрос
		30		Беседа, практикум	3 часа	Топография и ориентирование на местности. Картография.	Класс	квиз
	декабрь	07		Беседа, практикум	3 часа	Чтение карты	Парк	Топографический диктант
		14		Беседа, практикум	3 часа	Ориентирование с помощью компаса и карты	Класс	кроссворд
		21		Практикум	3 часа	Ориентирование с помощью компаса и карты	Парк	опрос
		28		Практикум	3 часа	Ориентирование с помощью компаса и карты	Класс, парк	опрос
	январь	11		Беседа, практикум	3 часа	Туристский бивуак. Виды бивуаков, выбор места для бивуака.	Класс	опрос
		18		Беседа, практикум	3 часа	Виды бивуаков, выбор места для бивуака.	Парк	опрос
		25		Беседа, практикум	3 часа	Костры и очаги, заготовка топлива	Класс	опрос
	февраль	01		Беседа, практикум	3 часа	Костры и очаги, заготовка топлива	Класс	соревнование
		08		Беседа	3 часа	Установка и оборудование палатки.	Класс	беседа
		15		Беседа, практикум	3 часа	Установка и оборудование палатки	Парк	зачёт
		22		Беседа, практикум	3 часа	Действия группы на бивуаке	Парк	опрос
	март	01		Беседа, практикум	3 часа	Техника спортивного туризма, преодоление естественных препятствий. Основные правила переправы через овраги и реки.	Парк	Практическая работа
		15		Беседа, практикум	3 часа	Техника передвижения по травянистым и	Класс	опрос

						осыпным склонам		
		22		Беседа, практикум	3 часа	Передвижение на лыжах по глубокому снегу.	Класс	Практическая работа
		29		Беседа, беседа	3 часа	Передвижение на лыжах по глубокому снегу	Парк	практическая работа
	апрель	05		Беседа	3 часа	Безопасность при занятиях спортивным туризмом. Меры безопасности при занятиях спортивным туризмом.	Класс	беседа
		12		Беседа, практикум	3 часа	Туристская веревка, вязка туристских узлов	Класс	беседа
		19		Практикум	3 часа	Туристская веревка, вязка туристских узлов	Класс	соревнования
		26		Практикум	3 часа	Туристская веревка, вязка туристских узлов	Класс	соревнования
	май	03		Беседа, практикум	3 часа	Первая доврачебная помощь. Первая доврачебная помощь при травмах и заболеваниях	Парк	Опрос, зачёт
		10		Практикум	3 часа	Транспортировка условно пострадавшего	Парк	Опрос, зачёт
		17		Практикум	3 часа	Использование в лечении заболеваний и питания дикоросов.	Парк	Опрос, зачёт
		24		Практикум	3 часа	Итоговая аттестация		

Контрольно-измерительные материалы

Зачет по теме «Картография»

Вопросы к зачёту

1. В чем отличие между картами и схемами?
2. Что такое масштаб?
3. Как на картах, кроках, абрисах и схемах обозначаются стороны света?
4. Что такое горизонтали?
5. Как обозначаются:
 - дороги;
 - строения, заборы;
 - река, мост, брод;
 - склоны;
 - овраг;
 - болото;
 - леса;
 - кусты;
 - поляна, луг;
 - горный хребет;
 - перевал, вершина;
 - ледник.
6. Как обозначить реку, текущую в каньоне?
7. Как обозначить холм, по которому проходит граница смешанного леса и луга?
8. Как соориентировать карту по сторонам света с помощью компаса?
9. Как соориентировать карту по местным предметам?
10. Что такое азимут?
11. Какие существуют природные ориентиры для определения сторон света?
12. Какова длина шага человека, идущего пешком?
13. Какова скорость движения туриста с рюкзаком:
 - по дороге;

- по пересеченной местности;
 - по густым зарослям;
 - при подъеме на склон крутизной до 20°;
 - при подъеме на склон крутизной свыше 25°.
14. Каковы особенности ориентирования в условиях плохой видимости?
 15. Каковы особенности ориентирования на пересеченной местности?

Топографический диктант к теме «Чтение карты»

I. Изобразить условные обозначения:

1. Перекресток грунтовой дороги и просеки;
2. Тропинка между заборами;
3. Река с мостом и бродом;
4. Река, текущая в каньоне;
5. Овраг с различной крутизной склонов;
6. Склон, глубиной 15 м при высоте сечения горизонталей 5 м и заложением 5 мм;
7. Заболоченное русло ручья;
8. Яма, заросшая труднопроходимыми кустами;
9. Поляна, протяженностью 100 м, шириной 50 м в масштабе 1 : 10000;
10. Холм, по которому проходит граница смешанного леса и луга;
11. Шоссе, проходящее через деревню;
12. Озеро с крутыми обрывистыми берегами;
13. Тригонометрический пункт;
14. Горный хребет с боковым отрогом, перевалом и вершиной.


II. Указать какими цветами можно изобразить следующие условные знаки, и назвать их значение:

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

6. 

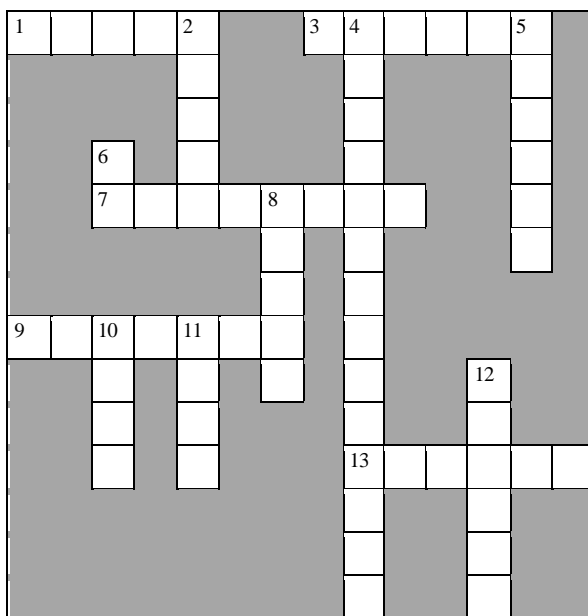
7. 

8. 

9. 

Кроссворд к теме

«Компас. Ориентирование с помощью компаса и карты» 1 год обучения



По горизонтали

1. у Земли их четыре: два северных и два южных. **3.** сторона горизонта. **7.** граница неба и земли. **9.** подвижная часть компаса. **13.** угол между направлением на север и направлением на объект.

По вертикали

2. сторона горизонта. **4.** определение своего местоположения. **5.** прибор для ориентирования. **6.** сторона горизонта. **8.** сторона горизонта. **10.** изначальное деление шкалы компаса. **11.** шкала компаса. **12.** первые русские мореплаватели.

Зачет по теме «Спортивное ориентирование»

Практические задания

Нарисовать условные обозначения следующих компонентов ландшафта:

1. Горизонтالي:
 - основная;
 - утолщенная;
 - вспомогательная.
2. Обрывы:
 - крутой незадернованный земляной склон;
 - скальная стена.
3. Ограды:
 - земляная насыпь;
 - каменная ограда;
 - непреодолимая, преодолимая, полуразрушенная ограда;
 - колючая проволока;
 - проход в ограде.
4. Возвышения:
 - бугорок;
 - микробугорок;

- камень;
 - группа камней;
 - каменистая поверхность;
 - кусты, деревья.
5. Ямы:
- микроямка;
 - воронка;
 - скальная яма, пещера;
 - колодец;
 - резервуар с водой;
 - родник;
 - яма с водой;
 - поверхность с микронеровностями.
6. Реки и ручьи:
- непреодолимая река;
 - преодолимая река;
 - ручей;
 - пересыхающий ручей;
 - заболоченное русло;
 - сухое русло;
7. Переправы и туннели:
- переправа с мостиком;
 - переправа без мостика;
 - мост с дорогой;
 - туннель с дорогой;
 - туннель без дороги.
8. Водоемы и болота:
- непроходимые болота;
 - труднопроходимые болота;
 - заболоченность.
9. Открытые пространства:
- открытое пространство с отдельно стоящими деревьями;
 - луг;
 - вырубка;
 - каменистое пространство;
 - полуоткрытое пространство.
10. Растительность:
- легкопроходимая растительность;
 - среднепроходимая растительность;
 - труднопроходимая растительность;
 - непроходимая растительность;
 - растительность, легкопроходимая в определенном направлении;

- сады.

11. Дороги:

- железная дорога;
- автострада;
- шоссе;
- улучшенная дорога;
- просека;
- широкая просека;
- проселочная дорога;
- полевая, лесная дорога, тропа;
- тропинка;
- исчезающая тропинка;
- четкая развилка, нечеткая развилка.

12. Строения и спец. территории:

- отдельная постройка;
- развалины;
- застроенная территория;
- церковь;
- кладбище;
- стрельбище;
- стадион.

13. Отдельные сооружения:

- башни;
- могила;
- каменная пирамида;
- кормушка;
- другие объекты.

14. Границы объектов:

- четкая граница;
- четкий контур.

Приложение 3. **Методические материалы**

Презентация на тему «Компас. Ориентирование с помощью компаса и карты»

Презентация «Компас – чудо приборчик» https://vk.com/doc-1528660_594988141

Перечень личного снаряжения туриста

1. рюкзак с непромокаемым чехлом
2. коврик спальник
3. трекинговые ботинки
4. сменная обувь
5. пуховка (куртка теплая, жилетка)
6. теплые брюки
7. ветрозащитный костюм
8. свитер (полар, флиса)
9. спортивный костюм
10. шорты
11. футболка
12. нижнее белье
13. носки х/б, носки шерстяные;
14. шапка, шарф
15. рукавицы меховые, шерстяные
16. верхонки
17. перчатки
18. фонарики и бахилы
19. накидка от дождя
20. спички в непромокаемой упаковке
21. фляжка
22. фонарик
23. хоба (пенополиуретановая сидуха)
24. туалетные принадлежности
25. КЛМН (кружка, ложка, миска, нож)

Перечень группового снаряжения

<i>Групповое снаряжение для спортивных походов</i>	<i>Групповое специальное туристское снаряжение</i>
<p>палатка с тентом палатка «Зима» с тентом топор пила (двуручная) ножовка верхонки костровые костровой трос котлы поварешка скатерть, салфетки разделочная досточка мешки для мусора гитара аптечка ременабор фото-видеоаппаратура блокнот, ручка, карандаш компас картографические материалы маршрутная книжка (маршрутный лист)</p>	<p>веревка (диаметром 10 мм) ледорубы, молоток кошки каска крючья скальные разные карабины БСУ, жумары страховочные системы расходный репшнур, лента газовая горелка и баллоны стеклоткань печка туристская</p>

Состав туристской аптечки

1) Расстройство желудка:

Лопедиум/имодиум (диарея)

активированный уголь

Боли в желудке, вздутие, изжога:

смекта

мезим/фестал

гастросидин (язва/боль в желудке)

сенаде (при запорах)

2) При аллергии:

лоратадин/супрастин

При болях в сердце:

валидол

нитроглицерин

3)Жаропонижающие:

парацетамол

Антибиотики:

ципрофлаксацин/ципролет

(по 1 т 2 р в день за 1 ч до или через 2 ч после еды)

При кашле:

таблетки от кашля/мукалтин

бромгексин

При боли в горле:

лизобакт

малавит (полоскать р-ром)

4)Болеутоляющие:

кеторолак

анальгин

цитрамон

найз

Спазмолитики:

баралгин-выше пояса

но-шпа-ниже пояса

спазмалгон

При насморке:

ксилен

Болезни глаз:

солкосерил гель

При вывихах, ушибах, растяжениях, боли в спине:

мазь Кетонал

Обработка ран, ожогов:

перекись водорода 3% (гидроперит таблетки)

малавит

куркума порошок

живица

спасатель мазь

солкосерил мазь

пантодерм

Ацикловир-герпес

Клей бфб

Перевязочный материал:

бинты 3 шт.

бинт эластичный 1 шт

вата, салфетки

лейкопластырь рулонный
лейкопластырь бактерицидный
повязки branolind, cosmopor
спиртовые салфетки
Ножницы, нитки, иголки.

Приложение 4.

Первая доврачебная помощь

- 1. Транспортировка пострадавших.**
- 2. Первая помощь при потертостях, опрелостях, мозолях.**
- 3. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, сотрясении мозга.**
- 4. Первая помощь при отравлениях.**
- 5. Первая помощь при ожогах.**
- 6. Первая помощь при отморожениях и переохлаждении.**
- 7. Первая помощь при ранениях.**
- 8. Первая помощь при кровотечениях.**
- 9. Первая помощь при острой сосудистой недостаточности.**
- 10. Первая помощь при поражении молнией.**
- 11. Сердечно-легочная реанимация.**

1. Транспортировка пострадавших.

В походных условиях транспортировать пострадавшего можно с помощью различных подручных средств: самодельных носилок; рюкзака; лыж или шестов, накрытых штормовкой; верёвки.

При сооружении носилок с деревянными поперечинами нужно тщательно закрепить все узлы соединения шестов с перекладинами, проверить надёжность носилок на продольные и поперечные смещения и аккуратно привязать пострадавшего к носилкам репшнурами.

При изготовлении носилок из лыж (шестов) и штормовых курток надо следить, чтобы застёжки курток были сверху, а концы лыж носильщикам можно было пропустить в лямки своих рюкзаков или в петли страховочных поясов.

Зимой, при транспортировке, пострадавшего необходимо тепло одеть и уложить в спальник. По дороге внимательно следить за состоянием его здоровья.

Для ускорения транспортировки следует привлечь возможно большее количество людей и чаще менять носильщиков.

На крутых участках горного рельефа нужно дополнительно укрепить носилки и крепче привязать пострадавшего. При вертикальных подъёмах и спусках для пострадавшего нужно сделать обвязку "беседка". Транспортировку проводить на двойной основной верёвке. Сопровождающие должны быть с действенной самостраховкой.

Короткое расстояние на несложной тропе пострадавшего можно транспортировать на плечах, с помощью рюкзака или веревки.

Основные принципы транспортной иммобилизации:

- во время перекладывания больного с носилок поврежденную конечность должен поддерживать помощник;
- если нет материала для изготовления шины, поврежденную руку рекомендуется прибинтовать к туловищу, а ногу – к здоровой ноге;
- нельзя накладывать жесткую шину прямо на тело, необходимо подложить под нее мягкую прокладку (футболка, полотенце);
- шина обязательно должна захватывать два сустава (выше и ниже травмы), а при переломах бедра или плеча - три;
- при иммобилизации конечности необходимо придать ей естественное положение, а если это невозможно, то такое положение, при котором конечность меньше всего травмируется;
- при открытых переломах конечность фиксируют в том положении, в каком она находится в момент повреждения, вправление обломков не производят, на место повреждения накладывают стерильную повязку
- при переломах в области позвоночника, черепа, таза необходима полная иммобилизация - жёсткие носилки, деревянный щит.

2. Первая помощь при потертостях, опрелостях, мозолях.

Несоблюдение санитарно-гигиенических требований к снаряжению, особенно к одежде и обуви, легко может стать в походе причиной различных потёртостей, наминов и мозолей.

В путешествии надо быстро реагировать на изменение погодных условий и менять одежду и темп движения. Нельзя допускать длительных местных перегревов тела, движения в сырой одежде, неоправданных марш-бросков, при которых у новичков, как правило, сбиваются ноги.

Обнаружив малейшее неудобство в обуви или одежде, нужно постараться быстро ликвидировать вызвавшую его причину. В качестве предупредительной меры можно иногда заранее заклеивать «опасные» места лейкопластырем, бинтовать ноги, носить перчатки (при гребле) и т. п.

Первая помощь:

- при подпревании промыть раздражённые участки кожи водой, присыпать тальком, смягчить кремом.
- потёртый, покрасневший участок кожи смазать зелёной и залепить лейкопластырем;
- образовавшиеся пузыри проколоть продезинфицированной иглой, смазать зелёной и заклеить лейкопластырем;

3. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, сотрясении мозга.

Причиной многих травм часто бывают падения и срывы, связанные с нарушением правил страховки, неорганизованностью и отсутствием дисциплины.

Для профилактики травматизма необходимо сплочение коллектива, нетерпимость к любому нарушению правил безопасности, воспитание

требовательность к себе и ответственности перед товарищами. Такие задачи должны ставиться ещё до выхода на маршрут - при комплектовании группы.

Ушиб – это повреждение мягких тканей и образование гематомы (внутреннего кровоизлияния).

Признаки ушиба:

- боль;
- припухлость;
- кожа в районе травмы имеет зеленовато-желтый или багровый цвет.

Первая помощь при ушибах:

– приложить холод на 5-10 минут (снег, лед, ткань, смоченную холодной водой и т. д.);

– холод нужно прикладывать несколько раз с перерывами в 10-15 минут;

– на второй, третий день - согревающие компрессы, мазевые рассасывающие повязки.

При сильных ушибах головы, груди, спины или живота, пострадавшему необходимо обеспечить покой и транспортировку в больницу. В случае сильного ушиба живота нельзя давать питьё.

Растяжение или частичный разрыв связок суставов происходит при чрезмерно сильных, несвойственных данному суставу движениях.

Признаки растяжения:

- боль;
- припухлость;
- движения в суставе возможны, но болезненны.

Первая помощь при растяжении:

– приложить холод на 5-10 минут (снег, лед, ткань, смоченную холодной водой и т. д.);

– наложить тугую фиксирующую повязку эластичным бинтом;

– под повязку можно приклеить полоски лейкопластыря с кусочками фольги от шоколадки, что поможет уменьшить отек;

– при значительном отеке - наложить шину;

– на второй, третий день - согревающие компрессы, мазевые рассасывающие повязки.

При необходимости - обезболивание и транспортировка в больницу.

Вывих - это травма сустава в результате которой суставные поверхности костей смещаются относительно друг друга и теряют соприкосновение.

Признаки вывиха:

– боль, усиливающаяся при попытке произвести движение в травмированном суставе;

– деформация в области сустава;

– движения в суставе невозможны.

Первая помощь при вывихе:

- иммобилизовать повреждённый сустав;
- обезболить и транспортировать в больницу.

Самостоятельно вправлять суставы не рекомендуется, так как вывихи, особенно, голеностопных, коленных, лучезапястных и локтевых суставов, часто сочетаются с переломами отростков костей.

Перелом - это нарушение целостности кости.

Закрытый перелом – кожа в области перелома не повреждена.

Открытый перелом - целостность кожи в области перелома нарушена.

Признаки перелома:

- щелкающий звук в момент получения травмы;
- неестественное положение конечности;
- боль, усиливающаяся при попытке произвести движение травмированной конечностью;
- деформация, искривление, выступ или впадина в области перелома;
- наличие в ране отломков кости (при открытом переломе);
- ненормальная подвижность по протяжению кости;
- хруст при передвижении костных отломков;
- нарушение функции поврежденной конечности.

Первая помощь при закрытом переломе:

- иммобилизовать повреждённую конечность;
- обезболить и транспортировать в больницу.

Первая помощь при открытом переломе:

- конечность зафиксировать в том положении, в каком она находится в момент повреждения;
- вправление обломков не производить;
- обработать кожу вокруг раны (йодом, зеленкой, спиртом);
- наложить стерильную повязку;
- при сильном кровотечении наложить жгут;
- обезболить и транспортировать в больницу.

Особенно опасны переломы в области позвоночника, черепа, таза. При таких травмах необходимо экстренное вмешательство врача. Транспортировать пострадавшего можно лишь при обеспечении полной иммобилизации (жёсткие носилки, деревянный щит).

Сотрясение головного мозга это закрытая черепно-мозговая травма.

Признаки сотрясения:

- кратковременная потеря сознания;
- головокружение;
- сильная головная боль;
- тошнота и рвота.

Первая помощь:

- создать абсолютный покой;
- приподнять голову и сделать на неё холодный компресс;
- ограничить приём жидкостей;
- обезболить и транспортировать в больницу.

4. Первая помощь при отравлениях.

Причиной отравлений является употребление в пищу недоброкачественных продуктов питания, ядовитых растений, ягод и грибов.

Для профилактики отравлений следует:

- соблюдать правила хранения и приготовления продуктов;
- не употреблять в пищу консервы во вздутых (бомбажных) банках;
- не употреблять в пищу продукты с прогорклым запахом, потерявшие обычный вид и цвет;
- не употреблять в пищу непроточную или грязную воду;
- не употреблять в пищу незнакомые растения, ягоды и грибы;
- ознакомиться с наиболее опасными представителями растительного мира, встречающимися в районе намечаемого путешествия;

Признаки отравления:

- схваткообразные боли в животе;
- озноб;
- острый понос;
- мучительные тошноты;
- повышение температуры тела.

Первая помощь при отравлениях:

- промыть желудок путем приема нескольких стаканов бледно-розового раствора перманганата калия или теплой воды с содой до появления рвоты;
- повторить промывание несколько раз;
- в течение суток соблюдать строгую диету (сухари, крепкий чай, рисовый отвар);
- при необходимости транспортировать в больницу.

5. Первая помощь при ожогах.

Неосторожное обращение с костром, печкой, примусом, газовой горелкой; обваривание кипятком или паром; недостаточная защита от прямых и отраженных солнечных лучей – основные причины травм, связанных с ожогами.

Велика опасность солнечных ожогов весной, когда отвыкший от интенсивного солнечного света организм человека подвергается повышенному облучению. Если маршрут проходит у воды, по заснеженным склонам или песку, то ожоги появляются, казалось бы, в неожиданных местах: под носом и подбородком, под коленями. Особенно часто обгорают нос, лоб, уши, шея, тыльные стороны ладоней. Туманная погода лишь усиливает опасность ожога!

Особым видом ожога является ожог слизистой оболочки глаз - так называемая снежная слепота, сопровождающаяся резью в глазах, слезотечением, временной потерей зрения.

Для предотвращения ожогов необходимо соблюдать правила безопасности на бивуаке и иметь надежное снаряжение. Для профилактики солнечных ожогов на открытые участки кожи наноситься солнцезащитный крем. Особое внимание следует уделить защите глаз солнцезащитными очками со стеклянными линзами.

В зависимости от глубины поражения тканей различают поверхностные (I и II степени) и глубокие (III и IV степени) ожоги.

Признаки ожога:

I степень - покраснение, отек кожи (припухлость), боль.

II степень - появляются пузыри, наполненные прозрачной желтоватой жидкостью.

III степень - некроз (омертвление) кожи с образованием струпа.

IV степень - обугливание тканей, некроз кожи, подкожно жировой клетчатки, мышц, костей.

При ожогах, занимающих 10% поверхности тела, развивается ожоговая болезнь, свыше 10% - ожоговый шок, 30% - угроза для жизни.

Первая помощь при ожогах.

1. Прекратить действие травмирующего агента.

2. При ожогах I и II степени:

– охладить обожженную поверхность холодной водой, снегом, льдом в течение 10- 15 мин.;

– протереть обожженную поверхность 96% раствором спирта;

– смазать противоожоговым средством ("Аллазол", "Пантеноль", "Васна");

– наложить повязку, и менять ее 2 раза в сутки.

3. При ожогах III и IV степени:

– наложить стерильную повязку;

– если ожог вблизи суставов, иммобилизовать конечность;

– обезболить;

– давать обильное питье;

– транспортировать в больницу.

Нельзя вскрывать пузыри и обрабатывать ожоговую поверхность III и IV степени!!!

4. При снежной слепоте:

– закапать а глаза раствор сульфацила-натрия (альбуцид);

– промывать глаза крепким холодным чаем или бледно-розовым раствором марганцовки;

– надеть на глаза темную повязку;

– при необходимости транспортировать в больницу.

6. Первая помощь при отморожениях и переохлаждении.

Отморожение - это локальное повреждение тканей, вызванное длительным воздействием низкой температуры.

Причины:

- холод, ветер и повышенная влажность
- промокшая или тесная одежда и обувь, вызывающая нарушение кровообращения (деформированная в результате небрежной сушки у костра или замерзания)
- ослабление организма: утомление, кровопотеря, алкогольное опьянение
- перенесенные ранее отморожения

Степени отморожения в зависимости от глубины поражения тканей:

- I и II поверхностные
- III и IV глубокие

Признаки отморожения:

I степень - побледнение и понижение чувствительности кожи.

II степень - посинение кожи, отек, и появление пузырей, наполненных прозрачной жидкостью.

III степень - некроз кожи, она темнеет и превращается в сухой струп.

IV степень - некроз кожи, подкожно жировой клетчатки, мышц, костей.

Профилактика переохлаждений и отморожений:

- предварительное закаливание
- правильная тактика прохождения маршрута при плохих погодных условиях (организация бивуака, спуск в зону леса)
- правильный подбор и применение одежды и обуви
- самоконтроль самочувствия на маршруте

Первая помощь при отморожениях.

- При отморожениях I степени:

– усилить кровообращение на пострадавшем участке тела:

если мёрзнут ноги, полезно делать широкие махи вперёд-назад 30-50 раз;

если замерзают руки, рекомендуются энергичные махи от плеча;

при замерзании лица следует 5 минут пройти сильно согнувшись вперёд (не снимая рюкзака), или сделать 10-15 глубоких наклонов;

– растереть отмороженное место сухой теплой варежкой или ладонью

(снегом тереть нельзя!) до покраснения и восстановления чувствительности кожи;

– согретый участок прикрыть сухой повязкой или шарфом.

- При отморожениях II степени:

– протереть обожжённую поверхность 96% раствором спирта;

– наложить стерильную повязку;

– транспортировать в больницу.

- При отморожениях III и IV степени:
 - наложить стерильную повязку;
 - транспортировать в больницу.

Переохлаждение организма наступает при длительном холоде и вынужденной неподвижности.

Признаки переохлаждения:

- падение температуры тела до 32-30°;
- понижение пульса до 60-40 ударов в минуту;
- синюшная окраска кожи;
- чувство усталости, сонливость;
- ослабление памяти.

Первая помощь при переохлаждении:

- срочно поставить палатку, развести костер;
- пострадавшего обложить самодельными грелками, напоить горячим сладким чаем;
- поэтапно растереть тело до покраснения, тепло укрыть;
- транспортировать в больницу.

7. Первая помощь при ранениях.

Причиной ранений, как правило, является неосторожное обращение с топорами, пилами, ножами при работе на бивуаке или нарушение правил безопасности при использовании специального туристского снаряжения (кошки, ледоруб, веревка).

Для предупреждения ранений следует соблюдать следующие правила:

- на маршруте топоры, пилы ножи носить в чехлах;
- на привалах не втыкать ножи и топоры в деревья, а хранить в условленном месте;
- на ночь удирать острые орудия под палатку;
- топором или пилой работать в верхонках;
- обрубая ветки с лежащего дерева находиться по другую сторону его ствола;
- при работе с веревкой надевать верхонки;
- соблюдать правила безопасности при использовании специального туристского снаряжения.

Первая помощь при ранениях:

- царапины обработать йодом или зеленкой и заклеить лейкопластырем или клеем БФ;
- при небольшом порезе или ссадине необходимо промыть раневую поверхность перекисью водорода. Кожу вокруг ранки обработать йодом или зелёнкой и заклеить лейкопластырем или наложить асептическую повязку;

– при зиянии раны (края расходятся на 0,5 см и более) промыть полость перекисью водорода и заклеить лейкопластырем, стянув края раны, сверху наложить давящую повязку;

Первая помощь при нагноении раны:

– промыть полость раны перекисью водорода;

– наложить повязку с гипертоническим раствором хлорида натрия (в походных условиях это может быть раствор 1 чайной ложки поваренной соли в стакане воды) или фурацилином;

– делать перевязки 2-3 раза в день;

– когда рана очистится и ее поверхность станет розовой, нужно накладывать заживляющие мазевые повязки (синтомициновая эмульсия, бальзам "Спасатель"), сменяя их 1 раз в день.

8. Первая помощь при кровотечениях.

Кровотечение - излияние крови из кровеносных сосудов через поврежденную стенку.

Кровь может изливаться во внешнюю среду – внешнее кровотечение или в различные полости или ткани внутри тела – внутреннее кровотечение.

Внутренние кровотечения возникают вследствие сильных ушибов.

Признаки внутреннего кровотечения:

– бледность кожи;

– холодный пот;

– частый пульс;

– учащенное дыхание;

– сухость во рту, жажда;

– нарастающая слабость;

– тошнота;

– заострение черт лица.

Первая помощь при внутреннем кровотечении:

– приложить холод к месту ушиба;

– обеспечить пострадавшему полный покой;

– как можно быстрее транспортировать в больницу.

Внешние кровотечения возникают вследствие различных ранений или открытых переломов.

В связи с тем, какой сосуд травмирован, кровотечения подразделяют на три группы:

– капиллярное кровотечение - кровоточит вся раневая поверхность, кровь вытекает небольшими каплями (как роса), имеет темно-красный цвет;

– венозное кровотечение - кровь вытекает непрерывно, имеет темный цвет;

– артериальное кровотечение - кровь выбрасывается сильной пульсирующей струей, толчками, имеет ярко-красный цвет.

Первая помощь при капиллярном кровотечении:

- приподнять конечность вверх;
- наложить давящую повязку;
- приложить холод.

Первая помощь при венозном кровотечении:

- поднять конечность вверх;
- пальцами прижать сосуд ниже места ранения к подлежащей кости;
- наложить давящую повязку;
- приложить холод.

Первая помощь при артериальном кровотечении:

- пальцами прижать сосуд выше места ранения (ближе к сердцу) к подлежащей кости;
- наложить жгут выше места ранения;

Прижимать артерии к подлежащим костям следует в точках, где хорошо прощупывается пульс:

- на виске впереди и чуть выше ушной раковины;
- на боковой поверхности шеи (только с одной стороны!);
- в ямке над ключицей;
- с внутренней стороны от двуглавой мышцы;
- в подмышечной впадине, по переднему краю роста волос;
- на запястье у большого пальца;
- в средней части паховой складки;
- в подколенной ямке;

Правила наложения кровоостанавливающего жгута при артериальном кровотечении:

- накладывать на одежду или подложенную под него ткань;
- по возможности ближе к месту ранения;
- сильно растянуть, не уменьшая натяжения, обмотать вокруг конечности и закрепить концы;
- подложить записку с указанием даты, часа и минуты его наложения;
- летом через полтора часа, а зимой вне помещения через один час, жгут необходимо снять или ослабить и через несколько минут наложить его снова, желательно чуть выше прежнего места;
- не закрывать жгут повязкой или одеждой, так как нужен постоянный контроль.

При правильном наложении жгута кровотечение из раны прекращается, конечность ниже места наложения жгута бледнеет, пульс на артерии исчезает.

Возможные ошибки при наложении жгута:

- наложение жгута непосредственно на кожу приводит к сильным болям в месте его наложения;
- слишком слабое затягивание вызывает только сдавливание вен, в результате чего артериальное кровотечение усиливается;
- слишком сильное затягивание, особенно на плече, приводит к повреждению нервных стволов и параличу конечности.

Вместо жгута можно использовать закрутку. Для этого платок, веревку, полотенце или широкую ленту свободно наложить на конечность, а затем закручивать вставленной в петлю палкой или другим предметом до тех пор, пока не остановится кровотечение.

9. Первая помощь при острой сосудистой недостаточности.

Острая сосудистая недостаточность характеризуется падением артериального и венозного давления, уменьшением объема циркулирующей крови и ее притоку к сердцу и жизненно важным органам вследствие:

- чрезмерной физической нагрузки у малотренированных туристов;
- кислородного голодания;
- кровопотери;
- выхода большого количества значительной части крови из кровеносного русла в пораженные инфекционным процессом ткани;
- обезвоживания при поносе или рвоте;
- сильные боли при травмах;
- тяжелые аллергические реакции.
- перегрева организма (потеря жидкости частым дыханием и обильным потоотделением);
- переохлаждения организма (резкий спазм периферических сосудов);
- чувство страха (при виде крови);

Для профилактики острой сосудистой недостаточности необходимо иметь хорошую физическую подготовку, хорошую акклиматизацию, соблюдать правила безопасности в походе и постепенно увеличивать нагрузки.

Обморок – легкая и быстропроходящая форма острой сосудистой недостаточности.

Признаки обморока:

- внезапная слабость;
- ощущение дурноты;
- тошнота;
- головокружение;
- холодный пот на лбу;
- резкая бледность;
- потемнение в глазах;
- шум в ушах;
- поверхностное дыхание;
- пульс слабый и редкий;
- потеря сознания.

Первая помощь при обмороке:

- уложить пострадавшего с опущенным изголовьем;
- обеспечить доступ воздуха (расстегнуть одежду, ослабить поясной ремень);
- обрызгать грудь и лицо холодной водой;

- поднести к носу ватку с нашатырным спиртом;

Шок – тяжелая форма сосудистой недостаточности.

Признаки шока:

- резкая общая слабость, вялость, заторможенность, апатия;
- сильная бледность;
- посинение носа, губ, кончиков пальцев;
- заострение черт лица;
- поверхностное дыхание;
- пульс частый, едва прощупывается;
- понижение температуры тела;
- боли в области сердца.

Первая помощь при шоке:

- уложить пострадавшего на спину, голову повернуть набок, чтобы не западал язык;
- обеспечить полный физический и душевный покой;
- общее согревание;
- обеспечить доступ воздуха (расстегнуть одежду, ослабить поясной ремень);
- ввести противошоковые, обезболивающие и сердечные средства.
- как можно быстрее транспортировать в больницу.

10. Первая помощь при поражении молнией.

Опасность поражения человека молнией общеизвестна, хотя и достаточно редка. Такую травму можно получить даже находясь рядом с местом непосредственного удара молнии.

Профилактика поражения атмосферным электричеством.

- В лесу не следует прятаться под высокие деревья, особенно под дуб, тополь, ель или сосну, в берёзу и клён молния ударяет редко.
- В горах нужно избегать гребней, скальных выступов и других возвышенных точек рельефа.
- На открытом месте нужно присесть в сухую яму, канаву. При этом ступни ног туриста должны быть вместе, спина согнута, грудь и голова опущены на колени или предплечья рук. Тело должно иметь возможно меньше контакта с землёй.
- Надо учитывать характер грунта: на глинистой почве и вблизи водоносных слоёв находиться в грозу опаснее, чем на каменистых или песчаных участках.
- При приближении грозы следует поставить палатки, лечь в них, переодевшись в сухое, так как мокрое тело и сырая одежда способствуют поражению. Металлические предметы отнести в сторону от лагеря на несколько метров.

Признаки поражения молнией:

- потеря сознания;

- судорожные сокращения мышц;
- остановка дыхания;
- расстройство сердечной деятельности;
- появление на коже ожогов в виде желтовато-бурых пятен и полос.

Первая помощь при поражении молнией:

- искусственное дыхание;
- при остановке сердца - его закрытый массаж;
- после восстановления дыхания и сердцебиения следует обработать ожоги и транспортировать пострадавшего в больницу.

Такое средство «лечения», как закапывание пострадавшего в землю, не только бесполезно, но и вредно.

11. Сердечно-легочная реанимация.

Сердечно-легочная реанимация это комплекс мероприятий по оживлению организма.

Если реанимацию начать в первую минуту после травмы - вероятность оживления составляет более 90%, через 3 минуты - не более 50%. Не бойтесь, не паникуйте - действуйте, производите реанимацию четко, спокойно и быстро, без суеты, и вы обязательно спасете жизнь человека.

Для реанимации нужно:

- оценить место происшествия с точки зрения безопасности;
- уложить реанимируемого на твердую, ровную поверхность;
- освободить грудную клетку от ремней и обвязок;
- если у пострадавшего отсутствует дыхание – начать искусственное дыхание;
- если у пострадавшего отсутствует сердцебиение – произвести прекардиальный удар;
- если сердцебиение не восстановилось - начать делать непрямой массаж сердца.

Техника выполнения искусственного дыхания:

- очистить дыхательные пути;
- запрокинуть голову пострадавшего, чтобы между его нижней челюстью и шеей образовался тупой угол;
- одной рукой оттянуть вперед нижнюю челюсть, другой зажать нос пострадавшего;
- в случае западения языка вытянуть его и удерживать пальцами или приколоть к воротнику булавкой;
- сделать максимальный вдох и, плотно прижавшись губами к открытому рту пострадавшего, вдуть в него воздух до расправления грудной клетки;
- отнять рот от губ пострадавшего и освободить его нос;
- выполнять искусственное дыхание с частотой 15-20 вдуваний в минуту с одинаковыми интервалами.

Из гигиенических соображений искусственное дыхание делают через салфетку.

При повреждении нижней челюсти вдувание производят через нос.

Прекардиальный удар.

Его цель – очень сильно сотрясти грудную клетку, чтобы запустить внезапно остановившееся сердце. Часто сразу же после удара восстанавливается сердцебиение и возвращается сознание.

Удар наносится коротким резким движением кулака по груди в точку, расположенную на 2-3 см выше мечевидного отростка. При этом локоть наносящей удар руки должен быть направлен вдоль тела пострадавшего.

Техника выполнения непрямого массажа сердца:

надавливания на грудную клетку взрослому выполняют двумя руками, детям - одной рукой; сложенные вместе руки наложить на 2,5 см выше мечевидного отростка грудины;

- встать сбоку от пострадавшего;
- одну руку наложить выступом ладони на грудь пострадавшего, а вторую, также выступом ладони - на тыльную поверхность первой;
- проводить короткие, энергичные движения так, чтобы вызвать прогибание грудины на 4-5 см;
- при надавливании руки в локтях не сгибать, плечи держать прямо над ладонями, чтобы использовать не только силу кистей рук, но и массу всего тела;
- ритм надавливаний на грудную клетку должен соответствовать частоте сердечных сокращений в состоянии покоя - примерно 1 раз в секунду;
- об эффективности массажа свидетельствует искусственная пульсовая волна на сонной артерии.

Если сердечно-легочную реанимацию проводит один человек, он должен последовательно чередовать искусственное дыхание с непрямой массажем сердца: 2 вдувания и 15 надавливаний, если реаниматоров двое – 1 вдувание и 5 надавливаний.

Этот комбинационный цикл проводят до восстановления сердечной деятельности и дыхания, что наступает иногда только через 1,5-2 часа после начала реанимации.

Лекарственные растения

Для лечения ран

Подорожник сок, кашлицу из листьев или отвар как на свежую, так и на загноившуюся рану, лист приклеивают к ране и прибинтовывают.

Тысячелистник обыкновенный отвар или порошок из сухих цветов как на свежую, так и на загноившуюся рану

Чистотел сок на загнивающие раны

Цикорий отвар на старые раны

Сныть листья на свежие раны

Мать-и-мачеха сок и листья гладкой стороной

Бузина настои из плодов и цветков

Зверобой отвар травы

Замляника отвар травы

Калина отвар коры

Клевер свежие листья или отвар

Липа отвар цветков

Лопух сок и отвар листьев

Манжетка измельчённые свежие листья

Черёмуха сок из листьев и цветков

Чага порошок

Клён измельчённые молодые листья

Ожоги

Чистотел сок

Зверобой отвар цветов

Конский щавель отвар семян, порошок из высушенных корневищ

Бузина отвар из плодов и цветков

Зверобой отвар травы

Клевер свежие листья или отвар

Липа отвар цветков

Чага порошок

Черника мякоть ягод

Сосна тонкая часть коры

Берёза тонкая часть коры

Ушибы, вывихи, растяжения

Лопух листья как компресс

Мать-и-мачеха листья гладкой стороной на травму

Манжетка измельчённые свежие листья

Полынь настой травы

Осина кора к месту травмы

Кровотечения

Подорожник отвар и кашица из листьев на рану

Тысячелистник обыкновенный порошок из сухих цветов на рану, отвар останавливает внутренние кровотечения.

Крапива двудомная отвар останавливает внутренние кровотечения.

Кровохлёбка отвар останавливает внутренние кровотечения.

Иван-чай отвар останавливает внутренние кровотечения

ЖКТ

Подорожник отвар листьев и семена как слизиобразующее средство.

Тысячелистник обыкновенный отвар цветов

Зверобой отвар травы

Ромашка настой, отвар травы

Черника отвар ягод

При запорах – помогают кора крушины, листья подорожника, ягоды рябины

При поносах – плоды черёмухи, крапива, настой листьев малины

Дыхательные пути

Подорожник отвар семян и травы, сок эффективен при бронхитах, туберкулезе и плеврите.

Медуница (легочница) отвар сухих цветов при простудах, бронхитах, пневмониях

Крапива двудомная отвар листьев для полоскания горла при ангинах

Мать-и-мачеха отвар цветов и листьев при простудах, бронхитах, пневмониях

Липа отвар цветов

Лобазник отвар листьев для полоскания горла при ангинах

Ромашка отвар цветов для полоскания горла при ангинах

Шалфей отвар цветов для полоскания горла при ангинах

Бузина настой из плодов и цветков для полоскания горла при ангинах

Душица отвар травы при простудах, бронхитах, пневмониях

Зверобой отвар травы при заболеваниях дыхательных путей

Сосна отвар почек при простудах, ангинах, бронхитах

Температура

Тысячелистник

Лобазник

Липа

Малина

Зверобой

Ива (отвар коры)

Осина (отвар коры)

Черёмуха (отвар коры)

Успокаивающие

Мята

Душица

Мелисса

Липа

Калина (отвар коры)

Чага отвар

От укусов насекомых

кашицу листьев одуванчика, лопуха, подорожника; порошок чаги

Съедобные растения

Подорожник – молодые листья в салат, семена как чипсы

Крапива – молодые листья в салат, в суп, в чай; из стеблей верёвки и ткани

Мокрица (звездчатка средняя) – молодые листья в салат, в суп

Мать-и-мачеха – цветки в салат

Медуница (легочница) – цветки в салат, в чай; листья в суп

Сныть – молодые листья в салат, в суп

Папоротник (орляк и страусник) – черешки солёные, отваренные

Цикорий – корень обжаренный как напиток, цветки в салат

Лопух – молодые черешки и листья в салат, в суп; корни жарить, как овощи, напиток, мука

Одуванчик – молодые листья и цветы в салат; корни жарить, как овощи, напиток

Иван-чай – молодые побеги в салат, в суп; корни жарить, как овощи, сушёные размалывать в муку; из стеблей верёвки, мешковина; цветы, листья – в чай

Манжетка (росянка) – молодые листья в салат, в суп

Лебеда – молодые листья в салат, в суп

Клевер – цветки и листья в салат, цветки в чай, листья в суп

Кислица – листья в салат

Лабазник (таволга, белоголовник) – соцветья и листья в чай

Рогоз, тростник, камыш – корневища жарить, сушить и молоть для муки

Карагана (желтая акация) – цветы в чай, в салат, плоды в суп

Берёза – сок, заболонь (берёзовая каша), листья в чай

Боярышник – ягоды, листья в чай

Брусника – ягода, листья в чай

Душица – отвар травы в чай

Малина – ягода, листья в чай

Черёмуха – ягода, листья в чай

Шиповник – ягоды и листья в чай

Костяника – ягоды и листья в чай

Облепиха – ягоды и листья в чай
Рябина – ягоды и листья в чай
Смородина красная – ягоды и листья в чай
Смородина чёрная – ягоды и листья в чай
Рябина – ягоды и листья в чай, для обеззараживания воды
Черника – ягоды и листья в чай
Клён – сок
Ель, сосна, пихта – хвоя в чай

Выбор района похода.

Наш край.

Широко и привольно раскинулась на одной из крупнейших в мире Западно - Сибирской низменности Новосибирская область. Почти на 600 км протянулась она через лесные массивы и просторы степей с запада на восток и более чем на 400 км – с севера на юг. Ее площадь – около 178 000 кв. км. На территории подобных размеров свободно могут разместиться такие государства, как Бельгия, Голландия, Дания и Швейцария, вместе взятые, и при этом еще останется место для какого-нибудь государства поменьше.

Самая большая в нашей стране Западно - Сибирская равнина образовалась несколько сотен миллионов лет назад. Бурную геологическую историю пережил этот участок земли. Около 30 миллионов лет назад определились основные черты современного рельефа нашей области.

В начале четвертичного периода (примерно миллион лет назад) все еще продолжалось формирование Горного Алтая. Жесткие породы, слагавшие молодые горы, с трудом сдерживали страшное напряжение, возникавшее под влиянием могучего действия внутренних сил земли. Грозные землетрясения, как бумагу, рвали каменные толщи. Отдельные участки суши поднимались, образуя так называемые горсты, другие опускались, создавая вытянутые понижения – грабены. Многочисленные реки этого района, приспособившись к новым условиям, часто меняли русла, иногда даже поворачивали вспять. Сейчас трудно себе представить, что наша красавица Обь когда-то текла только до того места, где теперь стоит город Камень-на-Оби. А дальше она поворачивала на запад и терялась среди многочисленных притоков и рукавов в просторах Барабы. Лишь потом прорезала она русло на запад и даже стала на одно время притоком древнего Иртыша.

Совсем не так выглядели в те давние времена наши места. В долинах рек стояли густые леса из елей, вязов, дубов. Теплый климат позволял произрастать здесь даже таким теплолюбивым культурам, как грецкий орех и виноград. Богатым и разнообразным был и животный мир. В обрывах речных террас до сих пор находят кости носорогов, зубров, бизонов и диких верблюдов.

Но не долго длился теплый период. С севера, со стороны Полярного Урала и Таймыра уже начал надвигаться полукилометровый щит ледника. Наступало очередное великое оледенение.

Медленно, но неотвратимо двигались льды на юг. За сотни лет они дошли до современного устья Иртыша. Ледяное дыхание севера уничтожило большинство видов животных и растений цветущего края. Теплолюбивые животные погибли или переселились далеко на юг. Остались только те, которые смогли за этот срок приспособиться – покрылись густой шерстью или обзавелись толстым слоем жировой ткани – шерстистые носороги, туробизоны и мамонты.

Наступавший ледник надежной плотиной перегородил русла сибирских рек. Огромные пространства Западно - Сибирской низменности, заполнившиеся речными водами, превратились в огромное озеро-море.

Но вот растаяли ледники, отступили, освободив путь на север водным потокам, потеплело, и вновь поднялись цветущие травы на заливных лугах, а в долинах рек зашумели густые леса. Но уже не было на степных просторах мамонтов и носорогов, не вернулись сюда жирафы и страусы, не расцвели магнолии и грецкие орехи. Полного возврата теплого климата так и не произошло. Природа нашего края стала такой, какой мы ее видим сейчас.

Отроги Салаирского кряжа.

Самый возвышенный район Новосибирской области – Салаирский кряж, который заходит в ее пределы своей северо-западной частью. Это сильно разрушенные древние горы, протянувшиеся с севера-запада на юго-восток. Здесь, на границе Тогучинского и Маслянинского районов находится наивысшая точка Новосибирской области. Это трехвершинная гора Пихтовый гребень - останец юрского периода – поднявшаяся на 494 м над уровнем моря.

Богаты недра Салаира. Здесь найдено свыше десятка центров, где наши предки добывали и перерабатывали руды самых различных металлов. Еще древнегреческий историк Геродот, живший более двух тысяч лет тому назад, оставил в своих записках упоминание о таинственной стране аримаспов, жители которой похищали золото у орлов и торговали им с соседними народами. Жили эти народы на склонах южных гор Сибири, то есть на территории южной части Новосибирской области и в Алтайском крае.

Промышленное освоение Салаирского кряжа относят к 1830 году, когда начались разработки месторождений золота, найденных поисковой партией маркшейдера Мордвинова. Здесь, на одном из приисков, была уже в те времена сооружена переносная рельсовая дорога для перемещения песков и торфа. В 1831 году царский министр Егор Канкрин, в ведении которого находились прииски на реке Сунеге, преподнес Николаю I слиточек из Салаирского золота весом в три фунта (1,2 кг). Первая пятифунтовая драга была запущена на одном из притоков Сунеге в 1907 году. Проработала она всего 7 лет, намыв за это время около 450 килограммов золота.

И в настоящее время недра старинного кряжа служат людям: месторождения золота и мрамора, кирпичных глин и каменного угля. В каменных россыпях по долинам рек можно с успехом набрать интересную коллекцию разнообразных минералов. Здесь встречается киноварь, барит, шеелит, азурит, малахит и другие поделочные камни. Совсем недавно на северо-западных отрогах

Салаирского кряжа действовали две мощные электрические драги. Сотни тонн породы в сутки перерабатывали эти современные агрегаты.

Почти непроходимой черневой тайгой ощетинились отроги древнего кряжа. То бурелом, то мелкая поросль осинника, пихтача или заросшая малиной и черемухой старая вырубка. То подъем на увал, то глухая падь, то топкая согра. Безлюдно и безмолвно. Только следы зайцев, белок, лис, мышей и птиц. Встречаются клочья лосинной шерсти на коре деревьев. Изредка можно увидеть глубокие борозды на стволах - следы когтей хозяина тайги – медведя.

Небольшие, но очень живописные речки Салаирского кряжа летом и осенью совсем мелкие. Но весной, вобрав талые снега с таежных увалов они становятся неузнаваемыми. На несколько метров поднимают они уровень воды в Берди и Ине, куда и несут свои воды.

На пологих склонах предгорий сохранились густые осиновые и березовые леса, переходящие местами в пихтово-осиновую тайгу. Здесь много калины, смородины и рябины. По берегам рек стоят звонкие сосновые боры. Летом здесь обилие ягод и грибов, а рыболовов ожидает сказочная уха.

Салаирский кряж всегда привлекал туристов. Здесь можно проложить множество интересных и красивых маршрутов, где за каждым поворотом дороги, за каждой излучиной реки ждет что-то новое и неизведанное.

Подготовка туристского похода.

1. Выбор района путешествия (регион, район);
2. Формирование команды (определить состав, и, исходя из состава команды, определить предполагаемую сложность маршрута, или наоборот, определить сложность, и, исходя из сложности маршрута, определить состав группы);
3. Изучение района путешествия. Определение основных целей путешествия:
 - краеведение (интересные краеведческие объекты, памятники природы, культуры, искусства);
 - спорт (определить перечень препятствий и их сложность);
 - комбинированные (как спортивные, так и краеведческие цели);
4. Подобрать картографический материал (карты М 1:500 000, 200 000 — обзорные, 1:100 000, 50 000 — маршрутные);
5. Нанести на карту пункты (объекты, препятствия), присутствующие в данном районе. Определить возможные пути подъезда и отъезда к району путешествия, пункты медицинской помощи, возможность пополнения продуктов на маршруте, нанести их на карту и возможные точки старта и финиша;
6. Определить стратегическую схему маршрута (линейный, кольцевой, радиальный, радиально-кольцевой);

7. Нанести предварительную нитку маршрута, учитывая при этом:
 — срок адаптации без серьезных нагрузок;
 — нарастание нагрузок постепенно
 — при необходимости запланировать дневки;
 — приблизительно определить места (районы) дневок;
 — для каждого из определяющих препятствий разработать запасной маршрут;

—“изюминку” маршрута приберечь на конец;

8. Разработать аварийные варианты маршрута (экстренный выход к людям при несчастном случае: как можно проще и быстрее) из основных (ключевых) участков;

9. Изучить нитку маршрута по карте М 1:100 000, 1:50 000, нанести локальные препятствия, отсутствующие на карте (водопады, перевалы, переправы и т. п.), изучив отчеты других групп;

10. Нанести окончательную нитку маршрута на маршрутную карту (М 1:50 000, 1:100 000);

11. Составить план-график движения:

№ этапа	Ориентиры	Направление	Характер пути	Норма скорости	м	время	Замечания

При составлении плана-графика следует учитывать:

Норма скорости на основании высотной диаграммы:

По ровной дороге — 12 мин/км (5 км/ч);

По лесной дороге, горной тропе — 15 мин/км (4 км/ч);

По лесу без тропы, по камням в горах — 20 мин/км (3 км/ч);

Подъем в горах (уклон 10-15°) — 30 мин/км (2 км/ч) — подъем на 500 м, спуск — 20 мин/км — 1.5 часа;

Подъем в горах (уклон 20-30°) — 60 мин/км (1 км/ч) — подъем на 300 м, спуск на 500 м — 1.5 часа;

Переправа через реку — 1-2 часа;

16. Точно определить места привалов и места предполагаемых ночлегов;

17. Распределить обязанности в группе;

18. Определить весовые нагрузки для членов группы с учетом индивидуальных особенностей;

19. Составить список необходимого общественного, личного и специального снаряжения, исходя из нитки маршрута;

20. Составить пищевую раскладку на путешествие;

21. Определить перечень групповой аптечки;

22. Решить вопросы подъезда и отъезда;

23. Составить смету расходов на поход;

Рекомендации для новичков в походной жизни

«Советы бывалого туриста»

Если на полпути ты понял, что идешь не в ту сторону, - не упрямясь, вернись.

Взятую у товарища вещь верни в те же руки.

Если ты устал - помоги товарищу и тебе станет легче.

Не забудь взять с собой кусок полиэтиленовой плёнки. Она заменит скатерть и сэкономит вещи от сырости, ею можно накрыть палатку во время сильного дождя.

Комары и мошки охотно летят на огонь. Поэтому в темное время суток зажигай в палатке освещение только после того, как будет тщательно застегнут ее вход. Если же в палатку уже пожаловали непрошеные гости, то лучше всего применить против них небольшой дымокур.

Спички должны быть у каждого туриста. Храни их в полиэтиленовом пакете, в который не сможет проникнуть сырость.

Не пользуйся водой из болота, вырой рядом ямку и бери оттуда воду, отфильтрованную через слой грунта.

Не пей сырую воду из водоемов со стоячей водой. Для питья бери только проточную воду, предварительно убедившись, что выше по течению, по крайней мере в полутора- двух километрах, нет фермы, загона для скота или другого источника загрязнения.

Для продуктов заготовь матерчатые мешочки (полиэтилен легко рвётся и крошки от печенья просыпаются в рюкзак). Сахар и соль храни в непромокаемой, плотно закрытой упаковке.

«Турист – друг природы»

Не рубите живые деревья под кольшки для палатки или рогатины для костра. Сделайте для этой цели металлические стержни или подберите необходимый материал среди сушняка. По прочности он мало уступает свежесрубленному, зато вы сэкономите зеленого друга.

Не втыкайте в стволы деревьев топоры и ножи. В образовавшуюся ранку может легко попасть споры опенка, трутовика или других вредителей, и дерево уже невозможно будет спасти от гибели.

Постоянно помните, что гораздо легче сохранить зеленое богатство, созданное природой, чем потом затрачивать годы для его восстановления.

Для топлива используйте только сушняк, не ломайте деревья и кустарники.

Оберегайте муравьев: в нашей стране рыжие (лесные) муравьи находятся под защитой. Они – главные помощники людей в борьбе с лесными вредителями.

Бережно относитесь ко всем обитателям лесов, полей и водоемов: млекопитающим, земноводным, птицам, рыбам и насекомым. В большинстве случаев они полезные участники великого круговорота природы.

Не разбрасывайте вокруг бивуака мусор: остатки пищи, полиэтиленовые пакеты, пустые банки. Уходя, уберите за собой территорию: все что можно – сожгите, что нельзя сжечь – закопайте. Всегда помните о тех, кто после вас может прийти отдыхать на это место.

Будьте осторожны с огнем в лесу! Перед уходом не забудьте тщательно залить кострище водой или завалить землей.

Каждый участник похода должен вести себя так, чтобы не принести вреда ни местным жителям, ни окружающей природе

«Собирая рюкзак»

Рюкзак - очень важный предмет снаряжения. Легче нести 20 килограммов в рюкзаке, чем десять в руках или пять на голове.

Правильно уложенный рюкзак хорошо лежит на спине, у него нет твердых и острых углов, и при ходьбе в нем не слышно бряканья. Тяжелые предметы кладите на дно рюкзака. Вещи "первой необходимости" (пуховка, фляжка, сухие носки) - в клапан, под клапан или в карманы.

Чтобы правильно уложить рюкзак, его сначала расправляют, опускают спинкой на землю и кладет сложенное несколько раз одеяло или спальный мешок. Одеяло должно закрыть всю спинку и часть дна рюкзака. Тяжелые предметы укладывают ближе ко дну, легкие – сверху. Правильно уложенный рюкзак хорошо лежит на спине, у него нет твердых и острых углов, и при ходьбе в нем не слышно бряканья.

Защищайте свой рюкзак от дождя. В походе лучше намочить самому, чем намочить рюкзак. Вы потом переоденетесь в сухую одежду и ляжете спать в сухом спальном мешке.

На привале, даже кратковременном, снимите с себя рюкзак и дайте отдохнуть плечам. В крайнем случае, обопритесь рюкзак о камень, пень и т. п., чтобы снять нагрузку с плеч.

Обувь на каблуке для туристского путешествия, непригодна. Не рекомендуется брать с собой и резиновую обувь: ноги в ней потеют. Лучше всего подойдут специальные трекинговые ботинки (например, с мембраной из гортекса).

Никогда не выходите в поход в новой обуви. Правильно подобранная обувь должна быть удобна, прочна, и обязательно, предварительно разношена.

Новая обувь часто доставляет много неприятностей своему владельцу. Но её "дурной характер" нетрудно исправить. Высушите на ноге предварительно намоченную обувь (лучше в движении), и вы сразу почувствуете, что она стала удобнее.

Для бивуака возьмите с собой лёгкую сменную обувь.

Не оставляйте сушащиеся у костра ботинки без присмотра. Они могут подгореть или даже совсем выйти из строя. Обувь лучше сушить на ветру, предварительно плотно набив её сеном, соломой или бумагой. На ночь возьмите любимые ботинки с собой в спальник, высохнуть - не высохнут, зато и не замерзнут.

Лыжные ботинки лучше всего иметь на кожаной подошве на один-два размера больше, чем те, которые обычно носит турист. В ботинки обязательно положите стельки. На ноги наденьте две пары шерстяных носков или «чуни». При этом нога, особенно пальцы, не должна быть сдавлена.

Верхняя одежда туриста должна быть ветронепроницаема, легка, прочна и удобна. Лучше всего иметь штормовой костюм из тонкого брезента или ветрозащитный костюм из капрона.

В ветреную погоду даже толстый шерстяной свитер мало помогает, если на него не наброшена плотная анорака или штормовка. При работе с веревками и у костра брезентовая штормовка предпочтительнее капроновой анораки или ветровки.

«На туристкой тропе»

Не забывайте, что походы выходного дня, как и многодневные туристские путешествия, требуют от каждого участника строжайшего соблюдения походной дисциплины.

Не отрывайтесь от своей группы. Помните, что при случайной травме или заболевании вам трудно будет получить помощь, и, во всяком случае, ваше отсутствие доставит товарищам немало беспокойства и может даже сорвать поход.

Давно замечено, что чем больше пьешь воды в жаркий летний день, тем сильнее хочется пить. Опытные туристы обычно в пути пьют очень мало. Достаточно бывает напиться один раз рано утром перед выходом на маршрут, а в пути только несколько раз прополоскать рот подкисленной водой, и вы сохраните силы и бодрость на все время похода.

Если вы забыли дома заварку, не огорчайтесь. Листья и ветки черной смородины, душичка, чабрец, корни шиповника, листья таволги вязолистной и брусники вполне могут заменить чай.

Во время длительных переходов с большой нагрузкой бывает полезно на ходу съесть кусочек сахара, леденец или таблетку глюкозы с аскорбиновой кислотой, которые часто продают в аптеках. Сахар и глюкоза быстро всасываются и восполняют запасы энергии организма.

При движении по полям и лугам группа должна идти цепочкой по межам и тропам. Населенные пункты следует проходить единой группой, не растягиваясь. Вечером и ночью обязательно соблюдать тишину.

На привале, даже кратковременном, снимите с себя рюкзак и дайте отдохнуть плечам. В крайнем случае обоприте рюкзак о камень, пень и т. п., чтобы снять нагрузку с плеч.

В однодневных походах в первую половину дня лучше пройти 60-70% намеченно-го пути, с тем, чтобы во вторую половину дня можно было не спеша подойти к месту посадки на поезд, автобус или теплоход, успеть приобрести билеты и, если нужно, пере-одеться.

Законы юных туристов

Нельзя понять смысл туризма, сидя дома.

Дорогу осилит идущий.

Туристы ходят цепочкой – бараны табуном.

Если ты устал – помоги товарищу и тебе станет легче.

Каким бы маленьким ни был оставшийся кусочек хлеба – в походе его делят на всех.

Плохой поход бывает у плохих туристов.

Успех похода полностью зависит от его подготовки.

Пошел в поход – не бойся, боишься – не ходи.

Если на полпути ты понял, что идешь не в ту сторону, –
не упрямясь, вернись.
Семеро одного ждут.
Незаписанное наблюдение – потерянный клад!
Путешественник – это тот, кто людям добро несет.
Кто топчет, ломает, жжет – презренным бродягой слывет.
В походе ничего личного нет. Твои ноги и ты сам принадлежат группе.
Если у тебя заболел “твой” живот – болеет вся группа.
Если ты не можешь идти – сидит вся группа.
Если душу не опутал обывательский уют,
Выбирай из всех маршрутов трудный северный маршрут.
На тропе – следы медвежьих, ветер резок и суров.
И лежит на побережье стадо древних валунов.

Входная диагностика

Беседа с родителями

Добрый день, меня зовут..., я педагог по каратэ.

Вы оставили заявку для записи вашего ребенка к нам на программу «Каратэ-до как средство разностороннего развития детей и юношества в области физической культуры и спорта и формирования морально-волевых качеств обучающихся» для детей 6-15 лет?

Мне бы хотелось задать Вам несколько вопросов, чтобы правильно понимать и подобрать группу для обучения:

1. Сколько лет Вашему ребенку?
2. Любит ли Ваш ребенок спорт?
3. Почему хотите посещать занятия по каратэ?
4. Посещал ли ваш ребенок другие секции единоборств?
5. Занимается ли Ваш ребенок в других спортивных объединениях?
6. В каком районе находится ваше учебное заведение (детский сад или школа)?
7. В какое время Вам удобно посещать занятия (день/вечер)?
8. Какую дополнительную информацию вы бы хотели мне сообщить, так как после предварительной записи вам необходимо будет принести справка от врача «о допуске к занятиям по каратэ»?