

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «КРЕАТИВ»

СОГЛАСОВАНО:

Методический совет

МБУ ДО ЦДТ «Креатив»

Протокол № 3 от 29 апреля 2025 г.

Председатель методического совета



/ А. В. Огурцова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ЦДТ «Креатив»

/О. А. Колычева/

29 апреля 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческая направленности
«Следопыты. Туризм»**

Возраст обучающихся: 9 -13 лет.

Срок реализации: 1 год.

Составитель:

Веденев Михаил Сергеевич

педагог дополнительного образования

Богданович 2025

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
1.3. СОДЕРЖАНИЕ	13
1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	18

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	20
2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	22
2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	23
2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	24
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	25

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (ДООП) туристско-краеведческой направленности «Следопыты. Туризм» разработана с учетом:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ).
- Федерального закона Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 24.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СанПиН).
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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».
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письма Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
- Письма Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
- Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Постановления Правительства Российской Федерации от 23 сентября 2020 г. № 1527 «Об утверждении правил организованной перевозки группы детей автобусами».
- Приказа МВД России от 23.06.2021 N 469 «Об утверждении формы уведомления об организованной перевозке группы детей автобусами».
- Типовых правил организации и осуществления туризма, в том числе обеспечения безопасности туризма на особо охраняемых природных территориях регионального и местного значения (Постановление Правительства РФ от 21 декабря 2023 года № 2230).
- Федерального закона от 14.03.1995 N 33-ФЗ (ред. от 10.07.2023) «Об особо охраняемых природных территориях» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023).
- Приказа МЧС России от 29 марта 2023 г. № 270 "Об утверждении Порядка информирования территориальных органов МЧС России о маршрутах передвижения, проходящих по труднодоступной местности, водным, горным, спелеологическим и другим объектам, связанных с повышенным риском для жизни, причинением вреда здоровью туристов

(экскурсантов) и их имуществу, и Порядка хранения, использования и снятия с учета территориальными органами МЧС России информации о маршрутах передвижения, проходящих по труднодоступной местности, водным, горным, спелеологическим и другим объектам, связанных с повышенным риском для жизни, причинением вреда здоровью туристов (экскурсантов) и их имуществу».

- Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центр детского творчества «Креатив» (далее - МБУ ДО ЦДТ «Креатив»).
- Лицензии на образовательную деятельность МБУ ДО ЦДТ «Креатив».
- Образовательной программы «Кузница талантов» МБУ ДО ЦДТ «Креатив».

Актуальность. Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Занятия в туристско-краеведческом объединении предполагают тесное сотрудничество на всех стадиях занятий (изучения родного края, подготовки, проведения и подведения итогов походов). Взаимовыручка, как средство решения многих больших и маленьких проблем воспринимается юными туристами как должное. Важно помнить, что дружба, сплоченность группы — одно из условий безопасности её действий, принятия решений при условии заботы о благополучии всех членов группы, самостоятельность с высокой степенью ответственности за безопасность собственную, и группы в целом.

Коллективная деятельность в туристско-краеведческом объединении, в конечном итоге, способствует быстрой адаптации учащихся к условиям социальной среды, к различным социальным ситуациям, деятельности в микро- и макрогруппах; к культурным, психологическим и социологическим факторам. При этом у учащихся развиваются личностные качества, необходимые для работы в коллективе. В таких условиях у них укрепляется объективные факторы самооценки; мотивация, направленная на самосовершенствование и самореализацию.

В целом все эти компоненты — необходимые и достаточные условия воспитания человека полезного обществу, способного к созидательному производительному труду, защите Отечества — патриота своей Родины.

Отличительные особенности ДООП «Следопыты. Туризм»: обучающиеся не только изучают теоретические и практические аспекты походной деятельности, но и развивают ценностные отношения:

- к природе родного края;
- к собственному здоровью;
- к организации собственного отдыха;
- к позитивному общению с окружающими людьми;

Получение знаний и навыков направлены на развитие у учащихся интереса к туризму и краеведению на всю жизнь, а не только на период изучения программы. Закрепление теоретических знаний на практике во время

учебно-тренировочных выходов и походов, ведет к прочному усвоению материала.

Социальная ориентация программы позволяет по итогам учебной и творческой деятельности использовать потенциал обучающихся при подготовке и проведении соревнований и массовых мероприятий.

Новизна программы заключается в совмещении туризма, краеведения, активного отдыха и позволяет по окончании курса обучения подготовить личность, заинтересованную в дальнейших занятиях туризмом и краеведением. Кроме лекций в ходе которых дается теоретическая часть программы в обучение входит, и проектная деятельность которая позволяет обучающимся подойти к организации похода с творческой стороны, что усиливает их интерес к туристической деятельности на всю жизнь.

Адресат программы. 9-13 лет.

Младший школьный возраст — от 7 до 11—12 лет.

Основным видом деятельности становится учение, но имеет место быть игровая деятельность, как переходная стадия из дошкольного в младший школьный период. Учащиеся младших классов, за очень редким исключением, любят заниматься в школе. Им нравится новая роль в новом микросоциуме - ученика, может привлекать сам процесс учения, особенно если в него интегрирован процесс игры. Ученики воспринимают отметку как оценку своих стараний, а не качества проделанной работы. Дети считают, что если они «стараются», значит, хорошо учатся. Они стремятся к одобрению со стороны учителя.

У младших школьников продолжает проявляться присущая детям дошкольного возраста потребность в активной игровой деятельности, в движениях. Их внимание рассеяно и очень быстро переключается на более приоритетную цель, они не могут долго сидеть и переносить монотонию.

Характерна для младших школьников и потребность во внешних впечатлениях: привлекает внешняя сторона предметов или явлений, выполняемой деятельности, им интересны яркие и насыщенные детали, по большей части они видят фигуру, но не обращают внимание на фон.

Появляются новые потребности: овладевать новыми знаниями, точно выполнять требования учителя, приходить в школу вовремя, потребность в одобрении со стороны взрослых, потребность выполнять определенную общественную роль. Обычно потребности младших школьников первоначально носят личностную направленность. Каждый из них требует к себе большего внимания, чем остальные.

Постепенно развивается социализация и чувство коллективизма их потребности приобретают еще и общественную направленность. Проявляется инициативность, ответственность за себя и одноклассников, развивается коммуникабельность. Это приводит к зависимости от чужой точки зрения.

Познавательная деятельность характеризуется излишней эмоциональностью восприятия. Яркие картины, веселая музыка, активная совместная деятельность в решении задачи, шутка учителя вызывают

немедленную ярковыраженную реакцию. Здесь закладываются навыки аналитической деятельности и умение рассуждать.

Качество восприятия информации характеризуется наличием аффективно-интуитивного барьера (в основе восприятия мира лежат эмоциональные сферы). Если ребенку не интересна информация, либо она его пугает, то он не будет ее воспринимать.

Очень важно в данном периоде помнить, что эмоциональная сфера ребенка подвержена быстрому переключению и переживаниям. От этого зависит и мотивационный уровень. Если ребенка постоянно ругать, что он проходит через 3 стадии: стыд, принятие и пресыщение. После последнего мотивационная сфера распадается. На стадии стыда может сформироваться трусость и лживость.

В младшем школьном возрасте закладываются основы таких социальных чувств, как патриотизм и национальная гордость, пунктуальность, авторитетность, содружество, деликатность и гибкость в общении.

Не маловажный элемент – воображение. Оно закладывает основы пространственного мышления, естественной логики и полисистемность в решении жизненных задач, а также увеличивают эмоционально-чувственную сферу.

Можно отметить следующие характеристики: доверчивость, фантазия, эгоцентризм, субъективизм, страх неудачи, игровой и исследовательский характер познания, конформизм. Ценностные приоритеты данного возраста: игры, дружба, семья.

Количество детей в группе. В группе 12-20 человек. Наполняемость групп соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и нормативным документам в сфере дополнительного образования.

ДООП «Следопыты. Туризм» рассчитана на 1 год обучения (72 часа, из них: 30 часов отводится на теорию, а 42 – на овладение практическими навыками).

Продолжительность одного академического часа 40 минут. Перерыв между занятиями 10 минут. Общее количество часов в неделю 2 часа, 1 раз в неделю по 2 часа.

Форма реализации программы – традиционная модель, представляет года обучения.

Формы обучения: очная, очно-заочная. Данная образовательная программа может быть частично реализована с использованием дистанционных технологий. Обучение в дистанционной форме осуществляется в дни непосещения занятий обучающимися по причине неблагоприятных погодных условий, на период карантина, в методические дни, обусловленные производственной необходимостью, состояния здоровья обучающихся.

Формы занятия: групповые.

Виды занятий: практические и теоретические занятия.

Формы подведения итогов реализации программы: беседа, опрос, наблюдение, тестирование, составление маршрута на карте, решение задач, поход выходного дня.

Цель программы: пропаганда туризма, как средство укрепления здоровья и привития стремления к здоровому образу жизни у подрастающего поколения.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Обучать навыкам туристско-краеведческой деятельности;
2. Изучать оказания первой медицинской помощи;
3. Обучать правилам поведения при вынужденной автономии;
4. Изучать культуру и природу родного края через туристские походы.

Развивающие:

1. Развивать наблюдательность, творческую фантазию и воображение, внимание и память;
2. Развивать индивидуальность, личную культуру, коммуникативные способности;
3. Развивать творческую активность;
4. Формировать умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
5. Развивать умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
6. Развивать основные физические качества: координационные и ориентационно-пространственные;
7. Развивать и тренировать моторико –двигательную и логическую память обучающихся.

Воспитательные:

1. Формировать у обучающихся нравственное отношение к окружающему миру, активную жизненную позицию;
2. Развивать эмоционально-ценностное отношение к миру;
3. Способствовать формированию нравственных качеств личности, познавательных потребностей, способности к саморазвитию, мотивации к творчеству;
4. Способствовать формированию и развитию нравственно – коммуникативных качеств личности обучающихся;
5. Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;
6. Формировать бережного отношения к окружающему миру.

1.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы туристической подготовки	19	8	11	Беседа, опрос.
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	1	1	0	
1.2	История развития туризма	1	1	0	
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	3	1	2	
1.5	Подготовка к походу, путешествию.	3	1	2	
1.6	Туристские должности в группе.	3	1	2	
1.7	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	3	1	2	
1.8	Техника безопасности при проведении походов, занятий.	2	1	1	
2	Топография и ориентирование	9	3	6	
2.1	Понятие о топографии и спортивной карте	3	1	2	
2.2	Ориентирование по горизонту, азимут	3	1	2	
2.3	Измерение расстояния.	3	1	2	
3.	Знания о местности и основы топографии.	15	5	10	Устный опрос, топографический диктант
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте.	3	1	2	
3.2	Условные знаки.	3	1	2	
3.3	Ориентирование по горизонту, азимут.	3	1	2	

3.4	Компас. Работа с компасом.	3	1	2	
3.5	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	3	1	2	
4	Сохранность здоровья во время похода.	14	7	7	Беседа, устный опрос, тестирование.
4.1	Личная гигиена туристов	2	1	1	
4.2	Походная медицинская аптечка.	2	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой помощи.	2	1	1	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1	
4.5	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травм во время похода.	2	1	1	
4.6	Общая физическая подготовка, и для чего она важна.	2	1	1	
4.7	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	2	1	1	
5	Подготовка к походу выходного дня	15	7	8	Устный опрос, составление маршрута на карте, решение задач, поход.
5.1	Темы похода, какие бывают и как выбрать его для себя.	1	0	1	
5.2	Составление списка группы и распределение ролей в походе.	2	1	1	
5.3	Определение маршрута и описание всех сложных участков.	2	1	1	

5.4	Расчет провизии на группу, с учетом длительности похода.	1	1	0	
5.5	Распределение и сбор снаряжения для похода.	2	1	1	
5.6	Составление сценария для похода, с учетом тематики похода выходного дня.	2	1	1	
5.7	Установка походного лагеря и организация быта на бивуаке	2	1	1	
5.8	Выбор даты похода и предпоходный инструктаж	1	1	0	
5.9	Рефлексия по завершению похода выходного дня.	2	0	2	
Итого		72	30	42	

1.3. СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Основы туристической подготовки.

Раздел 1.1. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Организационные вопросы. Правила внутреннего распорядка. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 1.2. История развития туризма.

Теория: История развития туристского движения. Виды и формы туризма. Туристические возможности России.

Раздел 1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория: Изучение видов снаряжения и его применение.

Практика: Составление списка личного и группового снаряжения для похода. Ведение словарика краеведа- туриста.

Раздел 1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория: Изучение быта туриста, обустройство бивуака и правил поведения во время похода.

Практика: Ведение словарика краеведа- туриста. Тренинг «Я в поход с собой возьму.»

Раздел 1.5. Подготовка к походу, путешествию.

Теория: Изучение плана подготовки к походу и самого похода.

Раздел 1.6. Туристские должности в группе.

Теория: Изучение туристических должностей в группе, и их обязанностей.

Практика: Тренинг «Я иду в поход». Ведение словарика краеведа- туриста.

Раздел 1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Теория: Изучение правил дорожного движения. Обсуждение какие препятствия могут возникнуть во время похода.

Практика: Ведение словарика краеведа- туриста.

Раздел 1.8. Техника безопасности при проведении походов, занятий.

Теория: Изучение техники безопасности во время похода, и как не допустить травм в походе.

Практика: Ведение словарика краеведа- туриста.

Раздел 2. Топография и ориентирование

Раздел 2.1 Понятие о топографии и спортивной карте

Теория: Знакомство с топографической картой и с топографическими знаками.

Практика: Зарисовка топографических знаков (50 знаков), чтение топографической карты

Раздел 2.2 Ориентирование по горизонту, азимут.

Теория: Основные направления на стороны горизонта.

Практика: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

Раздел 2.3 Измерение расстояния

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте.

Практика: Измерение своего среднего шага (пары шагов). Построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.

Раздел 3. Знания о местности и основы топографии.

Раздел 3.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Теория: Изучение видов карт, и их отличий.

Практика: Ведение словарика краеведа- туриста. Работа с картами.

Раздел 3.2. Условные знаки.

Теория: Изучение условных знаков, их обозначения и применение.

Раздел 3.3. Ориентирование по горизонту, азимут.

Теория: Изучение определений. Стороны горизонта и азимут.

Практика: Ведение словарика краеведа- туриста.

Раздел 3.4 Компас. Работа с компасом.

Теория: Изучение основных понятий. Изучение компаса и правил работы с ним.

Практика: Ведение словарика краеведа- туриста. Работа с компасом, определение азимута.

Раздел 3.5. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.

Теория: Изучение способов ориентирования без компаса, и правила поведения в случае потери ориентировки в походе.

Практика: Ведение словарика краеведа- туриста.

Раздел 4. Сохранность здоровья во время похода.

Раздел 4.1. Личная гигиена туристов.

Теория: Изучение личной гигиены туриста, и ее важность во время похода.

Раздел 4.2. Походная медицинская аптечка.

Теория: Изучение необходимого для походной аптечки, и как ей пользоваться.

Практика: Собираем походную аптечку. Ведение словарика краеведа-туриста.

Раздел 4.3. Основные приемы оказания первой помощи.

Теория: Изучение приемов оказания первой помощи, как спасти жизнь человеку не навредив себе.

Практика: Отработка механики оказанная первой помощи в смоделированной ситуации. Ведение словарика краеведа- туриста.

Раздел 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория: Изучение видов транспортировки пострадавшего во время похода.

Практика: Отработка приемов транспортировки пострадавшего в смоделированной ситуации.

Раздел 4.5. Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травм во время похода.

Теория: Основные аспекты самоконтроля перед походом, и для чего он нужен. Врачебный контроль до похода (каких специалистов рекомендовано пройти и какие справки нужны для допуска к походу)

Практика: Отработка самоконтроля перед походом, ведение словарика краеведа- туриста.

Раздел 4.6. Общая физическая подготовка, и для чего она важна.

Теория: Изучение факторов влияющих на физическую подготовку, и ее важность в походах.

Раздел 5.7. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

Теория: Изучение причин возникновения аварийных ситуаций в походе и как их избежать. Важность каждого в группе.

Практика: Отработка поведения в аварийных ситуациях. Тренинг «Наша дружная команда».

Раздел 5. Подготовка к походу выходного дня.

Раздел 5.1. Темы похода, какие бывают и как выбрать его для себя.

Теория: Изучение видов и тем похода, их сходств и различий. Обсуждение, почему тема похода важна и как ее выбрать исходя их интересов всей группы.

Практика: Подготовка сценария похода исходя из его вида.

Раздел 5.2. Составление списка группы и распределение ролей в походе.

Теория: Обязанности постоянные и временные. Зависимость обязанностей, их перечня от целей и задач, стоящих перед группой.

Раздел 5.3. Определение маршрута и описание всех сложных участков.

Теория: Обсуждение, как определить маршрут, работа с картами.

Практика: Выбор темы похода. Составление маршрута на карте, описание сложных участков.

Раздел 5.4. Расчет провизии на группу, с учетом длительности похода.

Теория: Повтор пройдённого материала, на тему рациона в походе. Изучение рекомендаций для расчёта индивидуального и группового питания.

Практика: Расчет провизии для похода.

Раздел 5.5. Распределение и сбор снаряжения для похода.

Теория: Повтор группового и личного снаряжения, его распределение в зависимости от роли участника в походе.

Практика: Укладка рюкзака. Составление списка необходимого личного снаряжения. Ведение словарика краеведа-туриста.

Раздел 5.6. Составление сценария для похода, с учетом тематики похода выходного дня.

Теория: Обсуждение основных аспектов сценария, выбор темы похода.

Практика: Составление сценария для похода выходного дня.

Раздел 5.7. Установка походного лагеря и организация быта на бивуаке.

Теория: Как выбрать правильно место для обустройства бивуака, и к чему может привести выбор неподходящего места.

Практика: Обустройство тренировочного бивуака, установка палатки.

Раздел 5.8. Выбор даты похода и предпахотный инструктаж.

Теория: Как правильно выбрать дату похода, исходя из погодных условий местности. Инструктаж по технике безопасности во время похода, и правил поведения во время похода.

Практика: Составление личного списка правил для безопасного похода.

Раздел 5.9. Рефлексия по завершению похода выходного дня.

Практика: Обсуждение итогов похода, разбор всех ситуаций сложившихся в походе. Закрепление пройдённого материала через тренинг «Идеальный поход».

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- развитие эмоционально-ценостного отношения к миру;
- владение навыками работы и поведения в группе и в социуме;
- умение понимать ценность здоровья;
- формирование нравственных качеств личности, познавательных потребностей, способности к саморазвитию, мотивации к творчеству;
- умение проявлять активность.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- вносить необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи.

Познавательные универсальные учебные действия:

- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формировать волю, дисциплинированность, взаимодействие с партнёрами;
- воспитать настойчивость, выдержку, трудолюбие, целеустремленности – высокие нравственные качества;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Предметные результаты освоения программы.

Обучающиеся будут знать:

- теоретические основы краеведения и туристической деятельности;
- основы генеалогии;
- историю родного края (МО Богданович);
- как использовать и подбирать краеведческую литературу;
- основы туристической подготовки;
- оказание первой помощи;
- основы топографии;
- освоение алгоритма разработки и защиты своего проекта.

Обучающиеся будут уметь:

- пользоваться литературой о краеведении;
- составлять свое генеалогическое древо;
- собирать снаряжение для похода и правильно его размещать в рюкзаке;
- работать с компасами и картами, самостоятельно прокладывать маршрут.
- рассчитывать провизию для похода;
- устанавливать палатку и грамотно обустраивать бивак.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Общая продолжительность (календарных дней)	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	256	36	2	72	1 раз в неделю 2 часа

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проходят в МОУ СОШ №1, кабинет №5, спортивный зал, стадион. Помещения соответствует санитарным нормам.

Во время практических занятий используются:

- спортивный инвентарь, тренажеры – расположенные в спортивном зале, для развития физической подготовки;
- туристское снаряжение – веревка различной длины и толщины, туристические палатки с тентами и стойками, спусковое устройство, прусик, страховочная система, карабины, компасы рюкзаки и др.;
- медицинские приборы – бинты, вата, жгуты кровоостанавливающие резиновые, индивидуальные перевязочные пакеты, ватно-марлевые повязки, респираторы, противогазы, шинный материал и др.

Информационное обеспечение. Включает аудиосредства, информационную, справочную литературу.

Электронные образовательные ресурсы

1. URL:<http://dopedu.ru> (27.05.23)
2. URL:www.pedsovet.org (24.05.23)
3. URL:www.uchportal.ru (15.04.23)
4. URL:<http://dopedu.ru> (25.04.23)
5. URL:www.school-russia.prosv.ru (23.04.23)
6. URL: www.ed.gov.ru (28.01.23)
7. URL: <http://www.edu.ru/> (09.04.23)

Электронные источники:

1. URL: <http://numi.ru/list.php> Методический центр. Научные, учебные и методические издания
2. URL: <http://dop-obrazovanie.com> Внешкольник. РФ. Сайт о дополнительном (внешкольном) образовании
3. URL: <http://dopedu.ru/voprosi-otveti/obwie.html> Информационный портал «Дополнительное образование детей»

4. URL: <http://periodika.websib.ru> Педагогическая периодика: каталог статей российской образовательной прессы
5. URL: <http://www.edik.ru> Большой энциклопедический и исторический словари
6. URL: <http://www.wikiznanie.ru> Викизнание: гипертекстовая электронная энциклопедия
7. URL: <http://ru.wikipedia.org> Википедия: свободная многоязычная энциклопедия

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий образование в соответствии с направленностью программы.

Методическое обеспечение:

В основе организации занятий лежат основные педагогические принципы: актуальность (программа максимально приближена к современным условиям жизни); постепенность и систематичность (материал излагается от простого к сложному); наглядность, индивидуальность и комплексность (взаимодополняемость).

Большое внимание уделяется самостоятельной работе обучающихся. Результатом данной работы является активное участие в походе и самостоятельная проектная деятельность.

Этапы работы обучающегося над итоговым походом:

1. Организационно-подготовительный этап заключается в планировании рабочего процесса, ответственную подготовку, правильную организацию самостоятельной работы.
2. Технологический этап. На данном этапе происходит обучение и отработка навыков необходимых для проведения похода.
3. Заключительный этап. На данном этапе инициируется и интенсифицируется рефлексия обучающихся. Обеспечивается усвоение обучающимися принципов саморегуляции и сотрудничества.

Результатом становится поход выходного дня.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Мониторинг образовательного процесса включает изучение уровней воспитанности, обученности и физической активности обучающихся. Поскольку результатом работы считается отслеживание динамики индивидуального общего развития обучающихся, их личные успехи.

Формы отслеживания, фиксации, а также формы предъявления и демонстрации образовательных результатов обучающихся: беседа, опрос, наблюдение, тестирование, составление маршрута на карте, решение задач, поход выходного дня.

В процессе изучения программного материала на каждом этапе обучения проводятся контрольные, в виде тестовых заданий по теоретическим темам.

Тестирование проводится в условиях учебного занятия. Все обучающиеся выполняют задания одновременно. Форма выполнения – индивидуальная.

Каждый обучающийся получает тест, соответствующий возрастным особенностям определённого периода обучения. Каждое задание зачитывается и поясняется. После выполнения заданий составляется таблица, отражающая результаты выполнения тестовых заданий.

Данная система предполагает текущий контроль, а также промежуточную и итоговую аттестации.

Текущий контроль регулярно (в рамках расписания) осуществляет педагог, реализующий программу.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Итоговая аттестация проходит в форме организации и проведения похода выходного дня, активное участие в котором является главным показателем успешного освоения программы.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценки усвоения обучающимися содержания программы используется следующая система оценивания:

1. минимальный уровень

Испытывает затруднения при выполнении заданий. Плохое знание теоретического материала.

2. базовый уровень

Средний уровень теоретического материала. Задания выполнены с небольшими ошибками.

3. повышенный уровень

Правильное понимание задачи. Высокий уровень теоретических знаний. Задания выполняет грамотно, проявляет творческое и логическое мышление.

Оценочные материалы - Приложения 1-2.

Главным показателем успешного освоения программы является активное участие в итоговом походе выходного дня.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов

1. Андреев Н.В. «Топография и картография. М. Просвещение 1985г.
2. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984 г.
3. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Москва «Физическая культура и спорт» 1990г.
4. Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000 г.
5. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982 г.

Для обучающихся

6. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995
7. Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965 г.
8. Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов» «Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987 г.
9. Серба Т.Б. Спортивный туризм. Харьков, 2010 г
10. Федотов Ю.Н Спортивно-оздоровительный туризм. С. Петербург 2001г.
11. «Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985 г.

Контрольный срез знаний (тестирование)

Соедини стрелками слова с соответствующими определениями:

Турист	Туризм	Поход
– это путешествия по своей стране или в другие страны.	– это активный способ передвижения по маршруту.	– это человек , который очень любит, ходить в походы, путешествовать.

2. Из предложенного списка раздели походное снаряжение на «личное», «групповое» и «лишнее»:

Спальный мешок, аптечка, часы, солнцезащитные очки, компас, кружка, рюкзак, палатка, коврик, тринога, тент для кухни, спички, лыжи, лопата, поварешка, мочалка, карта, котелок, дождевик, рукавицы, шуба, сапоги резиновые, веревка, гантели, фонарик налобный, носки, сухое горючее, термос, ботинки, нож, тросик, тарелка, ложка, куртка, штаны, шапка теплая, губка для посуды, бинокль, стеклянная посуда.

		
_____	_____	_____

3. Из нижеприведенных продуктов подчеркните подходящие для питания группы в походе:

Мороженое, печенье, крупы, макароны отварные, пирожные, бананы, яблоки, макароны, карамель, масло сливочное, паштет консервированный, хлеб, вареный картофель, сгущенка, соль, чай, яйца вареные, арбуз, сахар, молоко пастеризованное, шпроты, персики, сухари, сухофрукты, сыр, яйца сырые, шоколад (плитка).

4. Каким сторонам горизонта соответствуют буквы на компасе, соедини стрелками:

СЕВЕР

ЗАПАД

ЮГ

ВОСТОК

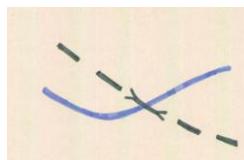
S

E

W

N

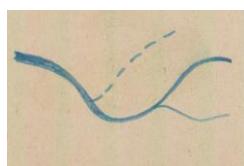
5. Соедини, что обозначают топографические знаки.



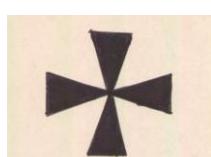
Река, ручей и пересыхающий ручей.



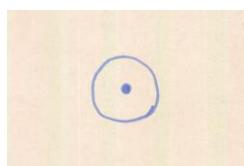
Церковь.



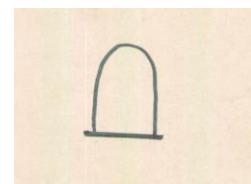
Пешеходный мостик через небольшую реку и тропинка к нему.



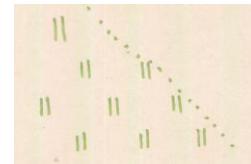
Луг.



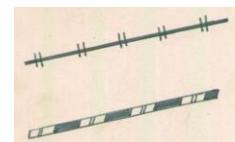
Памятник.



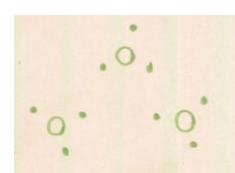
Завод.



Заросли
кустарников.



Колодец.



Железная дорога.

6. Выберите оптимальный режим переходов во время движения в походе:

- а) 3 часа движения и 3 часа отдыха на привалах;
- б) 40-50 минут движения и 5-10 минут отдыха на малых привалах;
- в) 15 минут движения и 15 минут отдыха на малых привалах.

1. Соедините картинки с кострами с соответствующими определениями:

ШАЛАШ		
КОЛОДЕЦ		

ЗВЕЗДНЫЙ		
ТАЕЖНЫЙ		
НОДЬЯ		

2. Каким сторонам горизонта соответствует азимут в градусах, соедини стрелками:

СЕВЕР	270
ЮГ	0 или 360
ВОСТОК	180
ЗАПАД	90

3. Выбери верные утверждения:

- Город Богданович в Свердловской области возник как железнодорожная станция в 1883–1885 годах.
- Город Богданович в Свердловской области возник как новый metallurgical город в 1904–1905 годах.
- Город получил своё название в честь царского генерала Евгения Васильевича Богдановича, морского офицера, участника Крымской войны 1853–1856 годов, автора проекта строительства железной дороги Казань — Екатеринбург — Тюмень.
- Город получил свое название совершенно случайно путем жеребьевки.

Приложение 2

МОЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПОХОДА

Кто будет отвечать за поход? _____

Кого я веду в поход? _____

С кем я веду поход? _____

Маршрут моего похода _____

Дата моего похода _____

Логистика похода _____

Какие ресурсы у меня есть? _____

Какие ресурсы мне нужны? _____

Снаряжение _____

Питание _____

Аптечка _____

Моя программа _____

Мои идеи _____

48 49

ПЛОЩАДКА «СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ И ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПОХОДА»

ФОРМИРУЕМ СОДЕРЖАНИЕ ПОХОДА

Мне надо подобрать содержательную тему, понять какие воспитательные задачи я решую

Для себя

ЦЕЛЬ (ДЛЯ ПЕДАГОГА)

ЦЕЛЬ СИТУАЦИЙ

РЕЗУЛЬТАТЫ

Для участника

ЦЕЛЬ (ДЛЯ ПЕДАГОГА)

ЦЕЛЬ СИТУАЦИЙ

РЕЗУЛЬТАТЫ

- Какие общие цели вы хотите достичь с помощью этого похода?
- Какие конкретные цели вы хотите поставить перед участниками этого похода?
- Какие навыки или знания вы хотели бы, чтобы участники приобрели в результате этого похода?
- Какие темы или области вы хотите включить в программу похода для обучения или воспитания участников?
- Как вы планируете структурировать программу похода, чтобы достичь своих целей?
- Какие конкретные активности или ситуации вы планируете включить в программу для достижения поставленных целей?
- Какие ресурсы, материалы или поддержка вам понадобятся для реализации этого плана?
- Какие методы оценки вы используете для измерения успеха достижения поставленных целей похода?

- Какие интересы и увлечения имеют участники похода?
- Какие цели они сами ставят перед собой в этом походе?
- Какие навыки или знания они хотели бы приобрести?
- Какие темы или виды деятельности могут заинтересовать участников похода?
- Какие условия и среда могут способствовать максимальной мотивации и вовлечённости участников?
- Какие мероприятия или активности могут помочь участникам раскрыть свой потенциал и достичь личных целей?
- Какие возможности для саморефлексии и самооценки можно предоставить участникам для отслеживания их прогресса?
- Каким образом можно поддержать участников в достижении их личных целей и успехов в походе?

ПРАКТИКА «ПОХОДНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ, ЭКИПИРОВКА И ПИТАНИЕ»

Однодневный поход в межсезонье:

Одежда:

- Куртка ходовая ветрозащитная
- Флисовая кофта
- Футболка х/б ткань
- Брюки ходовые (до щиколоток)
- Носки с высоким голенищем
- Перчатки утеплённые
- Баф или бандана
- Дождевик
- Термобельё (по погоде)

Обувь:

Треккинговые ботинки/
кроссовки на толстой подошве

Мне надо объяснить детям и родителям про экипировку, снаряжение, питание, и т.п., чтобы мы были готовы к выходу в природную среду

- Личное снаряжение:**
- Туалетная бумага
 - Гигиеническая помада
 - Кружка, ложка, миска, нож
 - Налобный фонарь
 - Личный термос 1 л
 - Сидушка туристическая



Групповое снаряжение организатора:

- Тент
- Веревка для тента
- Костровой тросик
- Котелки для приготовления обеда (10 л, 7 л)
- Если нельзя костёр, то газ и газовые горелки

- Топор
- Пила
- Групповая аптечка
- Спички
- Половник, разделочная доска

Мои заметки

26

Однодневный поход в летнее время:

Одежда:

- Флисовая кофта / рубашка с длинным рукавом х/б
- Футболка х/б
- Брюки ходовые (до щиколоток)
- Носки с высоким голенищем
- Баф или бандана
- Дождевик

Снаряжение:

- Солнцезащитные очки
- Солнцезащитный крем
- Репелленты от комаров и клещей



Не перегружайте рюкзаки:

у младших школьников вес не должен быть больше 5 кг, а у старших — до 13 кг.

спальный мешок — 2 кг, рюкзак — 0,5-1 кг, коврик теплозащитный — 0,1 кг, личные вещи — 3 кг, продукты питания — до 1 кг в день, личная медицинская аптечка и ремнабор — 0,2 кг, групповое снаряжение — 1 кг

Распределите вещи в рюкзаке так, чтобы вес был равномерно распределен и рюкзак не нагружал только одну сторону.

Положите вещи в водонепроницаемые контейнеры или пакеты, чтобы защитить их от дождя и влаги.

Поместите тяжёлые вещи ближе к спине, чтобы легче было нести рюкзак и сохранить равновесие.

27

МОИ ЗАМЕТКИ К БЛОКУ «ПОХОДНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ, ЭКИПИРОВКА И ПИТАНИЕ»

Что взять с собой в однодневный поход?

- Вода
- Перекус
- Котелок, чай
- Горелка

Вариант 1 перекус:

- Сыр — 30 гр/ чел
- Колбаса
- сырокопченая — 30 гр/чел
- Хлеб
- Козинаки
- Шоколад
- Чай
- Сахар

Вариант 2 горячий обед (суп) на группу 12 человек:

- Картошка — 5 шт
- Лапша мелкая — 200 гр
- Морковь — 1 шт
- Лук — 1 шт
- Тушеника — 2 банки
- Суп-пакет «Мясной» - 4 шт
- Хлеб — 1 уп
- Сало — 20 гр/чел
- Приники
- Чай
- Сахар

Примерный набор продуктов в граммах в день на одного участника похода:

- Хлеб черный и белый, сухари, печенье, хлебцы хрустящие — 500 г,
- крупы, макаронные изделия, готовые концентраты каш — 100-200 г,
- концентраты супов в пакетах — 50 г,
- масло сливочное топленое — 50-60 г,
- мясо тушеное — 150 г,
- сахар, кондитерские изделия — 80-100 г,
- рыбные консервы в натуральном соку, масле для супа — 50 г,
- овощи свежие — 100 г,
- овощи сухие, сублимированные — 50 г,
- молоко сухое, сливки сухие — 25-30 г,
- молоко сгущённое — 50 г,
- сыр, сыр плавленый — 20-40 г,
- фрукты свежие — 100 г,
- сухофрукты разные — 30 г,
- кофе ненатуральный — 3 г,
- какао-порошок — 10 г,
- чай — 4 г,
- лавровый лист, лук, чеснок — 30-40 г,
- витамины, соль 10-12 г.



Важные мысли из работы площадки

28

29

ПРАКТИКА «КАК СДЕЛАТЬ ПОХОД ИНТЕРЕСНЫМ»

Мне надо сделать поход интересным для детей, подобрать досуговые занятия и задания

ПРАКТИКА «КАК СДЕЛАТЬ ПОХОД ИНТЕРЕСНЫМ»

Важные мысли из работы площадки

Что важно учесть, чтобы поход получился интересным:

- Поход начинается задолго до его фактической даты проведения – подготовка к походу как залог его увлекательности.
 - Позвольте участникам стать соавторами проекта – это повысит их вовлеченность и ответственность за результат.
 - Распределите туристские должности в походе между участниками (тотограф/картограф, завхоз по питанию/снаряжению, медик, краевед, фотограф).
 - Соберите идеи будущих участников похода можно разными способами – онлайн (например, Яндекс формы) или офлайн (игровые формы голосования в классе).
 - Учтите интересы и хобби ваших походников, а собрать их можно как раз на основе предыдущего пункта.
 - Сформулируйте цель похода и ясно донесите её до участников.
 - Походы с тематикой и с единой сюжетной линией работают лучше.
 - Используйте краеведение, историю и географию для насыщения похода смыслами!
 - Сценарий похода: тщательно продумайте и пропишите заранее.
 - Для сценария используйте квесты, игры-находилки, творческие задания, викторины, конкурсы, активные игры и интеллектуальные челленджи.
 - Внедрите поиск «артефактов» на маршруте: значимых объектов, которые поддержат тематику и сценарий похода.
 - Завершение похода: обязательно подведите итоги, обменяйтесь обратной связью и поделитесь эмоциями.

30

ПРАКТИКА «ЭКОЛОГИЧНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ПОХОДЕ»

Мне надо объяснить детям и родителям, как вести себя в походе

Некоторые правила, которые помогут организовать поход экологично и без вреда природе:

1. Заранее изучите правила и ограничения на выбранном маршруте: возможность разведения костра, наличие на тропе краснокнижных растений и животных
 2. Не срывайте растения, оставьте цветы, траву и листья на месте, чтобы сохранить экосистему.
 3. Следите по тропам: используйте только существующие тропы и места для стоянок, двигайтесь по центру тропы, чтобы минимизировать воздействие на окружающую среду.
 4. Не подходите близко к животным, не кормите их и не дразните. Помните, что они могут быть дикими, и лучше наблюдать издалека.
 5. Утилизируйте мусор: все отходы, включая упаковку и пищевые отходы, убирайте с собой и утилизируйте в специально отведенных местах. Проводите гигиенические процедуры в отдалении от водоемов. Вместо использования влажных салфеток, используйте тканевые платки и спреи.
 6. Оставляйте место таким каким его нашли: не нарушайте природные объекты, не стройте столы и стулья на стоянках, не ройте канавы возле палатки, не оставляйте отметок и надписи.

Правила использования огня:

- Огонь только на специальных площадках: Разводите костры только на местах старых костровищ и тушите огонь после использования.
 - Предпочтение газовым горелкам: В местах, где это разрешено, используйте газовые горелки вместо костров, чтобы снизить риск возгорания и сохранить природные ресурсы.

Уважение к другим:

- Здоровайтесь с другими походниками и уступайте дорогу на тропе.
 - Страйтесь не шуметь и ставьте лагерь на некотором расстоянии от других туристов.

34

ПРАКТИКА «КАК СДЕЛАТЬ ПОХОД ИНТЕРЕСНЫМ»

Важные мысли из работы площадки

!

ГДЕ БРАТЬ ИДЕИ ДЛЯ ИНТЕРЕСНОГО ПОХОДА?

- от самих участников будущего похода (принцип соавторства)
 - обращаться к краеведению: история места, география, геология, ботаника и др.
 - интернет-журнал «Мел» www.mel.fm
 - каналы Яндекс Дзен www.dzen.ru
 - презентации, доклады, сценарии на www.infourok.ru
 - видео- ролики на www.rutube.ru

Знаешь интересный ресурс?
Поделись с нами и участниками слёта!

1

ПРАКТИКА «ЭКОЛОГИЧНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ПОХОДЕ»

Важные мысли из работы площадки

35

ПРАКТИКА «УСТАНОВКА ПОХОДНОГО ЛАГЕРЯ, ОРГАНИЗАЦИЯ БЫТА»

Мне надо понимать,
как поставить походный лагерь, оборудовать
костровую зону, укрыть от дождя, ветра, всех
покормить и т.д.

Где поставить палатки?

- Выберите место на возвышении или на ровной поверхности, но не в низине.
- Оставьте расстояние между палатками и расстояние от костра.
- Очистите площадку от лишних предметов и сделайте подложку под палатку.

Где устроить костер?

- Как правило, на всех стоянках уже есть место для костра.
- Если место для костра не обозначено, выберите подходящее место, облагородите его камнями или кирпичами.
- Расположите костер не слишком близко к берегу и к палаткам.
- Обозначьте место для сбора дров недалеко от костра, оно не должно быть ближе, чем 1 м от костра.
- Предусмотрите укрытие дров пленкой или тентом.
- Подумайте заранее о способе установки котелка (тренога, тросик, рогатины).

Разжигать или не разжигать?

- Убедитесь, что разведение костра допустимо в соответствии с правилами противопожарного режима.
- Если разрешено, начните разжигать костер, следя мерам безопасности и оставляя контроль над огнем.

Организация быта:

- Обеспечьте доступ к чистой воде и подготовьте место для приготовления пищи.

Утилизация отходов и обустройство санитарной зоны:

- Некоторые пищевые остатки можно оставить в лесу (удобрение), жестяные банки после тщательного прожига в костре можно зарыть под слоем земли. Весь остальной мусор, включая пластик и прочие вещи, собирайте в пакеты во время похода и потом вывозите на помойку.
- Санитарная зона: можно выкопать яму, а далее из веток соорудить над ней шатер, можно также воспользоваться легкой конструкцией биотуалета или ведром.

36

ПРАКТИКА «УСТАНОВКА ПОХОДНОГО ЛАГЕРЯ, ОРГАНИЗАЦИЯ БЫТА»

1. Кострище
2. Костровой троек
3. Приспособление для сушки обуви
4. «Стол» (скатерть, коврик)
- 5-6 Яма для отходов, двери
- 7-8 Дровник, место для колки дров
9. Место для хранения инвентаря
10. Место для установки палатки



Рис.3. Туристский лагерь

Важные мысли из работы площадки

37

ПРАКТИКА «УСТАНОВКА ПОХОДНОГО ЛАГЕРЯ, ОРГАНИЗАЦИЯ БЫТА»

Мне надо понимать,
как поставить походный лагерь, оборудовать
костровую зону, укрыть от дождя, ветра, всех
покормить и т.д.

Хорошую помощь в походе в условиях дождя вам окажет тент.

Способы установки:

- 1.Зонтом - закрепив верёвками на деревьях. Все стороны тента должны быть сильно натянуты, чтобы в провисающих местах не скапливалась дождевая вода. Одна из сторон вашего «зонта» крепится немного ниже противоположной, образуя небольшой скат.



- 2.Классический - двухскатная «крыша» на опорах.

Устанавливается на земле, фиксируется колышками. В качестве опор могут выступать треккинговые палки, либо ветки деревьев.



- 3.Двухскатная «крыша» на веревке. Для приема пищи и уютных посиделок провешиваем веревку на комфортную высоту, перебрасываем тент, расправляем, а углы фиксируем оттяжками к деревьям, либо одну из сторон фиксируем колышками к земле.



38

ПРАКТИКА «УСТАНОВКА ПОХОДНОГО ЛАГЕРЯ, ОРГАНИЗАЦИЯ БЫТА»

Важные мысли из работы площадки

39



Аптечка

АПТЕЧКА первой помощи, в походе комплектуется с учётом численности группы, сложности похода, удалённости маршрута от населённых пунктов, времени года и т. д. Укладывается в жёсткую упаковку, исключающую её повреждение термометра, ампул, флаконов, а также предохраняющую её от воды, снега

В аптечке туриста должны быть следующие предметы:

- Солнцезащитный крем - для защиты от ультрафиолетовых лучей.
- Пластиры (рулонный и бактерицидный) - для обработки мелких порезов, царапин и других поверхностных ран.
- Стерильный бинт - минимум по 2-3 рулона на человека для перевязки ран и оказания первой помощи.
- Эластичный бинт - для фиксации повязок и оказания поддержки при повреждениях суставов.
- Препараты от хронических заболеваний (если имеются) - необходимые лекарства для поддержания здоровья при хронических заболеваниях.
- Привычное обезболивающее /спазмолитическое средство - для снятия боли и спазмов.
- Средство от диареи - для лечения желудочно-кишечных расстройств.
- Жаропонижающее - для снижения температуры при лихорадке.
- Антигистаминные препараты - для снятия аллергических реакций и зуда.
- Активированный уголь - для лечения отравлений и снятия токсичных веществ из организма.
- Дезинфицирующее средство (раствор или порошок) - для обработки ран и предметов перед медицинскими манипуляциями.
- Спиртовые салфетки - для обработки кожи перед инъекциями или обработки инструментов.

В случае, когда кто-то нуждается в помощи по медицинским причинам, до приезда специалистов или доставки в медицинское учреждение нужно оказать первую помощь. Это может быть как самопомощь (например, наложение повязки на рану), так и помощь других людей, которая часто бывает более эффективной.

Мероприятия перед началом похода:

- проводить инструктаж по технике безопасности в походе;
- собрать аптечку первой помощи (групповую и индивидуальную - если у участников есть хронические заболевания);
- проверить средства связи (узнать наличие сотовой связи на маршруте);
- заблаговременно узнать места где могут оказать помощь (медицинские учреждения, спасательные пункты).

Действия, если произошло ЧП:

- оказать первую помощь;
- вызвать помощь (бригада скорой помощи, спасатели);
- транспортировать, сопроводить пострадавшего к месту оказания помощи (при лёгких травмах).

При оказании первой помощи необходимо:

- как можно скорее прекратить действие травмирующих факторов;
- оказывать первую помощь в зависимости от состояния пострадавшего, такого как обморок, острые заболевания, переохлаждение или тепловой удар;
- при ухудшении состояния пострадавшего стараться доставить его в ближайшее медицинское учреждение, соблюдая правила транспортировки пострадавших.

Важные мысли из работы площадки

41



Модель ADDIE - это простой и эффективный метод планирования и организации. Она включает в себя несколько этапов, которые помогут вам разработать и провести поход:

Анализ:

Цели похода: Подумайте, что вы хотите добиться с помощью похода: учебные цели (например, изучение природы), развивающие задачи (командный дух, ответственность) или просто активный отдых.

Кто наши школьники: Понять, кто участвует в походе: какой возраст, физическая подготовка, что их интересует.

Что нужно: Оценить, что нужно для похода: снаряжение, финансы, документы, разрешения.

Проектирование:

Составление плана: Создайте план, что и когда будете делать в походе: маршрут, места для посещения, интересные задания.

Материалы: Подготовьте карты, информационные листы, задания.

Разработка:

Снаряжение: Соберите все необходимое для похода: рюкзаки, питание, аптечка.

Инструктаж: Проведите обучение правилам безопасности, ориентации на местности и поведению в группе.

Реализация:

Поход: Организуйте и проведите поход в соответствии с планом.

Контроль: Обеспечьте безопасность и следите за учащимися.

Оценка:

Отзывы: Спросите у школьников и сопровождающих, что им понравилось, а что нет.

Анализ: Проанализируйте результаты, чтобы понять, как можно улучшить поход в будущем

44

45