

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА им. К.Х.ПАГИЕВА»
АЛАГИРСКОГО РАЙОНА
РСО-АЛАНИЯ**

Принята на заседании
Методического совета
от «29» 08 2022 г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦДТ
Каргинова А.А.
Приказ № 36 от «30» 08 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«По тропам родного края»**

Направленность: туристско - краеведческая
Возраст обучающихся: 10 – 16 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель: Аликова Алла Хаджумаровна,
педагог дополнительного образования

г. Алагир
2022 г.

Оглавление

I. Комплекс основных характеристик программ

1. Пояснительная записка

Перечень нормативных документов
Направленность программы
Актуальность и новизна
Педагогическая целесообразность
Отличительные особенности
Адресат программы
Форма организации образовательного процесса
Объем и срок реализации программы
Режим занятий

2. Цель и задачи программы

3. Содержание программы

Учебный план
Содержание учебного плана

4. Планируемые результаты

II. Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарный учебный график

2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение программы
Методическое обеспечение программы
Кадровое обеспечение программы

3. Оценочные материалы

4. Список литературы

Приложения

Приложение 1. Форма фиксации результатов

II. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«По тропам родного края»** разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
- Закон от 27 декабря 2013 г. № 61- РЗ «Об образовании в Республике Северная Осетия-Алания»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

Направленность программы – туристско - краеведческая.

Уровень программы – базовый.

Актуальность программы.

На сегодня туристско-краеведческая деятельность – это наиболее удобная и доступная форма приучения подрастающего поколения к самостоятельному труду, а также наиболее действенное средство духовного сближения родителей и детей, педагога и обучающихся.

Эта программа предполагает принципиально новое соотношение сил в выполнении задач по улучшению совместимости деятельности педагога обучающихся и их родителей. Здесь работают, действуют сами дети, так как воспитывают ребёнка не слова, даже самые прекрасные, а его собственные действия, а также действия и поступки тех, кто его воспитывает. Это главное!

Многие туристические дела должны прочно входить в жизнь подрастающего поколения, должны становиться традиционными: сезонные и тематические прогулки в лес, итоговые путешествия, слёты, походы и экскурсии.

Краеведение начинается с самого доступного для детей – с личности самого ребёнка, жизни его семьи. Знакомясь с биографией своих родителей, бабушек, дедушек, дети научатся понимать связь времён, преемственность поколений, начнут ощущать свою причастность к историческим событиям.

Главнейшая задача программы – научить каждого ребёнка наблюдать, смотреть и видеть, думать и осознавать то, что видит. Пусть он действует сам, развивая под руководством педагога свои природой данные способности.

Занятия туризмом и краеведением даёт возможность воспитать в детях стремление к познанию – это важнейшее, если не самое важное и главное качество человека. Программа приобщает их к традициям и истории своего народа. Естественной для подрастающего поколения является тяга к новизне, познанию, ощущению себя как частицы целого.

Новизна программы.

Новизной можно считать синтез методов и средств данной программы, направленных на проявление личностных качеств. Дети задумываются о своих корнях, о профессиях, овладевают основами поисковой деятельности, встречаются с чудесными творениями мастеров слова, живописи, архитектуры, познают народную мудрость.

Педагогическая целесообразность. Занятия краеведением и туризмом дают нам возможность воспитывать в детях многие качества человека-личности, человека интеллигентного, а также самого важного человеческого качества – стремление к познанию.

Отличительной особенностью данной программы является, прежде всего, её комплексность, которая даёт возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию и, может быть, жизненный путь.

Дополнительная образовательная программа туристического объединения соответствует туристско-краеведческой направленности и строится на следующих педагогических принципах:

- гуманистический подход к образованию;
- осуществление целостного подхода к воспитанию;
- соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся;
- деятельный подход в обучении;
- формирование социально приемлемых интересов и потребностей обучающихся

В данной программе активно используются проектные технологии, в частности работа над различными творческими проектами. Такая форма педагогической инновации позволяет вовлечь молодёжь в социальную и личностно-значимую деятельность. Кроме того, планируется работа научно-исследовательского характера. Таким образом, в процессе сбора информации воспитанники будут учиться работать с историческими документами, книгами, энциклопедическими источниками и периодической печатью.

Адресат программы: программа адресована детям 10 – 16 лет.

Количество обучающихся в группах 10 – 20 человек.

Формы организации образовательного процесса: очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Объем и срок реализации программы: 480 часов (2 года).

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 академических часа.

Виды и периодичность контроля: промежуточный (тест) и итоговый (тест).

Сведения о проведении и результатах промежуточной и итоговой аттестации фиксируются в протоколах (**Приложение 1**).

2. Цель и задачи программы

Цель программы – формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи программы.

- обучить воспитанников навыкам работы с картой и компасом;
- приобрести специальные знания по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обучить воспитанников правилам выживания в экстремальных условиях,

- познакомить обучающихся с проблемами экологии и охраны природы.
- расширить и углубить знания детей, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке;
- расширить и углубить знания обучающихся по истории родного края и области.
- содействовать гармоничному развитию личности, совершенствованию духовных и физических потребностей;
- формировать в подрастающем поколении самостоятельность и волевые качества;
- формировать гуманное отношение к окружающей среде;
- воспитывать в обучающихся организаторские навыки, умение вести себя в коллективе.

3. Содержание программы

Учебный план – 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	теория	Практика	
1.	Туризм и краеведение. Техника безопасности туристских прогулок.	6	6	-	Вводное занятие. Беседа с элементами практикума.
2.	Какую пользу человеку приносят экскурсии и прогулки. Дневник путешественника.	9	3	6	Беседа
3.	Правила поведения на прогулке и экскурсии. Главное – дисциплина.	6	-	6	Беседа
4.	Музейная азбука – работа и функции музеев, знакомство с основами поведения в музее.	9	9	-	Беседа. Экскурсия в музей археологии РЦДЮТур
5.	Природа родного края. Красная книга СО.	6	-	6	Знакомство с Красной книгой СО.
6.	Зеленая зона вокруг твоей школы.	6	6	-	Экологический десант.
7.	Экскурсии «Сезонные изменения в природе»	3	-	3	Конкурс на лучший рассказ и рисунок.
8	Знакомство с природой района. Легенды и предания.	6	6	-	Беседа, посещение краеведческого музея г. Алагира.
9	Родной край, его символы и история.	6	-	6	Беседа, презентация, рассказы, рисунки.
10	Традиции осетинской семьи.	3	-	3	Беседа, поход по святым местам.

11	Должностные обязанности, снаряжение знатоков-краеведов.	12	12	-	Беседа, ролевая игра.
12	Подготовка к походу. Составление плана похода. Сбор туристического снаряжения.	18	-	18	Беседа, практическое занятие.
13	Прогулка-поход в Дендрарий «В гости к осени»	6	-	6	Экскурсия
14	Подведение итогов похода.	12	12	-	Беседа, конкурс рисунков
15	Личная гигиена туриста.	15	6	9	Практическое занятие
16	Туристские путешествия, история развития туризма	3	3	-	Беседа, просмотр презентаций, тест
17	Личное и групповое туристское снаряжение. Сбор палатки.	6	6		Практическое занятие.
18	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	9	-	9	Беседа
19	Питание в туристском походе.	6	-	6	Беседа, практическое занятие.
20	Техника и тактика в туристском походе.	6	3	3	Беседа
21	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	6	3	3	Практическое занятие.
22	Возможные опасности, которые могут встретиться путешественникам по родному краю и как их избежать	3	1	2	Практическое занятие, просмотр презентации.
23	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	6	3	3	Просмотр презентации, беседа.
24	Действия группы в аварийных ситуациях.	3	2	1	Беседа, практическое занятие.
25	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	6	3	3	Практическое занятие.
26	Компас. Работа с компасом.	3	1	2	Просмотр презентации, практическое занятие.

27	Измерение расстояний	3	1	2	Практическое занятие.
28	Способы ориентирования	6	3	3	Просмотр презентации, практическое занятие.
29	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	3	1	2	Практическое занятие.
30	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Походная медицинская аптечка.	9	3	6	Практическое занятие.
31	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	Просмотр презентации, практическое занятие.
32	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.	3	1	2	Беседа
33	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	1	2	Просмотр презентации, практическое занятие.
34	Общая физическая подготовка	12		12	Практическое занятие.
35	Подготовка, организация и проведение похода.	18		18	Практическое занятие.
ИТОГО		240	96	144	

Содержание учебного плана

1. Туризм и краеведение. Техника безопасности туристских прогулок.

Что такое путешествие. Первые путешественники, их роль в различных открытиях истории человечества. Понятие «туризм». Туризм как средство познания родного края. Понятие «краеведение».

Практические занятия

Просмотр фрагментов видеофильмов, слайдов, журналов. Рисование на тему «Я – путешественник».

2. Какую пользу человеку приносят экскурсии и прогулки. Дневник путешественника.

Значение туризма для человека и для государства. Законы, правила, нормы и традиции туризма. Виды туризма (пешеходный, водный, горный, конный, лыжный и так

далее). Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Практические занятия Беседа о туризме и о работе творческого объединения. Показ ознакомительного видеофильма. Ведение дневника путешественника.

3. Правила поведения на прогулке и экскурсии. Главное – дисциплина.

Основные правила безопасного поведения юных путешественников на занятиях в помещении и при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Правила поведения в учебных учреждениях, музеях. Техника безопасности на занятиях и тренировках, правила поведения в учреждении, обеспечение пожарной безопасности, порядок эвакуации из здания, действия при возникновении ЧС. Основные правила дорожного движения. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе.

Практические занятия

Беседы о правилах дорожного движения. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях в помещении и на природе во время экскурсий, походов и туристских путешествий. Отработка работы направляющего и замыкающего при движении группы во время прогулки.

4. Музейная азбука – работа и функции музеев, знакомство с основами поведения в музее.

Основные понятия и термины музееведения. Что такое музей? Роль музея в жизни человека. Основные виды музеев. Музеи мира: история и современность. Музеи России и Осетии: история и современность. Музейная экспозиция. Основные социальные функции музея. Музей как хранитель и пропагандист лучших традиций. Роль музея в развитии интеллектуальных возможностей учащихся, формировании духовных ценностей. Правила поведения в музее.

Практические занятия

Знакомство с экспозицией музея. Обзорная экскурсия. Составление словарика музейных терминов. Работа над имиджем «экскурсовод»: костюм, речь.

5. Природа родного края. Красная книга Северной Осетии.

Знакомство с растительным и животным миром Северной Осетии. Знакомство с «Красной книгой Северной Осетии». История её создания. Редкие и охраняемые растения и животные. «Кодекс» туриста по охране природы. Соблюдение правил экологической безопасности во время путешествий.

Практические занятия

Работа с «Красной книгой». Викторина по теме «Животные и растения». Просмотр иллюстраций о растениях и животных, занесенных в «Красную книгу Северной Осетии».

6. Зеленая зона вокруг твоей школы.

Понятия «Охрана природы» и «общественно-полезное дело». Беседа «Что мы можем сделать для охраны природы?» Охрана природной среды (зеленой зоны) в ближайшем окружении микрорайона школы и посильное участие в её улучшении.

Знакомство с зелеными насаждениями вокруг школы, оценка их состояния.

Практические занятия

Составление гербария, состоящего из растений, произрастающих на пришкольном участке. уход за деревьями, кустарниками, газонами, уборка листвы; подкормка, рыхление, обрезка, прореживание кустарников; высадка сезонных растений.

7. Экскурсии «Сезонные изменения в природе»

Знакомство с разнообразием деревьев, растений, их окраской. Наблюдение за изменением в жизни растений и животных, поведении птиц и животных.

Практические занятия

Фотографирование, рисование различных объектов наблюдений. Сбор природного материала (листьев, семян, шишек).

8. Знакомство с природой района. Легенды и предания.

Легенды и были о происхождении названия родного города – Алагир. История появления города. Достопримечательности города.

Практические занятия

Просмотр презентации об Алагире, беседа «Родной город», рисование «Моё любимое место в родном городе».

9. Родной край, его символы и история.

Родной край – Осетия (из истории). Герб, флаг и гимн РСО - Алания.

Практические занятия:

Просмотр фильма об Осетии.

10. Традиции осетинской семьи.

Быт осетинского народа в прошлом и настоящем.

Основопологающие нормы осетинского народа: уважение к старшим и женщинам, сохранение чести и достоинства. Современная жизнь и этикет.

Практические занятия:

Рассказы учащихся о традициях своей семьи.

11. Должностные обязанности, снаряжение знатоков-краеведов.

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

12. Подготовка к походу. Составление плана похода. Сбор туристического снаряжения.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана - графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана - графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

13. Прогулка-поход в Дендрарий

Знакомство детей с видами лесов, с видовым разнообразием деревьев нашей местности, с дендрарием, как частью леса. Сезонные изменения в природе. Строение дерева, кустарника.

Практические занятия:

Фотографирование, рисование различных объектов наблюдений. Сбор природного материала (листьев, семян, шишек).

14. Подведение итогов похода.

Разбор похода, качества подготовки к походу.

Практические занятия:

Оформление отчетов детей в виде фотостендов или фотоальбомов.

15. Личная гигиена туриста

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха в занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

16. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

17. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения, сбор палатки. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

18. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

19. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

20. Техника и тактика в туристском походе.

Понятие о тактике в туристском походе. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Разработка запасных вариантов маршрута. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их

преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням.

Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и само страховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

21. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация само страховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с само страховкой. Вязание узлов.

22. Возможные опасности, которые могут встретиться путешественниках по родному краю и как их избежать

Климат и природные явления родного края. Как правильно подготовиться к путешествию в разное время года. Как вести себя во время сильного мороза, ветра, дождя, града, во время грозы и землетрясения. Опасность половодий и наводнений. Чем опасен тонкий лёд на реках зимой. Правила поведения в лесу, горах, у водоёмов. Как вести себя при встрече с дикими животными.

Практические занятия

Беседа о правилах поведения во время различных природных явлений и ситуаций. Просмотр учебных видео-презентаций.

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

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Личный пример, авторитет руководителя. Условия, при которых проявляется несовместимость.

Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активное участие в подготовке похода. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

24. Действия группы в аварийных ситуациях

Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места стояния).

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие, Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическая отработка современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

25. Топографическая и спортивная карта

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

26. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

27. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

28. Способы ориентирования

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

29. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

30. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Походная медицинская аптечка.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Приемы оказания первой доврачебной помощи. Формирование походной медицинской аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

31. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

32. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

33. Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

34. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

35. Организация, подготовка и проведение похода.

Определение цели и задач похода, выбор района похода и сроков его проведения.

Спортивные задачи похода и обеспечение безопасности его участников.

Комплектование и подготовка туристской группы к спортивному походу.

Подготовка маршрута (маршрутная работа группы).

Организация похода и его материально-техническое обеспечение. Подведение итогов.

Учебный план – 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	6	3	3
2.	Из истории развития российского туризма.	9	6	3
3	Организация и подготовка походов выходного дня (ПВД)	23	9	14
4	Проведение ПВД	40	-	40
5	Подведение итогов ПВД, анализ	6	6	-
6	Обеспечение безопасности при передвижении по различным видам туризма	12	3	9
7	Организация бивака	6	3	3
8	Питание в туристском походе	6	3	3
9	Топография и ориентирование	21	6	15
10	Доврачебная медицинская помощь. Приемы самоконтроля	15	3	12
11	Туристская техника	15	3	12
12	Туризм и самодеятельная песня	12	3	9
13	Выживание в природной среде	18	3	15
14	Физическая подготовка	24	3	21
15	Краеведческая подготовка.	18	3	15
16	Основы фотодела, пейзажной и репортажной съемки	6	1	5
17	Итоговое занятие	3	3	-
Всего		240	61	179

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Введение в программу второго года обучения.

Туристские возможности района. Экскурсионные объекты.

Беседа о туризме и о работе творческого объединения, о технике безопасности.

2. Из истории развития российского туризма.

Зарождение туризма в дореволюционной России и во всем мире, первые походы. Значение туризма для человека и для государства. Законы, правила, нормы и традиции туризма. Виды туризма, их особенности (пешеходный, водный, горный, конный, лыжный и так далее). Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Практические занятия Беседа о туризме. Показ ознакомительного видеофильма. Ведение дневника путешественника.

3. Организация и подготовка походов выходного дня.

Цели и задачи похода. Комплектование группы, распределение обязанностей. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов. Организация питания в походе. Организация похода (обязанности участников, строй и порядок движения, направляющий, замыкающий). Правила поведения в транспорте. Значение дисциплины в походе. Правила обращения с огнем. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Основные меры предосторожности при движении по осыпям, травянистым склонам. Основные меры безопасности в условиях плохой видимости, грозы, ветра при выборе мест для бивака. Действия в аварийной ситуации.

Практические занятия

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана - графика движения в походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Отработка работы направляющего и замыкающего при движении группы во время прогулки.

4. Проведение ПВД

Принципы подбора групп. Распределение обязанностей. Оформление маршрутной документации. Групповое и специальное снаряжение к путешествию. Порядок получения и сдачи снаряжения.

Проведение туристических походов. В результате этих походов обучающиеся приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края. Во время учебно-тренировочных походов занимающиеся отрабатывают полученные теоретические знания на практике по разделам ориентирования, организации движения, преодоления различных естественных препятствий, наблюдения и отчетов. Способы дезинфекции воды в походе и т.д.

5. Подведение итогов ПВД, анализ

Разбор похода, качества подготовки к походу.

Заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, карт.

Практические занятия:

Оформление отчетов детей в виде фотостендов или фотоальбомов.

6. Обеспечение безопасности при передвижении по различным видам туризма

Беседы о правилах дорожного движения. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях в помещении и на природе во время экскурсий, походов и туристских путешествий.

Практические занятия:

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой, вязание узлов и т.д.

7. Организация бивака

Основные меры безопасности в условиях плохой видимости, грозы, ветра при выборе мест для бивака. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту

бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Вынужденная остановка на ночлег. Выбор места для костра. Типы костров и их назначение. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагерь (бивака). Разжигание костра.

8. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

9. Топография и ориентирование

Масштаб карты (линейный, числовой). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков. Компас и его устройство. Что такое азимут. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. План и карта. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Изображение рельефа и его элементов на картах - схемах, схемах.

Практические занятия

Чтение карт схем и работа с ними. Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты.

10. Доврачебная медицинская помощь. Приемы самоконтроля

Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе. Признаки заболеваний и травм. Противопоказания к участию в походе. Первая доврачебная помощь в походе. Транспортировка пострадавшего. Примерный состав медицинской аптечки для многодневных походов. Ведение дневника самоконтроля. Нормы и правила личной гигиены. Правила оказания первой медицинской помощи при переломах различной степени тяжести. Акклиматизация, её возможные последствия. Состав минимальной аптечки для ПВД. Умение организовать транспортировку пострадавшего.

Практические занятия

Первая помощь в походе при обморожениях, ожогах, тепловом ударе, вывихе сустава, ожогах растениями, ушибах. Наложение разнообразных повязок. Искусственное дыхание. Умение оказать помощь при наминах, потертостях, мозолях, при повреждениях кожи, растяжениях мышц, вывихе сустава.

11. Туристская техника

Вязка узлов. Подъем спортивным способом. Спуск спортивным способом. Переправа через реку. Преодоление условного «болота». Подъем по склону с альпенштоком. Спуск по склону с альпенштоком. Прохождение технических приемов (спусков, подъемов, навесной,

бревна и др.).

Практические занятия

Отработка навыков вязки узлов, технических приемов. Спортивная подготовка

12. Туризм и самостоятельная песня

История возникновения и развития туристских песен. Основоположники бардовской песни. Разнообразие жанров авторской песни.

Практические занятия

Выявление музыкальных способностей ребят (вокальных и инструментальных навыков). Прослушивание и разучивание песен. Исполнение песен под «Караоке».

13. Выживание в природной среде

Флора и фауна изучаемых районов. Съедобные и ядовитые растения и животные. Тактика группы при потере какого-либо снаряжения. Правила поведения участника, отбившегося от группы. Правила поведения группы, потерявшей участника. Организация и проведение спасательно-транспортных работ. Сигналы бедствия при аварийных ситуациях и знаки международного кода. Алгоритмы выживания в условиях природной среды.

Практические занятия

Обустройство ночлега и быта без использования снаряжения и со снаряжением. Отработка способов транспортировки пострадавшего при различных видах травм.

14. Физическая подготовка

Развитие двигательных качеств, преодоление полосы препятствий, эстафеты, кроссовая подготовка, тесты. Вредные привычки и их влияние на организм. Физические качества - их характеристика и с помощью каких упражнений можно их развивать. Влияние физических упражнений на системы организма. Закаливание, его виды и принципы. Режим труда и отдыха. Общественная гигиена. Режим питания.

Практические занятия

Развитие двигательных качеств, преодоление полосы препятствий, эстафеты, кроссовая подготовка, тесты.

15. Краеведческая подготовка.

Наблюдение в походе, вопросы охраны природы, памятников истории и культуры, организация и проведение общественно полезной работы.

Практические занятия

Организация выставки краеведческих материалов, собранных на маршруте.

Просмотр презентации об Алагире, беседа «Родной город», рисование «Моё любимое место в родном городе».

16. Основы фотодела, пейзажной и репортажной съемки

Особенности репортажной съемки. Виды репортажной съемки. Какими навыками должен обладать фотограф. Где используются материалы с репортажной съемки? Важные моменты при репортажной съемке.

Практические занятия

Оформление отчетов детей в виде фотостендов или фотоальбомов, видео и т.д.

17. Итоговое занятие

Тестирование. Подведение итогов года.

Планируемые результаты

В процессе освоения программы, обучающиеся будут иметь возможность приобрести опыт освоения универсальных компетенций в творческой и познавательной деятельности.

В результате освоения программы, обучающиеся **будут знать:**

- виды туризма и их значение в развитии познавательной и физической активности человека;

- о роли краеведения в обществе;
- как устроен современный дом;
- правила безопасного поведения в быту;
- названия улиц, прилегающих к школе;
- деревья и кустарники школьного участка;
- опасные и ядовитые растения, растущие в окрестностях города;
- правила безопасного поведения в природной среде;
- что такое туристское снаряжение и его виды;
- основные туристские обязанности в походе;
- что такое компас, и что его стрелка всегда показывает на север;
- как правильно собратся в поход;
- правила личной гигиены, комплекс утренней зарядки;
- топографические знаки;
- как выглядят гербы и флаги РСО – Алания;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской;
- достопримечательности города и республики.

Будут уметь:

- рассуждать о понятиях «туризм» и «краеведение», «безопасность»;
- правильно вести себя дома, в школе;
- применять правила дорожного движения по дороге из дома в школу и обратно;
- определять виды травянистых растений;
- определять деревья и кустарники района;
- различать диких и домашних животных;
- рассказать, чем отличаются времена года;
- вести дневник наблюдений за изменениями в природе;
- выполнять правила поведения на прогулке, экскурсии;
- рисовать простейшую схему местности с помощью топографических знаков;
- уметь определять северную сторону горизонта;
- преодолевать этапы туристской полосы препятствий;
- завязывать узлы «прямой» и «проводник»;
- отличать флаги и гербы родного города и республики;
- выполнять комплексы физических упражнений.

II. Комплекс организационно – педагогических условий

1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28).

Года обучения	1 год обучения	2 год обучения
Начало учебного года	06.09.2021 года	05.09.2022 года
Окончание учебного года	30.06.2022 года	30.06.2023 года
Количество учебных недель	40 недель	40 недель
Количество часов в год	240	240
Продолжительность занятия (академический час)	40	40
Периодичность занятий	2 раз в неделю по 3 часа	
Объем и срок освоения программы	480 часов	
Режим занятий	В соответствии с расписанием	
Каникулы зимние	25.12.2021 - 09.01.2022	31.12.2022 – 10.01.2023
Каникулы летние	01.07.2022– 31.08.2022	01.07.2023– 31.08.2023

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

1. Кабинет для проведения аудиторных занятий;
2. Площадка для организации спортивно-туристских игр на открытом воздухе;
3. Подсобное помещение для хранения инвентаря;
4. Медицинская аптечка;
5. Палатки туристские;
6. Рюкзаки туристские;
7. Специальное снаряжение для тренировок;
8. Компасы;
9. Топографические и спортивные карты местности;
10. Верёвки, страховочные обвязки, страховочные карабины;
11. Фотоаппарат;
12. Фотоальбом.

Методическое обеспечение программы

Для успешной реализации поставленных задач применяются такие формы изложения теоретического материала, как рассказ, объяснение, беседа, лекция, семинар. На занятиях активно используются объяснительно-иллюстративные, поисково-исследовательские, объяснительно-побуждающие методы обучения, направленные на способствование первичного усвоения материала, закрепление и совершенствование полученных знаний. Теоретический курс подкрепляется практическими заданиями.

В рамках учебного курса используются такие формы работы, как проведение соревнований по туризму, ориентированию, топографии, спортивные игры, краеведческо - экскурсионные мероприятия (экскурсии, краеведческие викторины). Походы проводятся в

соответствии с программой и имеют различную тематическую направленность (изучение родного края, экскурсии по местам боевой славы, спортивные походы и др.).

Кадровое обеспечение

Уровень образования педагога: среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность), отвечающее квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональном стандарте.

3. Оценочные материалы

Не менее важная часть туристско-краеведческой деятельности – подведение итогов. В процессе обучения предусматриваются **итоговая и промежуточная аттестации**, теоретические зачёты, тестирование, зачётные соревнования и походы.

Итоги могут быть подведены в зависимости от темы дела на итоговом занятии. Можно организовать выпуск коллективной стенгазеты с фотографиями, тематическими зарисовками, отчётами о достижениях всего объединения и отдельных его членов.

Критериями оценки результатом обучения служат:

- успешное усвоение программы по годам обучения, участие в походах, соревнованиях;
- создание стабильного коллектива объединения (группы);
- заинтересованность обучающихся в выбранном виде деятельности;
- привитие любви и уважения к своему городу, району, республике;
- развитие чувства ответственности и товарищества;
- воспитание физически здоровых, сознательных патриотов своей Родины.

Итоговый тест по туризму

Вопрос № 1

Спортивно-оздоровительный туризм это

- ☐ эффективное средство физического и нравственного совершенствования человека, средство физического воспитания и активного отдыха, проводимого в здоровых горных условиях, восхождение на горные вершины со спортивной или исследовательской целью
- ☐ эффективное средство духовного и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями;
- ☐ форма «народной дипломатии», основанной на реальном знакомстве с жизнью, историей, культурой, обычаями народов, наиболее демократичный вид отдыха, характеризующийся специфической формой народного творчества, свободным выбором формы собственной активности всех социально-демографических групп населения, начиная с детей дошкольного возраста заканчивая пенсионерами.

Вопрос № 2.

Какие виды туризма существуют?

- ☐ Хайкинг
- ☐ Спелео
- ☐ Лыжный
- ☐ Промышленный

Вопрос № 5

Целью участников спортивно-туристских соревнований является

- ☐ совершенствование их мастерства в технике туризма и рост их спортивной квалификации
- ☐ активный отдых участников, максимально полное восстановление их физических, духовных, интеллектуальных сил и возможностей.

Вопрос № 6

Целью рекреационных туристских соревнований является

- ☐ активный отдых участников, максимально полное восстановление их физических, духовных, интеллектуальных сил и возможностей.
- ☐ выполнение требований для присуждения очередных спортивных разрядов и званий

Вопрос № 7

По форме проведения туристические соревнования бывают

- ☐ Очные
- ☐ Заочные
- ☐ Демисезонные

Вопрос № 8

По масштабу туристические соревнования бывают

- ☐ Районные
- ☐ Городские
- ☐ Международные
- ☐ Федеративные

Вопрос № 9

Дистанция - это

- ☐ совокупность легкоатлетических беговых дисциплин
- ☐ это частота относительно равномерного повторения каких-либо движений, например, шагов в беге, гребков в гребле.
- ☐ это оборудованный для проведения соревнований, обозначенный на естественном

рельефе, искусственных сооружениях маршрут или система маршрутов с установленными техническими этапами.

Вопрос № 10

Спортивный и оздоровительный туризм развивает человека в таких направлениях как

- ☐ Оздоровление
- ☐ Политика
- ☐ Духовность

Вопрос № 11

Перед спортивно-оздоровительным туризмом стоят следующие задачи

- ☐ проведение учебно-тренировочных сборов
- ☐ вернуть молодому поколению прекрасный мир самостоятельного туризма
- ☐ развить спортивный и оздоровительный туризм, как эффективное средство выживания человека в природной и городской среде обитания

Вопрос № 12

Социальная задача спортивно оздоровительного туризма заключается в том, что:

- ☐ привлекает наиболее социально незащищенные слои населения России, т. к. является самой дешевой и доступной формой отдыха
- ☐ является школой социальной адаптации населения к стрессовым ситуациям в жизни современного общества
- ☐ проведение мероприятий, направленных на развитие спорта и физической культуры, на борьбу против роста преступности и наркомании среди молодежи и спортсменов;
- ☐ оказание благотворительной помощи, правовой и материальной поддержки попавшим в трудное положение спортсменам и ветеранам спорта.

4. Список литературы

1. Балабин М.А. «Руководящие материалы по самостоятельному туризму»
2. Чамокова Е.Ф. «Курорты и лечебные местности Северной Осетии»
3. Пхалагова Дз. М. «Минеральные воды Северной Осетии и их химические особенности»
4. Е.И. Тамм «Энциклопедия туриста»
5. К.П. Попов «Алагирское ущелье»
7. Б.М. Бероев «Экологическими тропами Северной Осетии»
8. Остапец А.А «В походе юные» М. Просвещение. 1978г.
9. Красная книга Северной Осетии
10. К.П. Попов «Атлас водопады Северной Осетии – Алании»
11. Б.М. Бероев «Горы – наше богатство»
12. Б.М. Бероев «По Северной Осетии»

Ссылки на интернет источники.

- 1) <https://u.to/ry6XGw>
- 2) <https://tourism-osetia.ru/>
- 3) <https://www.stav.kp.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Форма фиксации результатов

Протокол результатов аттестации обучающихся творческого объединения
20____/20____ учебный год

Название творческого объединения _____

ФИО педагога _____

Общеобразовательная программа и срок ее реализации _____

№ группы _____

Год обучения _____

Кол-во обучающихся в группе _____

Дата проведения аттестации _____

Форма проведения _____

Форма оценки результатов уровень (высокий, средний, низкий)

Результаты итоговой аттестации

№	Фамилия имя ребенка	Форма аттестации (текущая, промежуточная, итоговая)	Результат аттестации

Всего аттестовано _____ обучающихся.

Из них по результатам аттестации:

высокий уровень _____ чел.

средний уровень _____ чел.

низкий уровень _____ чел.

Результаты аттестации _____

Дата: «__» _____ 20__ г.

Подпись руководителя _____