

Управление по образованию и науке администрации муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» г.Сочи

Принята на заседании
педагогического совета
от «06» сентября 2023г.
Протокол № 1



Утверждаю

Директор ЦДиЮТиЭ

Р.Р. Искаков

Приказ № 357 от 06.09.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Траверс»

Уровень: базовый

Срок реализации программы: 2 года (288ч)

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID- номер Программы в Навигаторе: 37708

Авторы-составители:

Смирнова Олеся Александровна,
педагог дополнительного образования
Кукава Яна Александровна, методист

Сочи, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	2-28
1.1. Пояснительная записка.....	2-3
1.1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной программы	3-4
1.1.2. Актуальность создания программы	4-5
1.1.3. Педагогическая целесообразность программы.....	6-7
1.1.4. Новизна программы и ее отличительные особенности.....	7-9
1.1.5. Адресат программы.....	10
1.1.6. Уровень программы, объем, сроки реализации.....	11
1.1.7. Формы и режим занятий.....	11-12
1.1.8. Особенности организации образовательного процесса.....	13
1.2. Цель и задачи программы.....	14-15
1.3. Содержание программы.....	16-26
1.3.1. Учебный план.....	16-19
1.3.2. Содержание программы.....	20-26
1.3.3.. Планируемые результаты программы.....	27-28
 РАЗДЕЛ II «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ».....	28-54
2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	28-41
2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	22
2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ФОРМЫ ОТСЛЕЖИВАНИЯ И ФИКСАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	22-26
2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	26-27
2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	27-37
2.6. РАЗДЕЛ ВОСПИТАНИЯ. ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	38-51
2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	52-54
 3. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА К ПРОГРАММЕ	55-56
ПРИЛОЖЕНИЯ	57-202

Раздел I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»

1.1. Пояснительная записка

Туризм – это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в воспитании нравственных качеств личности школьника.

Нельзя недооценивать и того, что детскому возрасту свойственно стремление к необычности, к приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят. В походе ребята раскрываются совсем с другой стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для педагога, так как позволяет глубже понять каждого ребенка и найти подход к нему. Занятия по туризму способствуют формированию взаимопонимания и установлению отношений сотрудничества.

На витке развития современного общества нельзя пройти мимо IT-технологий. Современным детям крайне интересно пробовать возможности различных гаджетов. Не обойтись без них сейчас и в туристских походах. Ни один маломальский поход не обходиться без карт от ведущих интернет - ресурсов, без GPS- навигаторов и спутниковой связи.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Траверс» разработана для детей школьного возраста и направлена на расширение кругозора и обогащение духовной жизни подростков, на выработку умений преодолевать трудности, на формирование коллектива средствами туризма и краеведения, а так же на обучение работе с современными системами навигации, формирование и развитие у детей ряда жизненно важных компетенций.

Данная программа разработана на основе следующих нормативных документов:

документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018г.
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р (далее – Концепция).
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года.
6. Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
7. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
8. Приказом 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»
9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ.
10. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ МБУ ДО «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» города Сочи от 28.08.2022 г.

1.1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной программы Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Траверс» относится к *туристско-краеведческой направленности*, так как ее ведущей педагогической идеей является создание условий для всестороннего развития личности подростка, совершенствование его интеллектуального, духовного потенциала средствами туризма и краеведения.

Содержание программы способствует формированию у школьников города Сочи мотивации к изучению исторического и культурного наследия родного города, его туристских возможностей; развитию самостоятельности, познавательных процессов; расширению у учащихся опыта жизнедеятельности в коллективе, безопасного общения с природой,

развивает практический интерес к спортивным походам; расширяет у обучающихся опыт работы с интернет - ресурсами и постепенно погружает в работу с GPS- навигацией в походе.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Траверс» является модифицированной, разработана на основе профессионального и педагогического опыта педагогов дополнительного образования МБУ ДО «Центра детского и юношеского туризма и экскурсий» города Сочи Кукава Яны Александровны и Смирновой Олеся Александровны.

Программа написана на основе уже существующих модифицированных программ «Выживание», «Турвектор» автора Я.А. Кукава (Сочи), «Спортивный туризм для новичков» О.А.Смирновой (Сочи), «Юный турист» и «Юные туристы-спелеологи» Ю.С. Константинова (Москва).

Программа «Траверс» представляет собой образовательную программу, являющуюся результатом педагогического сотворчества авторов, соответствует критериям новизны и педагогической ценности, имеет инновационный характер содержания, используемых педагогических технологий и методик организации учебно-воспитательного процесса.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Траверс» рекомендована к использованию научно-методическим и педагогическим советом, утверждена директором МБУ ДО «Центра детского и юношеского туризма и экскурсий» г. Сочи.

1.1.2. Актуальность создания программы:

В настоящее время отмечается ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащихся общеобразовательной школы. Эти процессы год от года прогрессируют, что усугубляется чрезмерной учебной нагрузкой, предлагаемой школьникам на общеобразовательных уроках. Хронический дефицит двигательной активности школьников тормозит их нормальное физическое развитие, угрожает здоровью. За время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы более чем в 2 раза увеличилось число хронически больных детей и количество детей "группы риска".

Следует так же отметить, что современные школьники стали меньше общаться между собой, что обусловлено рядом причин. Во-первых, дети считают, что намного интереснее играть в компьютерные игры, чем заниматься различными видами спорта или активным отдыхом, даже на переменах большинство школьников самостоятельно играют «в телефон», вместо подвижных игр. Во-вторых, выполнение домашних заданий занимает много времени, которого не остается на активный отдых, что способствует

возникновению гиподинамии. Результатом дефицита общения является сложность адаптации школьника в группе сверстников.

Поэтому, нами была разработана такая общеобразовательная общеразвивающая программа, которая включается дозированно активный отдых в сочетании с элементами спорта и познавательными задачами.

Таким образом, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Траверс» на сегодняшний момент является своевременной.

Так же мы посчитали актуальным включить в программу обучение детей работе с навигаторами и электронными ресурсами. Ведь прогресс не стоит на месте и любителей развернуть в походе бумажную «простыню» становится все меньше, а GPS- навигация это уже не новомодное течение или введение, а просто необходимость. Ведь даже обычный навигатор для туриста может решить ряд вопросов: например, подготовка маршрута и обозначение точек (стоянки, родники, интересные места). Так же, ежегодно нашим Центром проводятся соревнования по спортивному туризму (приключенческим гонкам) «Кросс-поход», где все этапы, даже технические, строятся на умении юных туристов работать с GPS-навигацией. С каждым годом количество возрастных групп и количество дистанций увеличивается, а задания по навигации усложняются.

Таким образом, предлагаемая программа на сегодняшний момент является необходимой.

Родители современных детей не возражают против использования детьми планшетов и смартфонов, поскольку сами не представляют свою жизнь без гаджетов. Google для них стал и бабушкой, и няней. Современные родители идут за советом и помощью именно в интернет и рады, когда ребенок осваивает какую-либо новую IT-технологию.

А еще в последнее время появился запрос на программы по обучению выживания в природной среде. Поэтому мы включили в нашу программу образовательный блок «Азбука выживания», ведь выходя в туристский поход, человек оказывается в ситуации «один на один с дикой природой», и необходимый запас знаний и умений по выживанию помогает чувствовать себя уверенно на туристской тропе.

Таким образом, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Траверс» выполняет социальный заказ общества, отвечает запросам современных родителей и детей.

1.1.3. Педагогическая целесообразность обоснована возможностью включения школьников в разнообразную продуктивную активную деятельность, позволяющую решать педагогические задачи – развития

эмоциональной, физической, волевой, нравственной и интеллектуальной сфер обучающихся.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа решает основную идею не только комплексного развития детей среднего и старшего школьного возраста, но и формирования функциональной грамотности - способности обучающегося использовать приобретаемые знания для решения широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений. Другими словами, навыки и умения, необходимые каждому для жизни в современном обществе и стремительно меняющемся мире.

Занятия туризмом создает благоприятную среду для воспитания трудовых и волевых навыков обучающихся. В походе и на практических занятиях, которые проходят в природной среде, юные туристы учатся преодолевать препятствия, готовить пищу, рубить дрова, ставить палатку. Педагог учит этим умениям своим личным примером. Во время походов и выходов перед педагогом открываются такие стороны характера обучающихся, которые, невозможно познать в условиях обычной школьной жизни. Туристская группа-это не класс. Походная жизнь сближает туристов, они лучше узнают друг друга. Часто туристский коллектив, эффективно воздействует на нарушителей дисциплины.

На практических занятиях по туризму и в походах для школьников оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, полученные на уроках географии, биологии, математики, астрономии, которые подчас усваиваются формально.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Траверс» разработана с учетом ландшафтно-климатических особенностей города Сочи, отражает туристские возможности города Сочи.

Основной технологией, используемой в образовательном процессе, является технология личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми, основанная на поддержке индивидуальности, инициативы и любознательности.

Для реализации программы могут быть использованы следующие методы обучения:

- поисково-исследовательский метод- это самостоятельная работа детей с выполнением различных заданий на мастер-классах, практических занятиях, в походах выходного дня, на экскурсиях).
- метод самореализации через различные коллективные дела во время разбивки бивуака, приготовления пищи, подготовке к выходу на рекреационный объект Сочинского национального парка;

– метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Реализация данной общеобразовательной общеразвивающей программы позволит сформировать у обучающихся правильное представление о личной безопасности, расширить их краеведческие знания о своем городе и приобрести практические навыки поведения в природной среде.

1.1.4. Новизна программы и ее отличительные особенности

В городе Сочи есть опыт создания дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ туристско-краеведческой направленности для школьников. Эти программы ориентированы на активное познание родного края, его природных богатств, культуры и истории, воспитанию бережного отношения к историческому и культурному наследию Малой Родины.

Данная программа кардинально отличается от уже существующих дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ «Сочиведение» автор Т.Д. Кегеян; «Туризм и экскурсии», «Юные путешественники», «Наш Сочи», автор А.В. Гоголадзе, «Краеведы», автор Лобанова Э.Н., «Мой Сочи», автор Дзюба А.В., «Юные туристы», автор Ковалева Т.В., «Начальная туристская подготовка» и «Активный отдых и туризм» автора Я.А.Кукава.

Отличие в целях программы: цель программы «Траверс» - раскрыть подросткам все туристские возможности города Сочи, научить пользоваться ими, максимально разнообразить жизнь школьников, удовлетворить их потребности в интеллектуальной, мотивационной и эмоциональной сферах.

И, соответственно, получить подростка мотивированного к познанию и творчеству, обучению и самообучению, разделяющего ценности безопасного и здорового образа жизни, уважающего окружающих, готового сотрудничать с ними для достижения совместного результата, осознающего себя личностью, способной принимать самостоятельные решения, желающего заниматься пешеходным туризмом, которому интересен реальный, а не виртуальный мир.

Отличие в формах работы с детьми. Формы работы с детьми нацелены на воспитание положительных эмоций, высокую двигательную активность, свободное и непринужденное общение друг с другом.

Практические занятия по данной программе - это знакомство, включение обучающихся и начальное погружение их в особенности пешеходного, горного, спелео, водного, конного, парусного спортивного

туризма: походы выходного дня, прогулки, экскурсии, сплавы по реке, посещение пещер. Это знакомство с различными формами активного отдыха, популярными в городе Сочи.

Погружение в мир знаний на теоретических занятиях происходит при активном участии обучающихся. Они ищут, пробуют и ошибаются. Занятия по программе «Траверс» предполагают активное использование форм, средств, методов электронного обучения, а также используются технологии проектного и при необходимости дистанционного обучения.

Эффективность таких форм работы заключается в том, что в детях пробуждается желание познавать и искать, они не боятся экспериментировать, не боятся быть неуспешными, если что-то не получается, не боятся высказывать свою точку зрения.

Программа учитывает все особенности и туристские возможностей города Сочи и представляет сочетание разнообразных инновационных форм и методов Edutainment-технологий:

1. Геймификация образования (внедрение в образовательный процесс элементов игр и развлечений), что будет способствовать развитию креативного и адаптивного мышления у школьников, совершенствовать их глобальные компетенции, без которых невозможно выживать в современном мире.
2. Дополненная и виртуальная реальность. Использование данных технологий существенно повысят эффективность и восприятие образовательной информации. Интересны в этом плане будут иммерсивные экскурсии.
3. Интегральный подход, который предполагает междисциплинарное обучение. Ведь, чтобы стать востребованным специалистом, необходимо развивать междисциплинарные навыки, которые позволят изучить предмет с разных сторон.

Эффективность таких форм работы заключается в том, что в детях пробуждается желание познавать и искать.

Отличие в принципах методики преподавания:

1. Отказ от шаблона в организации занятия, от рутинности и формализма в проведении.
2. Максимальное вовлечение обучающихся в активную деятельность на занятии.
3. Не развлекательность, а занимательность и увлечение как основа эмоционального тона занятия.
4. Поддержка альтернативности, множественности мнений.

5. Развитие функции общения на занятии как условие обеспечения взаимопонимания, побуждения к действию, ощущение эмоционального удовлетворения.

6. «Скрытая» (педагогически целесообразная) дифференциация обучающихся по учебным возможностям, интересам способностям и склонностям.

Отличие в содержании программы:

Сначала обучающиеся знакомятся с различными видами спортивного туризма, которые популярны в городе Сочи и погружаются пробно на практике в каждый вид.

Далее изучается уже сам туристский поход, его особенности и организацию. На практических занятиях, которые проходят в природной среде обучающиеся отрабатывают полученные знания по установке палаток различного типа, тентов, по разведению костра, приготовлению пищи на костре, по фильтрации речной воды и др. Изучение маршрутов по Сочинскому национальному парку и Северо-Кавказскому Биосферному заповеднику предполагает работу с сайтами этих организаций. Так же в программу включено обучение скандинавской ходьбе, ставшей видом спортивного туризма, популярность которой растет в нашем в городе. Причем обучающиеся сначала изучают особенности передвижения по склонам и пересеченной местности при помощи туристских альпенштоков, а потом учатся правильно ходить с палками для скандинавской ходьбы.

Город Сочи изучается и как горно-климатический курорт с хорошо развитой туристической инфраструктурой, определяются географические особенности города, дающие огромный спектр для занятий активными видами спорта и видами активного отдыха.

Во время практических занятий на местности на втором году обучения обучающиеся изучают не только возможности навигации, но и туристические возможности своего города, тем самым погружаясь в краеведческий материал. А физическая нагрузка при выходе на природные объекты: водопады, хребты, горы и др. мотивирует ребят на ведение здорового и активного образа жизни.

Таким образом, по данной программе дети получают компетенции, необходимые для дальнейшего обучения по общеобразовательным общеразвивающим программам туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной направленности, представленными в МБУ ДО «Центре детского и юношеского туризма и экскурсий» города Сочи.

1.1.5.Адресат программы:

Программа адресована детям среднего и старшего школьного возраста (12-17 лет). Состав группы одновозрастной, постоянный.

Условия набора обучающихся в объединение: принимаются все желающие дети, не имеющие противопоказаний по здоровью, подавшие заявки через АИС «Навигатор». Наполняемость в группах составляет максимально 25 человек.

Возрастные особенности обучающихся:

В возрасте 12 лет резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением.

В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике.

В возрасте 13-14 лет у обучающихся уже сформирована способность к рефлексии, которая направляется школьником на самого себя. Подросток начинает чувствовать себя взрослым и хочет, чтобы и окружающие признавали его самостоятельность и значимость. По определению Д.Б. Эльконина, чувство взрослости есть новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими (взрослыми или товарищами), находит образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми, перестраивает свою деятельность.

Основные психологические потребности детей данного возраста - стремление к общению со сверстниками, стремление к самостоятельности и независимости, эмансипации от взрослых, к признанию своих прав со стороны других людей.

В возрасте 15-17 лет преобладающее значение в познавательной деятельности занимает абстрактное мышление, стремление глубже понять сущность и причинно-следственные связи изучаемых предметов и явлений.

Старшие школьники осознают, что в учении знание фактов и примеров ценно лишь как материал для размышлений, для теоретических обобщений. Вот почему в их мышлении преобладает аналитико-синтетическая деятельность, стремление к сравнениям, а присущая подросткам категоричность суждений уступает место гипотетическим предположениям, необходимости понять диалектическую сущность изучаемых явлений, видеть их противоречивость, а также те взаимосвязи, которые существуют между количественными и качественными изменениями.

Существенной особенностью старших школьников является обостренность их сознания и чувств в связи с предстоящим жизненным самоопределением и выбором, профессии. Вопрос, кем быть, для них уже не является отвлеченным, и решается он не у всех без колебаний, без трудностей и внутренних переживаний. Наконец, нельзя не отметить того, что на развитие и поведении старшеклассников большое влияние оказывает их повышенная реактивность (чувствительность) ко всему новому, что происходит в жизни, в литературе, искусстве, музыке, а также в техническом прогрессе. Они чутко и быстро улавливают это и стремятся копировать все ультрасовременное.

1.1.6. Уровень программы, объем, сроки реализации

Уровень программы – базовый. Содержание программы способствует формированию у школьников компетенций для дальнейшего обучения по углубленной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туристы-проводники».

Программа носит выраженный деятельностный поисково-исследовательский характер и создает возможность для активного практического погружения подростков в сферу, соответствующей туристско-краеведческой деятельности.

На полное освоение программы отводится 2 года, 288 часов, программа предусматривает 4-часовые занятия: 2 часа в аудитории + 2 часа на местности (в выходной от школьных уроков день).

*При необходимости увеличения часов на практическое занятие, педагог вправе объединить теоретическое занятие с практическим в день поведения практического занятия (выходной от школьных уроков день).

1.1.7. Формы и режим занятий

Форма обучения очная. При необходимости может быть использовано электронное: невозможность обучающегося ездить на занятия (удаленность места проживания), дети с ОВЗ, а так же режим повышенной готовности из-за причин непреодолимой силы. Занятия проводятся 2 раза в неделю: 2 часа теории+2 часа прктики.

Формы организации деятельности обучающихся при очном обучении:

- фронтальная (практические и теоретические занятия);
- индивидуальная (разработка проектов);
- групповая (занятия на местности).

Формы организации деятельности обучающихся при электронном обучении:

а)Офлайн-обучение:

- форумы
- электронная почта

- видеолекции
- видеоконференции
- мастер-классы
- веб-занятия

б) онлайн-обучение:

- видеоконференции
- текстовые конференции
- чаты
- семинары
- вебинары
- видео-консультирование

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Траверс» могут быть использованы следующие методы обучения:

- поисково-исследовательский метод (самостоятельный поиск информации в предоставленном перечне информационных сайтов, блогов, контентов; самостоятельная работа детей с выполнением различных заданий во время занятий на местности);
- метод проектирования (рисование карт, подготовка маршрута с путевыми точками Waypoints и точками интереса POI) ;
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Средства обучения: проекционный материал - видеофильмы, презентации, фотоматериал; наглядные плоскостные - карты, магнитные доски, плакаты, настенные иллюстрации.

Программой предусмотрено использование образовательных технологий:

- Технология здоровьесбережения и здоровьесобогащения;
- Технологии проектной деятельности;
- Технология исследовательской деятельности;
- Информационно-коммуникационные технологии;
- Личностно - ориентированная технология.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса

Состав группы постоянный. Занятия групповые. Реализация программы обеспечивается проведением теоретических занятий в аудитории и практических занятий во время выходов в природу.

Весьма важным условием при организации образовательного процесса является организованное педагогом взаимодействие школьников

непосредственно среди природы. В результате такого взаимодействия формируется образовательная среда, способствующая развитию социального мышления учащихся, проявлению активной позиции в решении поставленных задач, использованию творческой энергии. Учитываются возрастные и личностные особенности. Образовательные технологии основаны на принципах индивидуальности подхода, доступности материала, преемственности и результативности.

Во время образовательного процесса обучающиеся не получают готовых знаний, не выстраивают алгоритм ответов, а исследуя варианты поведения (собственного и других людей) в нестандартных жизненных ситуациях, самостоятельно проектируют способы своего поведения. Подростков включают в практическую деятельность по обеспечению собственной безопасности при организации бивуака, при передвижении по горно-лесному массиву Сочинского национального парка, при посещении водопадов, каньонов, рек и других рекреационных объектов.

Виды занятий: мастер-классы по проектированию, интерактивные, Online игры и экскурсии, брейн-ринги, иммерсивные экскурсии, занятие с применением spils-карты, КВИЗы и КВЕСТы.

Во время всех выходов, экскурсий, прогулок, походов изучаются не только способы защиты природы, но и отрабатываются туристские навыки, для дальнейшего осуществления многодневных экспедиций.

Содержание занятий, объем и интенсивность нагрузок адаптированы к возрастной группе школьников. Программа предполагает подачу адаптированного материала для определенной возрастной группы учащихся.

Имеется перечень утвержденных маршрутов, разработанный педагогическими работниками «Центра детского и юношеского туризма и экскурсий» г.Сочи совместно с сотрудниками Сочинского национального парка, по которым возможно передвижение школьных групп (см. приложение 36). Экскурсии и выходы на различные объекты педагог планирует самостоятельно в зависимости от интересов детей, их знаний и района проживания (Центральный, Лазаревский, Адлерский, Хостинский).

1.2. Цель и задачи программы

Основная цель программы – создание условий для формирования у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям пешеходным туризмом, потребности к ведению здорового образа жизни через включение их в практико-ориентированную деятельность в области пешеходного туризма и активного отдыха.

Цель первого года обучения: погружение подростков в туристско-краеведческую сферу деятельности, ознакомление с видами спортивного туризма, обучение практическим азам в пешеходном походе.

Цель второго года обучения: расширение специализированных знаний обучающихся по выживанию, навигации, пешеходному туризму и практическое их применение во время походов выходного дня и на соревнованиях по спортивному туризму в дисциплине «дистанция пешеходная», «маршрут пешеходный».

Задачи 1 года обучения:

Предметные:

1. Создать условия для приобретения школьниками начальных знаний по спортивному туризму и освоения первичных навыков некоторых видов спортивного туризма и активного отдыха;
2. Формировать умения безопасного нахождения в природной среде во время пешеходных походов, тренировок, экскурсий;
3. Дать базовые знания о приёмах преодоления естественных препятствий;
4. Формировать краеведческие представления о туристских возможностях города Сочи.
5. Вовлекать учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма и краеведения

Личностные:

1. Формировать у обучающихся опыт жизнедеятельности в коллективе (взаимопомощи, чувства коллективизма);
2. Прививать навыки позитивно-сберегающего отношения к окружающей среде и социально-ответственного поведения в ней.
3. Создать в детском коллективе обстановку доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворения потребностей детей в общении.
4. Воспитывать дисциплинированность, активность, инициативность, самостоятельность, целеустремленность, ответственность.

Метапредметные:

1. Развивать устойчивую мотивацию к исследовательской деятельности по краеведению;
2. Развивать эмоционально-чувственную сферу личности, творческий потенциал, потребность в творческом самовыражении;
3. Развивать познавательные интересы и интеллектуальные способности.

Задачи 2 года обучения:**Предметные:**

1. Формировать умения оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья;
2. Выбатывать навыки правильного поведения в экстремальных ситуациях;
3. Создать условия для освоения первичных навыков безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
4. Формирование представлений об ориентировании в туристском походе при помощи различных карт, компаса, GPS-навигации;
5. Создать условия для освоения некоторых возможностей GPS-навигации; онлайн-программ и приложений для использования карт и навигации;
6. Формировать навык самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных сайтов, блогов, контентов;

Личностные:

1. Формировать практического интереса к туризму, ориентированию и активному отдыху;
2. Формировать у обучающихся опыт жизнедеятельности в коллективе (взаимопомощи, чувства коллективизма);
3. Формировать личностно-ценностное отношение к своему родному городу.
4. Создание в детском коллективе обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворения потребностей детей в общении.
5. Формировать мотивационно ценностную сферу личности;
6. Воспитывать самостоятельность, ответственность, морально-волевые качества; трудовые навыки и навыки по самообслуживанию.

Метапредметные:

1. Формировать критическое и креативное мышление;
2. Развивать умение решать различные (в том числе нестандартные) учебные и жизненные задачи;
3. Развивать проектные и исследовательские умения;
4. Развивать умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания бесконтактно;
5. Развивать умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план 1 год обучения

№ темы	Наименование разделов и тем	всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы контроля/аттестации
1	Туризм и туристы. Путешествие и путешественники	4	2	2	Тест «Экскурсионные объекты г.Сочи»
2	Виды туризма	4	2	2	Беседа
3	Пешеходный туризм	4	2	2	Игра «Собери рюкзак в пешеходный поход»
4	Водный туризм	4	2	2	Тест «Водный туризм»
5	Спелео туризм	4	2	2	Тест «Пещеры, их классификация»
6	Конный туризм	4	2	2	Тест
7	Парусный туризм	4	2	2	Викторина
8	Горный туризм	4	2	2	Викторина
9	Туристский поход	44	22	22	Установка бивуака на время. Вязка туристских узлов на время.
10	Использование альпенштоков в походе	12	6	6	Установка тента при помощи альпенштоков
11	Нордическая ходьба, ее особенности	8	3	5	Индивидуальные задания
12	Экология и охрана природы	12	2	10	Тест «Охрана природы»
13	Туризм и активные виды отдыха	36	18	18	Тест «Виды туризма и активного отдыха»
ИТОГО:		144	67	77	

2 год обучения

№ раздела	Наименование разделов и тем	всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы контроля/аттестации
1	Ориентирование при помощи карты.	16	8	8	
1.1.	Карты от ведущих интернет- ресурсов	4	2	2	Викторина «Для чего туристу ориентирование».
1.2.	Спутниковые снимки	4	2	2	Описание района путешествия по спутниковому снимку
1.3.	Свободные карты интернет- пользователей	4	2	2	Проект карты своей школы
1.4.	Специальные туристские карты и топографические карты	4	2	2	Топографический тест
2	Ориентирование с применением GPS	28	14	14	
2.1.	Общая характеристика GPS- навигации	4	2	2	Опрос
2.2.	Некоторые возможности GPS	4	2	2	Опрос
2.3.	Путевые точки Waypoints и точки интереса POI	4	2	2	Проект маршрута с путевыми точками
2.4.	Типы карт: векторные и растровые	4	2	2	Опрос
2.5.	Навигаторы и другие устройства для навигации	4	2	2	Опрос
2.6.	Туристические навигаторы	4	2	2	Работа с навигатором на местности
2.7.	Программы, приложения	4	2	2	Работа с навигатором на местности
3	Движение по ориентирам	8		8	Проект маршрута с точками интереса
4	Азбука выживания	44	22	22	КВЕСТ «Азбука

					выживания»
4.1	Основополагающие принципы выживания	4	2	2	Викторина
4.2	Поиск воды	4	2	2	Ситуационная задача
4.3	Подножный корм-растительная пища	4	2	2	Тест
4.4	Подножный корм-животная пища	4	2	2	Тест
4.5	Разведение огня и приготовление пищи	4	2	2	Тест
4.6	Организация укрытия. Жилище	4	2	2	Проектная работа
4.7	Ориентирование в условиях ЧС	4	2	2	Тест
4.8	Лекарственные растения. Медицинская аптечка	4	2	2	Опрос Кроссворд
4.9	Оказание первой доврачебной помощи.	12		12	Тест
5	Пешеходный туризм как вид спортивного туризма	32	10	22	КВИЗ
5.1	Соревнования по спортивному туризму. Дистанция пешеходная.	4	2	2	Тест
5.2	Узлы и их применение (учебно-тренировочный выход)	4	2	2	Тест
5.3	Снаряжение для прохождения пешеходной дистанции	2	2		«Третий лишний»
5.4	Использование специального снаряжения на пешеходной дистанции	2		2	Мини соревнования
5.5	Технические приемы преодоления препятствий	8	4	4	Мини-соревнования
5.6	Дистанция пешеходная 1 класса.	12		12	УТС
6	Туристские возможности города Сочи для пеших маршрутов	16		16	Походы выходного дня
ИТОГО:		144	54	90	

1.3.1. Содержание программы

1 год обучения

1. Туризм и туристы. Путешествие и путешественники - 4 часа (2 часа- теория, 2 часа- практика)

Теория: Кто такие туристы и что такое туризм? Какие бывают путешествия и кто такие путешественники. Основные организационные вопросы работы объединения. Общие правила поведения и техники безопасности на экскурсии, выходе, выезде, походе.

Практика: экскурсия на объект национального парка.

2. Виды туризма- 4 часа (2 часа- теория, 2 часа- практика)

Теория: виды туризма (водный, горный, пешеходный, спелео, конный, парусный и т.д.). Особенности города Сочи для занятий различными видами туризма.

Практика: поход выходного дня по территории Сочинского национального парка.

3. Пешеходный туризм- 4 часа (2 часа- теория, 2 часа- практика)

Теория: особенности пешеходного туризма. Снаряжение для пешеходного туризма.

Практика: поход выходного дня по территории Сочинского национального парка.

4. Водный туризм-4 часа (2 часа- теория, 2 часа- практика)

Теория: особенности водного туризма. Снаряжение для водного туризма.

Практика: сплав по реке.

5. Спелео туризм-4 часа (2 часа- теория, 2 часа- практика)

Теория: особенности спелео туризма. Снаряжение для спелео туризма.

Практика: поход выходного дня по территории Сочинского национального парка (пещеры).

6. Конный туризм-4 часа (2 часа- теория, 2 часа- практика)

Теория: особенности конного туризма. Снаряжение для конного туризма.

Практика: конная прогулка по территории Сочинского национального парка или экскурсия в конно-спортивную школу (на выбор педагога).

7. Парусный туризм -4 часа (2 часа- теория, 2 часа- практика)

Теория: особенности парусного туризма. Снаряжение для парусного туризма.

Практика: морская прогулка на парусном судне по акватории г.Сочи или посещение Парусного центра города Сочи (на выбор педагога).

8. Горный туризм--4 часа (2 часа- теория, 2 часа- практика)

Теория: особенности горного туризма. Снаряжение горного туризма.

Практика: поход выходного дня по территории Сочинского национального парка.

9. Туристский поход- 44 часа (22 часа- теория, 22 часа-практика)

Теория: Что такое туристский поход, чем он отличается от экскурсии? Личное и групповое снаряжение. Бивуачное снаряжение. Специальное снаряжение. Правила поведения в природной среде. Должности в туристской

группе. Как правильно сложить рюкзак. Как правильно выбрать место для бивуака. Какие виды костров существуют. Как развести костер. Как очистить воду. Гигиена туриста. Локальные препятствия и их преодоление.

Практика: Установка палаток различного типа. Мастер-класс «Как правильно собрать рюкзак». Мастер-класс по разведению костра. Тест «Должности в группе». Туристские узлы, вязка. Изучение маршрутов на сайтах сочинского национального парка и Северо-Кавказского Биосферного заповедника. Мастер-класс по очистке воды. Установка бивуака. Походы выходного дня по территории Сочинского национального парка. Преодоление локальные препятствий на маршруте. Организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Установка палаток, тента, сбор дров, приготовление пищи на костре.

10. Использование альпенштоков в походе- 12 часов (6 часов- теория, 6 часов - практика).

Теория: Правила использование альпенштоков во время движения по склону, по тропе, по снежнику; использование альпенштоков для бивуака (для установки тента, как замена ледорубу, при потере или в качестве опоры на речной переправе)

Практика: Передвижение по пересеченной местности с использованием альпенштоков. Спуск- подъем с альпенштоком. Переправа через реку с альпенштоком. Установка тента при помощи альпенштоков.

11. Нордическая ходьба ее особенности- 8 часов (3 часа- теория, 5 часов- практика).

Теория: История возникновения скандинавской ходьбы. Польза нордической ходьбы. Особенности выбора инвентаря и экипировки для занятий. Техника передвижения с помощью специальных палок.

Практика: Техника передвижения с помощью специальных палок.

12. Экология и охрана природы – 12 часов (2 часа- теория, 10 часов- практика).

Теория: Правила поведения на природе, на территории природоохранных организаций.

Практика: участие в экологических акциях, посещение вольерного комплекса «Лаура» .

13. Туризм и активные виды отдыха- 36 часов -(18 часов- теория, 18 часов-практика)

Теория: Туризм и активные виды отдыха, что это, чем отличаются, родина самых необычных видов активного отдыха (виа феррата, вингсьют, аэротруба, бэйсджампинг, банджи- джампинг и др.). Понятия: «велотуризм как вид активного отдыха», «воздухоплавание», вид активного отдыха и туризма с использованием животных (лошадей, пони, ослов, верблюдов, собак, оленей, слонов и т. п.) верхом или в упряжи в качестве средства передвижения. Чем можно заняться в городе Сочи? Для чего создают эко фермы? Сплавы по рекам города Сочи.

Практика: посещение веревочных городков (парк «Ревьера», ГЛК «Красная поляна», «Лаура»); посещение виа феррата на Агурских водопадах; посещение аэротрубы; посещение экологического парка Солох-Аул (воздухоплавание), посещение КЛГ «Газпром» (тюбинг, хаски-центр, иглу); велопрогулки по Олимпийскому парку, посещение экофермы «Экзархо», сплав по одной из рек города, прогулки на самокатах, роликах.

2 год обучения

1. Ориентирование при помощи карты– 16 часов (8 часов- теория, 8 часов- практика).

1.1. Карты от ведущих интернет- ресурсов- 4 часа (2 часа- теория, 2 часа- практика)

Теория: Роль ориентирования в путешествии (на автомобиле, в городе, в горах). Ориентирование при помощи карты, компаса, при помощи GPS-навигатора. Карты от ведущих интернет- ресурсов: Google, Яндекс, Maps me, Bing Maps от Microsoft. Ориентирование по этим картам в условиях города, поселка, автодороги.

Практика: Ориентирование по выбранной карте в лесной зоне поселка (например полигон Барановка, Дагомыс, Прогресс, Вольница).

1.2. Спутниковые снимки - 4 часа (2 часа- теория, 2 часа- практика)

Теория: понятие «спутниковый снимок», отличие карты от спутникового снимка, привязка к координатам. Интернет-ресурсы, предоставляющие спутниковые снимки (Google, Яндекс и др.) Плюсы и минусы спутниковых снимков.

Практика: описание района путешествия по спутниковому снимку (например, Агурское ущелье, каньоны реки Кудепста, каньоны реки Псахо и др.)

1.3. Свободные карты интернет- пользователей - 4 часа (2 часа- теория, 2 часа- практика)

Теория: понятие «свободные карты интернет-пользователей», Карты от OpenStreetMap, Wikimapia, их отличие. Использование данных карт в навигаторах и смартфонах.

Практика: изучение района путешествия по картам OpenStreetMap и Wikimapia (например, Агурское ущелье, каньоны реки Кудепста, каньоны реки Псахо и др.)

1.4. Специальные туристские карты и топографические карты - 4 часа (2 часа- теория, 2 часа- практика)

Теория: Топографические карты Генштаба СССР и Госгисцентра РФ. Плюсы и минусы. Специальные карты маршрутов, отличие от топографических, минусы и плюсы.

Практика: ориентирование по топографической карте и по специальной карте на объектах посещения (например, Змейковские водопады, каньон «Белые скалы», село Лесное и др.)

2. Ориентирование с применением GPS – 28 часов (14 часов- теория, 14 часов- практика)

2.1.Общая характеристика GPS- навигации - 4 часа (2 часа- теория, 2 часа- практика)

Теория: Что-такое спутниковая навигация, когда она появилась, на каком уровне развития она находится сейчас. Точность работы GPS-навигатора на открытой местности и на местности где сигналы от некоторых спутников экранируются местными предметами (рельефом местности, деревьями с плотной кроной, высокими зданиями и т. п.).Обзор навигаторов. Использование GPS-технологий спасательными и охранными службами. Отслеживание передвижения туристских групп с помощью спутникового ориентирования.

Практика: Составление своего маршрута (начальные знания): прочертить яркой линией свой маршрут, нанести интересные места по маршруту.

2.2. Некоторые возможности GPS- 4 часа (2 часа- теория, 2 часа- практика)

Теория: Вернуться к точке старта (радиалка, разведка, заброска); запись участка пути (трека, track) во время разведки, возвращении по сложному маршруту. Ориентирование по известным точкам (опорные точки – заметные ориентиры). Определение высоты по GPS. Знакомство с программой OziExplorer.

Практика: Практическая работа с навигатором в природной среде во время выхода или похода выходного дня.

2.3. Путьевые точки Waypoints и точки интереса POI- 4 часа (2 часа- теория, 2 часа- практика)

Теория: понятие «путьевые точки» и «точки интереса», навигация на точку. Где брать путьевые точки? В каком формате хранить точки (GRX, WPT, KML).

Практика: Набор точек самостоятельно при помощи программы OziExplorer по заданному маршруту.

2.4. Типы карт: векторные и растровые- 4 часа (2 часа- теория, 2 часа- практика)

Теория: Карты векторные и растровые, плюсы и минусы. Ориентирование по электронной карте.

Практика: Ориентирование по электронной карте. _Определение координат (полигоны: Приморский парк, «Фестивальный», «Органый зал», «Улица Кубанская», парк «Ривьера»)

2.5. Навигаторы и другие устройства для навигации- 4 часа (2 часа- теория, 2 часа- практика)

Теория: Автомобильные, туристические навигаторы. Смартфоны и планшеты с GPS – приемником. Обзор самых популярных.

Практика: Запись трека при посещении одного из объектов национального парка.

2.6. Туристические навигаторы - 4 часа (2 часа- теория, 2 часа- практика)

Теория: Обзор туристических навигаторов, требования к ним: загрузка карт, загрузка точек, треков и маршрутов, объем памяти, экран, фирма производитель. Garmin или Magellan?

Практика: Прохождение маршрута по навигатору (объект национального парка по выбору).

2.7. Программы, приложения - 4 часа (2 часа- теория, 2 часа- практика)

Теория: Обзор программ и приложений, используемых для туристических навигаторов. SAS, BaseCamp, Vantage Point, OkMap, OziExplorer, ViewRanger и другие.

Практика: Работа с навигатором на местности (на объекте национального парка по выбору).

3. Движение по ориентирам- 8 часов практика.

Практика: Походы выходного дня с использованием навигатора. Проект маршрута с точками интереса.

4. Азбука выживания- 44 часа (22 часа- теория, 22 часа- практика)

4.1. Основополагающие принципы выживания -4 часа (2 часа – теория, 2 часа- практика)

Теория: Питание и выживание, баланс питательной и энергетической ценности, походное оснащение и провиант, здоровье и гигиена.

Практика: изготовление посуды из подручных средств в дикой природе, изготовление топора, пилы. Аварийный запас, упаковка технической аптечки.

4.2. Поиск воды- 4 часа (2 часа – теория, 2 часа- практика)

Теория: Минимизация потери воды, источники воды, способы добывание воды, способы фильтрации и очистки воды.

Практика: Добывание воды в дикой природе, фильтрация и очистка воды.

4.3. Подножный корм- растительная пища- 4 часа (2 часа – теория, 2 часа- практика)

Теория: Идентификация растений, растительная пища, употребление растений в пищу. Съедобные и несъедобные растения. Съедобные и несъедобные грибы.

Практика: Идентификация растений ,поиск растительной пищи, приготовление пищи (витаминных салатов из одуванчика, черемши, примулы, побегов сассапарили, папоротника, бамбука, лопуха , крапивы и др., витаминных отваров и супов)

4.4. Подножный корм- животная пища- 4 часа (2 часа – теория, 2 часа- практика)

Теория: Мясо животных как средство пропитания: млекопитающие, рептилии, земноводные, птицы, рыбы. Насекомые, которых можно есть и как их приготовить.

Практика: Распознавание следов наземных : примятая трава, норы, остатки пищи, сбитая роса, помет, отпечатки лап или ног, шерсть, перья. Распознавание следов верховых: сломанная или примятая растительность, разорванная паутина, обглоданная кора или корни, остатки шерсти или перьев на растительности, гнезда, следы когтей на деревьях. Изготовление орудий охоты: рогатка, дротик, силок (простой и пружинный).

4.5. Разведение огня и приготовление пищи- 4 часа (2 часа – теория, 2 часа- практика)

Теория: Материалы, необходимые для разведения костра: трут, кора, древесина, птичьи гнезда, ткань, грибы, трава, листва, мох; что такое растопка; добывания огня, типы и виды костров, типы очага для приготовления пищи, методы приготовления пищи.

Практика: Добывание огня различными способами, разведение различных видов костра, приготовление пищи методом паровой ямы, методом запекания в земляной оболочке.

4.6. Организация укрытия. Жилище- 4 часа (2 часа – теория, 2 часа- практика)

Теория: Как соорудить укрытие от дождя. Обустройство жилища в дикой природе в условиях ЧС. Виды укрытий и жилищ в зависимости от времени года.

Практика: Установка тента, постройка шалаша. Постройка иглу (занятие проводится в зимнее время).

4.7. Ориентирование в условиях ЧС- 4 часа (2 часа – теория, 2 часа- практика)

Теория: Ориентирование в природной среде по местным признакам. Ориентирование в условиях ЧС. Ориентирование с помощью небесных светил. Ориентирование с помощью природных признаков и объектов.

Практика: Ориентирование с помощью природных признаков и объектов на местности. КВЕСТ «Остаться в живых».

4.8. Лекарственные растения. Медицинская аптечка-4 часа(2 часа – теория, 2 часа- практика)

Теория: Лекарственные растения, распространенные на территории Сочинского национального парка. Как применяют лекарственные растения и в каких случаях. Состав медицинской аптечки.

Практика: Поиск лекарственных растений в природе, приготовление отвара из лекарственных растений от кашля, от простуды, для полоскания горла.

4.9. Оказание первой доврачебной помощи – 12 часов практики.

Практика: Действия при получении травмы, ушиба, ожога, теплового или солнечного удара, различные виды перевязок.

Способы транспортировки пострадавшего. Вязка носилок и правила переноски пострадавшего на носилках.

5. Пешеходный туризм как вид спортивного туризма- 42 часа (10 часов-теория, 22 часа- практика)

5.1. Соревнования по спортивному туризму. Дистанция пешеходная- 4 часа (2 часа – теория, 2 часа- практика)

Теория: Спортивный туризм- общее понятие. Дисциплина – дистанция – пешеходная, общее понятие. Классификация соревнований. Регламент соревнований.

Список сокращений, используемых в данном регламенте и на соревнованиях по спортивному туризму в группе дисциплин дистанции-пешеходные. Дистанция. Условия прохождения дистанции. Схема дистанции. Обратное движение по дистанции. Смотровая площадка. Снятие с дистанции.

Практика: Этапы пешеходной дистанции. Знакомство с этапами и отработка на полигоне в лесопарке, либо на турбазе.

5.2. Узлы и их применение (ПВД)- 4 часа (2 часа – теория, 2 часа- практика).

Теория: Узлы (проводник восьмерка, восьмерка одним концом, встречный, стремя, прямой, булинь, шкотовый, брамшкотовый, бахмана, штык) для чего нужны и способы вязки.

Практика: применение узлов при наведении переправ и преодолении естественных препятствий при помощи переправ.

5.3. Снаряжение для прохождения пешеходной дистанции- 2 часа теория.

Теория: Специальное снаряжение - любое снаряжение, взятое группой (связкой, участником) на дистанцию для выполнения ТП. Основное специальное снаряжение (основная веревка длиной 5 и более метров или иное снаряжение, по Условиям прохождения дистанции приравненное к основному). Самостоятельная транспортировка основного снаряжения от старта до финиша последовательно через все этапы. Техническая комиссия снаряжения. Акт проверки снаряжения. Какое снаряжение считается потерянным. Снаряжение, которое допускается к использованию (снаряжение фирм изготовителей спортивного туристского снаряжения, имеющих лицензию на производство данной продукции и снабжающих свою

продукцию паспортом изделия). Подробный список снаряжения для прохождения дистанции. Экипировка участника.

5.4. Использование специального снаряжения на пешеходной дистанции- 2 часа практика.

Практика: Подробный разбор этапов пешеходной дистанции, где необходимо и может быть использовано специальное снаряжение.

5.5. Технические приемы преодоления препятствий – 8 часов (4 часа теория, 4 часа- практика).

Теория: Основные требования к организации страховки. Зависимость технических приемов, применяемых на дистанции от сложности рельефа; количества и веса специального снаряжения; количества и последовательности технических этапов.

Практика: Отработка на практике технических приемов преодоления естественных препятствий на мастер-классах, учебно-тренировочных выходах или на соревнованиях.

5.6. Дистанция пешеходная 1 класса- 16 часов практика

Техника и тактика прохождения (УТС/соревнования). Прохождение дистанции 1 класса (Отработка прохождения дистанции проводится на мастер-классах, учебно-тренировочных выходах или на соревнованиях).

6. Туристские возможности города Сочи для пеших маршрутов-16 часов практика.

Практика: Пешеходные маршруты по Сочинскому национальному парку (походы выходного дня).

***Список маршрутов см. в приложении 36.

1.3.3. Планируемые результаты программы.

Для 1 года обучения

Предметные:

Обучающиеся получают возможность:

1. Освоить начальные навыки некоторых видов спортивного туризма: пешеходного, горного, спелео и других;

Обучающиеся научатся:

2. Активно использовать знания безопасного нахождения в природной среде во время пешеходных походов, тренировок, экскурсий;
3. Определять специфику естественных и локальных препятствий и правильно их преодолевать;
4. Обосновывать ту или иную туристическую возможность города Сочи для выбора различных маршрутов (водных, горных, пешеходных, конных и др.).

Личностные:

У обучающихся будет:

1. Сформирован опыт жизнедеятельности в коллективе (взаимопомощи, чувства коллективизма) и навыки позитивно-сберегающего отношения к окружающей среде и социально-ответственного поведения в ней.
2. Четкое понимание дисциплины и ответственности друг за друга, особенно в походах и на соревнованиях;
3. Сформирована инициативность, самостоятельность.

Метапредметные:

У обучающихся будут сформированы:

1. Готовность самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность,
2. Умение слушать, выслушать и услышать собеседника и вести диалог,
3. Готовность признавать различные точки зрения и право каждого иметь и излагать своё мнение.
4. Умение аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

Для 2 года обучения

Предметные:

Обучающиеся смогут:

1. Распознавать ситуации, опасные для жизни и здоровья;
2. Контролировать свое поведение в экстремальных ситуациях;

3. Активно использовать полученные знания по ориентированию в туристском походе при помощи различных карт, компаса, GPS-навигации;
4. Уметь пользоваться онлайн-программами и приложениями для использования карт и навигации;
5. Самостоятельно находить информацию в предоставленном перечне информационных сайтов, блогов, контентов;

Личностные:

У обучающихся будет:

1. Сформирован практический интерес к туризму, ориентированию и активному отдыху;
2. Приобретен опыт жизнедеятельности в коллективе (взаимопомощи, чувства коллективизма);
3. Сформированы мотивационно-ценностная сфера личности; самостоятельность, ответственность, морально-волевые качества; трудовые навыки и навыки по самообслуживанию.

Метапредметные:

У обучающихся будут сформированы:

1. Критическое и креативное мышление;
2. Проектные и исследовательские умения;

Обучающиеся смогут:

3. Решать различные (в том числе нестандартные) учебные и жизненные задачи;
4. Работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания бесконтактно;
5. Самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

РАЗДЕЛ II «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД В СООТВЕТСТВИИ С РАСПИСАНИЕМ ПЕДАГОГА СМИРНОВОЙ О.А.

№ п/п	№ темы	Дата	Тема занятия	Количество часов		Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Примечание
				теория	практика				
1.	1	08.09	Туризм и туристы. Путешествие и путешественники	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
2.	1	10.09	Экскурсия на объект национального парка		2	15.00-16.45	Групповая	Агурское ущелье	
3.	2	15.09	Виды туризма	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
4.	2	17.09	ПВД по территории Сочинского национального парка.		2	15.00-16.45	Групповая	Белые скалы	
5.	3	22.09	Пешеходный туризм	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
6.	3	24.09	ПВД по территории Сочинского национального парка.		2	15.00-16.45	Групповая	Красная поляна (подн.г.Ачишхо, дольмены)	
7.	4	29.09	Водный туризм	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
8.	4	01.10	Сплав по реке		2	15.00-16.45	Групповая	Ущ.Ах-Цу	
9.	5	06.10	Спелео туризм	2		15.00-	Групповая	Учебный кабинет	

						16.45		№ 8	
10.	5	08.10	Посещение пещер. Экскурсия		2	15.00-16.45	Групповая	Воронцовские пещеры	
11.	6	13.10	Конный туризм	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
12.	6	15.10	Посещение конно-спортивной школы		2	15.00-16.45	Групповая	п.Дагомыс	
13.	7	20.10	Парусный туризм	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
14.	7	22.10	Экскурсия в парусный центр г.Сочи		2	15.00-16.45	Групповая	Парусный центр	
15.	8	27.10	Горный туризм	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
16.	8	29.10	ПВД по территории Сочинского национального парка.		2	15.00-16.45	Групповая	ущ.Ахштырь	
17.	9	03.11	Что такое туристский поход	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
18.	9	05.11	Туристские узлы, вязка		2	15.00-16.45	Групповая	Кудепстинский лесопарк	
19.	9	10.11	Личное и групповое снаряжение.	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
20.	9	12.11	Установка палаток различного типа		2	15.00-16.45	Групповая	ДТБ «Саят-Нова»	
21.	9	17.11	Бивуачное снаряжение	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
22.	9	19.11	Установка тента		2	15.00-16.45	Групповая	Кудепстинский лесопарк	

23.	9	24.11	Правила поведения в природной среде	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
24.	9	26.11	Туристские узлы, вязка		2	15.00-16.45	Групповая	Мацестинский лесопарк	
25.	9	01.12	Должности в туристской группе.	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
26.	9	03.12	Туристские узлы, вязка		2	15.00-16.45	Групповая	Мацестинский лесопарк	
27.	9	08.12	Как правильно сложить рюкзак.	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
28.	9	10.12	Мастер-класс «Как правильно собрать рюкзак»		2	15.00-16.45	Групповая	ЦДиЮТиЭ, территория	
29.	9	15.12	Как правильно выбрать место для бивуака.	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
30.	9	17.12	Установка бивуака во время ПВД.		2	15.00-16.45	Групповая	Эко-парк Ажек	
31.	9	22.12	Какие виды костров существуют. Как развести костер.	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
32.	9	24.12	Мастер-класс по разведению костра.		2	15.00-16.45	Групповая	ДТБ	
33.	9	29.12	Как очистить воду.	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
34.	9	05.01	Мастер-класс «Фильтрация воды»		2	15.00-16.45	Групповая	ЦДиЮТиЭ, территория	
35.	9	12.01	Гигиена туриста	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
36.	9	14.01	Туристские узлы, вязка		2	15.00-16.45	Групповая	ЦДиЮТиЭ, территория	

37.	9	19.01	Локальные препятствия и их преодоление.	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
38.	9	21.01	Организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности.		2	15.00-16.45	Групповая	Полигон «Семеновка»	
39.	10	26.01	Использование альпенштоков в походе	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
40.	10	28.01	Передвижение по пересеченной местности с использованием альпенштоков		2	15.00-16.45	Групповая	Каткова щель	
41.	10	02.02	Правила использование альпенштоков во время движения по склону, по тропе, по снежнику	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
42.	10	04.02	Спуск- подъем с альпенштоком. Переправа через реку с альпенштоком.		2	15.00-16.45	Групповая	Каткова щель	
43.	10	09.02	Использование альпенштоков для бивуака	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
44.	10	11.02	Установка тента при помощи альпенштоков.		2	15.00-16.45	Групповая	ЦДиЮТиЭ, территория	
45.	11	16.02	История возникновения скандинавской ходьбы. Польза нордической ходьбы. Снаряжение.	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
46.	11	18.02	Техника передвижения с помощью специальных палок.		2	15.00-16.45	Групповая	Приморский парк	
47.	11	25.02	Техника передвижения с помощью специальных палок	1	1	15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	

48.	11	01.03	Нордическая ходьба. Техника. Прогулка.		2	15.00-16.45	Групповая	Терренкур Мацеста	
49.	12	03.03	Правила поведения на природе, на территории природоохранных организаций.	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
50.	12	10.03	Участие в экологической акции «Первоцвет»		2	15.00-16.45	Групповая	ЦДиЮТиЭ, территория	
51.	12	15.03	Участие в экологической акции «Радуга крышек»		2	15.00-16.45	Групповая	ЦДиЮТиЭ, территория	
52.	12	17.03	Рисуем плакаты «Нашей Планете жить»		2	15.00-16.45	Групповая	ЦДиЮТиЭ, территория	
53.	12	22.03	Посещение вольерного комплекса «Лаура»		2	15.00-16.45	Групповая	Вольерный комплекс «Лаура»	
54.	12	24.03	Участие в экологической акции «Чистые пляжи»		2	15.00-16.45	Групповая	Городской пляж, Хоста	
55.	13	29.03	Туризм и активные виды отдыха	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
56.	13	31.03	Посещение веревочного городка		2	15.00-16.45	Групповая	ГЛК «Красная поляна»	
57.	13	05.04	Родина самых необычных видов активного отдыха	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
58.	13	07.04	Посещение веревочного городка		2	15.00-16.45	Групповая	Парк «Ривьера»	
59.	13	12.04	Чем можно заняться в городе Сочи?	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
60.	13	14.04	Прогулка на самокатах, роликах.		2	15.00-16.45	Групповая	Олимпийский парк	

61.	13	19.04	Понятия: «велотуризм как вид активного отдыха»	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
62.	13	21.04	Велопрогулка в Олимпийском парке		2	15.00-16.45	Групповая	Олимпийский парк	
63.	13	26.04	Вид активного отдыха и туризма с использованием животных	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
64.	13	28.04	Посещение «Хаски-Центра»		2	15.00-16.45	Групповая	ГЛК «Красная поляна»	
65.	13	03.05	Понятие «воздухоплавание». Туризм или активный вид отдыха?	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
66.	13	05.05	Посещение экологического парка «Солох-Аул»		2	15.00-16.45	Групповая	Солох-Аул	
67.	13	10.05	Виа феррата. Правила техники безопасности.	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
68.	13	12.05	Посещение Агурского ущелья (виа феррата)		2	15.00-16.45	Групповая	Агурское ущелье	
69.	13	17.05	Эко фермы. Для чего создают?	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
70.	13	19.05	Посещение эко фермы «Экзархо»		2	15.00-16.45	Групповая	Экоферма «Экзархо»	
71.	13	24.05	Сплавы по рекам города Сочи	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
72.	13	26.05	Сплав по реке		2	15.00-16.45	Групповая	Ущ.Ах-Цу	

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД (*)ЗАПОЛНЯЕТСЯ 01.09.2024 ГОДА***)**

№ п/п	№ темы	Дата	Тема занятия	Количество часов		Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Примечание
				теория	практика				
1.	1.1		Для чего туристу ориентирование . Карты от ведущих интернет- ресурсов	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
2.	1.1		Карты от ведущих интернет-ресурсов Google, Яндекс, Maps me, Bing Maps от Microsoft.		2	15.00-16.45	Групповая	ЦДиЮТиЭ	
3	1.2		Спутниковые снимки	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
4	1.2		Описание района путешествия по спутниковому снимку		2	15.00-16.45	Групповая	Агурское ущелье	
5	1.3		Свободные карты интернет-пользователей (OpenStreetMap, Wikimapia)	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
6	1.3		Изучение района путешествия по картам OpenStreetMap и Wikimapia		2	15.00-16.45	Групповая	Пос.Ахштырь	
7	1.4		Специальные туристские карты и топографические карты	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
8	1.4		Ориентирование по специальной карте на объектах посещения		2	15.00-16.45	Групповая	Парк «Ривьера»	
9	2.1		Общая характеристика GPS-навигации	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
10	2.1		Составление своего маршрута		2	15.00-	Групповая	Долина реки Аше	

			(начальные знания)			16.45			
11	2.2		Некоторые возможности GPS	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
12	2.2		Практическая работа с навигатором в природной среде.		2	15.00-16.45	Групповая	Кудепстинский лесопарк	
13	2.3		Путевые точки Waypoints и точки интереса POI	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
14	2.3		Набор точек самостоятельно при помощи программы OziExplorer по заданному маршруту		2	15.00-16.45	Групповая	Кудепста-Жертвенный камень	
5	2.4		Типы карт: векторные и растровые	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
16	2.4		Ориентирование по электронной карте. Определение координат		2	15.00-16.45	Групповая	Полигон «Дагомыс»	
17	2.5		Навигаторы и другие устройства, используемые для навигации	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
18	2.5		Запись трека при посещении одного из природных объектов.		2	15.00-16.45	Групповая	Тисо-самшитова роща	
19	2.6		Обзор туристических навигаторов, требования к ним. Загрузка карт, загрузка точек, треков и маршрутов	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
20	2.7		Обзор программ и приложений,	2		15.00-	Групповая	Учебный кабинет	

			используемых для туристических навигаторов			16.45		№ 8	
21	3.7		Работа с навигатором на местности		2	15.00-16.45	Групповая	Исторический бульвар	
22	3		Поход выходного дня с использованием навигатора. Подготовка проекта.		4	13.00-18.45	Групповая	Пос.Солох-Аул	Часы отведенные на ... , используются ... для проведение похода входного дня
23	3		Проект маршрута с точками интереса		2	13.00-16.45	Групповая	ДТБ «Саят-Нова»	Часы отведенные на ... , используются ... для проведение похода входного дня
24	4.1		Основополагающие принципы выживания	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
25	4.1		Изготовление посуды из подручных средств в дикой природе. Аваринный запас, упаковка технической аптечки.		2	15.00-16.45	Групповая	ДТБ «Ореховая»	
26	4.2		Минимизация потери воды, источники воды, способы добывание воды, способы фильтрации и очистки воды	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
27	4.2		Добывание воды в дикой природе. Фильтрация воды		2	15.00-16.45	Групповая	Мацестинский лесопарк	
28	4.3		Идентификация растений,	2		15.00-	Групповая	Учебный кабинет	

			растительная пища. Съедобные и несъедобные растения и грибы.			16.45		№ 8	
29	4.3		Идентификация растений, поиск растительной пищи		2	15.00-16.45	Групповая	Лесная зона п.Хоста	
30	4.4.		Подножный корм- животная пища	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
31	4.4.		Распознавание наземных следов. Изготовление простейших орудий охоты		2	15.00-16.45	Групповая	ЦДиЮТиЭ территория	
32	4.5		Разведение огня и приготовление пищи	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
33	4.5		Добывание огня различными способами. Виды костров.		2	15.00-16.45	Групповая	Пляжная полоса дикого пляжа, Хоста	
34	4.6		Организация укрытия. Жилище	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
35	4.6.		Установка тента. Постройка шалаша		2	15.00-16.45	Групповая	ЦДиЮТиЭ территория	
36	4.7		Ориентирование в условиях ЧС с помощью природных признаков и объектов на местности.	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
37	4.7		КВЕСТ «Остаться в живых»		2	15.00-16.45	Групповая	ДТБ «Саят-Нова»	
38	4.8		Лекарственные растения. Медицинская аптечка	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
39	4.8		Приготовление отвара из лекарственных растений		2	15.00-16.45	Групповая	п.Хлебороб	

40	4.9		Оказание первой доврачебной помощи		2	15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
41	4.9		Действия при получении травмы, ушиба, ожога, теплового или солнечного удара		2	15.00-16.45	Групповая	ЦДиЮТиЭ территория	
42	4.9		Различные виды перевязок		2	15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
43	4.9		Организация транспортировки пострадавшего в условиях ЧС		2	15.00-16.45	Групповая	ЦДиЮТиЭ территория	
44	4.9		Способы транспортировки пострадавшего. Вязка носилок и правила переноски пострадавшего на носилках.		2	15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
45	4.9		Способы транспортировки пострадавшего. Вязка носилок и правила переноски пострадавшего на носилках.		2	15.00-16.45	Групповая	ЦДиЮТиЭ территория	
46	5.1		Пешеходный туризм, как вид спортивного туризма. Дистанция пешеходная.	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
47	5.1		Дистанция пешеходная 1 класса. Техника и тактика прохождения		2	15.00-16.45	Групповая	Кудепстинский лесопарк	
48	5.2		Узлы и их применение	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
49	5.2		Узлы и их применение (УТВ)		2	15.00-16.45	Групповая	Каткова щель	
50	5.3		Снаряжение для прохождения	2		15.00-	Групповая	Учебный кабинет	

			пешеходной дистанции			16.45		№ 8	
51	5.4		Использование специального снаряжения на пешеходной дистанции		2	15.00-16.45	Групповая	Кудепстинский лесопарк	
52	5.5		Технические приемы преодоления препятствий	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
53	5.5		Отработка на практике технических приемов преодоления естественных препятствий		2	15.00-16.45	Групповая	Кудепстинский лесопарк	
54	5.5		Зависимость технических приемов, применяемых на дистанции от сложности рельефа и др. факторов	2		15.00-16.45	Групповая	Учебный кабинет № 8	
55	5.5		Отработка на практике технических приемов преодоления естественных препятствий		2	15.00-16.45	Групповая	ДТБ «Ореховая»	
56	5.6		Дистанция пешеходная 1 класса. Техника и тактика прохождения		4	13.00-16.45	Групповая	Кудепстинский лесопарк	Часы отведенные на ... , используются ... для участия в УТС
57	5.6		Дистанция пешеходная 1 класса. Техника и тактика прохождения		4	13.00-16.45	Групповая	Кудепстинский лесопарк	Часы отведенные на ... , используются ... для участия в УТС

58	5.6		Прохождение дистанции 1 класса. Участие в соревнованиях		4	13.00-16.45	Групповая	ДТБ «Ореховая»	Часы отведенные на ... , используются ... для участия в соревнованиях
59	6		Туристские возможности города Сочи. Поход выходного дня		4	13.00-16.45	Групповая	Поселок Калиновое озеро – река Большая Хоста – каньон Царские ворота – Воронцовские пещеры	Часы отведенные на ... , используются ... для участия в соревнованиях
60	6		Туристские возможности города Сочи. Поход выходного дня		4	13.00-16.45	Групповая	По реке Сочи (Ажек)	Часы отведенные на ... , используются ... для участия в соревнованиях
61	6		Туристские возможности города Сочи. Поход выходного дня		4	13.00-16.45	Групповая	Каньоны реки Псахо	Часы отведенные на ... , используются ... для участия в соревнованиях
62	6		Туристские возможности города Сочи. Поход выходного дня		4	13.00-16.45	Групповая	По долине реки Аше	Часы отведенные на ... , используются ... для участия в соревнованиях

2.2. Условия реализации программы:

1. Кабинет ОУ и его оснащение;
2. Презентации к занятиям по темам: «Виды спортивного туризма», «Виды активного отдыха», «Особенности города Сочи», «Туристские возможности города Сочи», «Снаряжение для различных видов туризма», «Туристский альпеншток», «Основополагающие принципы выживания в дикой природе», «Добывание воды», «Фильтрация воды», «Подножный корм-растительная пища», «Лекарственные растения Сочинского Причерноморья», «Простейшие орудия охоты», «Разведение огня», «Оказание первой доврачебной помощи», «Туризм как активный вид отдыха, как путешествие и как спортивный маршрут», «Карты от ведущих интернет-ресурсов», «Свободные карты интернет-пользователей (OpenStreetMap, Wikimapia)», «Специальные туристские карты и топографические карты», «Общая характеристика GPS-навигации», «Обзор туристических навигаторов, требования к ним», «Спутниковые снимки».
3. Дидактические пособия для занятий: карточки, схемы, таблицы, спутниковые снимки, топографические и специальные карты.
4. Компасы
5. Навигаторы
6. Туристское снаряжение: коврики туристские, сидушки, медаптечка, техаптечка, рюкзаки, котелки для приготовления пищи, групповой тент, костровой набор, палатки, треккинговые палки.

Информационное обеспечение:

1. Оформление информационных стендов;
2. Банк данных (разработки занятий, игр, беседы для обучающихся, лекции и беседы для родителей, разработки мероприятий);
3. Диагностические материалы.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ФОРМЫ ОТСЛЕЖИВАНИЯ И ФИКСАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Система оценки результатов	Индивидуальная оценка	Коллективный результат
Основные функции оценки	Диагностирующая	Диагностирующая и корректирующая
Форма предоставления результатов	Портфолио	Творческий отчет / презентация

Содержание	Оценка освоения программы по результатам тестов, викторин. Участие в практических выходах, а так же мероприятиях различного уровня. Самоанализ	Внешняя экспертиза работы в команде, коллективе
Этапы диагностики	Входная диагностика, промежуточная и диагностика в конце года (как показатели динамики)	Анкета
Формы оценивания	Персонифицированная и не персонифицированная	Не персонифицированная
Инструменты оценивания	Критерии оценки портфолио	Портфолио объединения «Траверс»

Формы и виды контроля:

<i>Виды и формы контроля.</i>	<i>Какие, знания, умения и навыки контролируются</i>
Входной контроль	Знание теоретической и практической части программы, умение работать в команде
Текущий контроль	Умение адекватно обобщать и анализировать, воспринимать устную информацию, самостоятельно выполнять практическую часть в виде выполнения заданий
Итоговый контроль: мероприятия	Умение показывать творческий потенциал, применить свои знания в соревновательных моментах и на практических выходах в природу

Формы подведения итогов:

№ п/п	Формы и виды контроля	Какие компетенции контролируются
1	Наблюдение. Анализ результатов деятельности обучающихся	Навыки самостоятельного ведения работы. Умение вести работу поэтапно, в соответствии с замыслом. Владение компетенциями по программному материалу. Деятельность учащихся во время экскурсии, похода, занятия на местности
2	Викторина, КВИЗ	Уровень развития творческого и логического мышления. Умение работать в команде,

		умение отстаивать свою точку зрения.
3	Тесты (промежуточные и итоговый)	Знание программного материала, умение выделить частное из общего, рассуждать и проводить логические связи, сравнивать и анализировать. Уровень освоения материала

Формы, методы и критерии отслеживания результативности

№ п/п	Формы и виды контроля	Какие компетенции контролируются	Критерии и показатели
1	Предварительный (входной) контроль. Диагностическая работа. Анкетирование.	Познавательные: Способность творческого решения образовательных задач, проводить исследование	Умение выразить чувства и представления о мире. Навыки культуры поведения. Умение искать оригинальные решения, самостоятельно выполнять различные творческие работы. Умение разделять процессы на этапы, выделение причинно-следственных связей.
		Личностные: Способность к взаимодействию со сверстниками, взрослыми	Умение устанавливать взаимодействие: согласовывать и координировать деятельность с другими ее участниками
		Информационно-коммуникативные: Способность использовать различные виды чтения (ознакомительное, просмотровое, поисковое и др.)	Умение составлять план, тезисы, конспекты, приводить примеры, подбирать аргументы, формулировать выводы
2	Текущий контроль Тестирование, диагностика. Творческие задания, участие в соревнованиях, конкурсах, выставках. Фотоотчеты.	Познавательные: Способность находить адекватные способы решения поставленной задачи на основе заданных алгоритмов. Способность сравнения, сопоставления, классификации	Умение действовать по алгоритму. Умение выделять главное и второстепенное, обосновывая свой выбор. Умение воспринимать устную информацию, самостоятельно выполнять практическую часть в виде выполнения заданий, развитие физических качеств, ориентирование на местности.

		Способность к самостоятельной учебно-исследовательской деятельности	
		Личностные: Способность к взаимодействию со сверстниками, взрослыми	Умение устанавливать взаимодействие: согласовывать и координировать деятельность с другими ее участниками
		Информационно-коммуникативные: Способность поиска информации из разных источников, в том числе на электронных носителях	Умение использовать для решения познавательных и коммуникативных задач различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет – ресурсы и другие базы данных
3	Тематический контроль. Участие в экскурсиях, практических выходах и занятиях. Диагностическая работа	Познавательные: Способность прогнозировать события, синтезировать	Умение оценивать и прогнозировать последствия, умение проектировать деятельность Навыки преодоления естественных и искусственных препятствий. Знание теоретической и практической части программы, умение безопасно работать в команде
		Личностные: Способность к взаимодействию со сверстниками, взрослыми	Умение устанавливать взаимодействие: согласовывать и координировать деятельность с другими ее участниками
		Информационно-коммуникативные: Способность извлекать необходимую информацию из различных источников	Умение структурировать информацию
4	Итоговый контроль. Диагностическая работа. Спортивный праздник	Познавательные: Способность формулировать и аргументировать	Умение анализировать приобретенные знания, показывать творческий потенциал, применить свои знания в соревновательных моментах, навык организации

			быта в полевых условиях.
		Личностные: Способность к рефлексии, самоанализу и самоконтролю Способность к безопасной жизнедеятельности	Умение контролировать и оценивать свою деятельность, регулировать свое поведение, физическое и эмоциональное состояние Соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни
		Информационно-коммуникативные: Владение монологической и диалогической речью. Способность самостоятельно собирать, хранить и пользоваться нужной информацией, создавая соответствующие базы данных, включая электронные	Умение искать, находить и хранить необходимую информацию, свободно, пользоваться сетью Интернет для поиска, получения и передачи информации

2.4. Оценочные материалы

Для оценки *предметных* результатов используется методика предметных проб, в качестве которых выступают:

Для 1 года обучения:

- ✓ Викторина(входная) «Что я знаю о Сочи» (приложение 1)
- ✓ Тест «Экскурсионные объекты города Сочи» (приложение 2)
- ✓ Тест «Охрана природы» (приложение 3)
- ✓ Тест «Водный туризм» (приложение 4)
- ✓ Тест «Пещеры, их классификация» (приложение 5)
- ✓ Викторина «Парусные судна» (приложение 6)
- ✓ Тест «Виды туризма и активного отдыха» (приложение 7)
- ✓ Тест «Конный туризм» (приложение 8)
- ✓ Карточки-схемы «Использование альпенштока для бивуака» (приложение 9)
- ✓ Карточки для индивидуальных заданий по краеведческому материалу схемы «Горы Сочи », «Реки Сочи», «Районы Сочи», «Достопримечательности Сочи» (приложение 10)

Для 2 года обучения

- ✓ Викторина по теме «Для чего туристу ориентирование?»» (приложение 11)
- ✓ Контрольное задание по теме «Спутниковые снимки». Описание района путешествия по спутниковому снимку (приложение 12)
- ✓ Проектная работа по теме «Свободные карты интернет- пользователей (OpenStreetMap, Wikimapia). Проектирование карты своей школы (приложение 13)
- ✓ Топографический тест по теме «Специальные туристские карты и топографические карты» (приложение 14).
- ✓ Проектная работа по теме «Путевые точки Waypoints и точки интереса POI». Проект маршрута с путевыми точками (приложение 15)
- ✓ Проектная работа по теме «Движение по ориентирам». Проект маршрута с точками интереса (приложение 16)
- ✓ Викторина по теме «Основополагающие принципы»» (приложение 17);
- ✓ Ситуационная задача по теме «Поиск воды» (приложение 18);
- ✓ Тест по теме «Подножный корм- растительная пища» (приложение 19);
- ✓ Тест по теме «Подножный корм- животная пища» (приложение 20);
- ✓ Тест по теме «Разведение огня» (приложение 21);
- ✓ Проектная работа по теме «Организация укрытия. Жилище» (приложение 22)
- ✓ Тест по теме «Ориентирование в условиях ЧС» (приложение 23)
- ✓ Опрос по теме «Лекарственные растения» (приложение 24)
- ✓ Кроссворд по теме «Лекарственные растения. Медицинская аптечка» (приложение 25)
- ✓ Кроссворд по теме «Оказание первой доврачебной помощи» (приложение 26)
- ✓ Зачетная работа по теме «Изготовление носилок» (приложение 27)
- ✓ Тест по теме «Пешеходный туризм как вид спортивного туризма. Дистанция пешеходная» (приложение 28)
- ✓ Тест по теме «Узлы и их применение» (приложение 29)

Все результаты контроля заносятся в следующие таблицы:

- ✓ Таблица «Качественный показатель результативности участия в мероприятиях» (приложение 30);
- ✓ Таблица «Промежуточный контроль по освоению образовательной программы» (приложение 31).

2.5. Методические материалы.

- ✓ Материал для разработки занятий по теме «Нордическая ходьба ее особенности» (приложение 32)
- ✓ Методическая разработка «Примерный лекционный материал к темам «Ориентирование при помощи карты», «Ориентирование с применением GPS-навигаторов» и «Движение по ориентирам» второго года обучения программы «Траверс» (33)
- ✓ Конспект мастер-класса «Виды костров» (приложение 34)

- ✓ Конспект мастер-класса по оказанию первой доврачебной помощи (приложение 35)
- ✓ Перечень туристских маршрутов (приложение 36)

При реализации данной программы педагог может использовать различные технологии обучения, применяемые современной педагогикой и переработанные в соответствии со спецификой программы. Основными **методами и приемами** работы являются:

1. *Методы организации и самоорганизации учебно-познавательной деятельности:* Перцептивные методы (чувственные), т.е. словесные, наглядные, практические; логические – методы, отражающие логику изложения учебного материала и восприятия его обучающимися; гностические – т.е. объяснительно-репродуктивные, исследовательские, поисковые; кибернетические – т.е. методы управления и самоуправления обучением.
2. *Методы стимулирования и мотивации учения,* т.е. методы формирования познавательных интересов, долга, ответственности.
3. *Методы контроля и самоконтроля эффективности обучения .*
4. *Словесные методы*

Особенностью данных методов является воздействие через вторую сигнальную систему, опосредованное воссоздание действительности в понятиях, умозаключениях ребенка.

Кроме того, при помощи слова устанавливаются взаимоотношения с детьми, ставятся задания, оцениваются результаты, подаются команды.

Слово несет не только смысловую функцию, при помощи которой выражается содержание предмета, но также и эмоциональную функцию, позволяющую воздействовать на чувства ребенка.

При использовании словесных методов необходимо строго учитывать их особенности и пользоваться следующими рекомендациями:

Слово должно соответствовать задачам обучения. Так, в начальном обучении используют слово для предварительного ознакомления с упражнением.

В процессе же углубленного разучивания слово помогает описать детали техники данного упражнения.

Слово помогает выявить взаимосвязь между отдельными двигательными действиями и активизировать внимание на отдельных моментах, главных усилиях при выполнении упражнения.

5. *Наглядные методы обучения.*

Наглядное восприятие способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению, повышая интерес к изучаемым двигательным действиям.

6. *Практические методы обучения* (метод строго регламентированного упражнения и метод частично регламентированного упражнения)

7. *Соревновательный метод.*

Соревнование имеет существенное значение как способ организации и стимулирования в различных сферах жизни, в том числе и спорте.

Важная черта соревнований – это сопоставление сил в борьбе за первенство, за достижение высокого результата.

Фактор соперничества, награды и поощрения победителей создают высокий эмоциональный фон, который усиливает эффект выполнения физических упражнений. По сравнению с другими методами, соревновательный предъявляет наивысшие требования к физическим качествам и способствует их наивысшему развитию. Однако, необходимо умелое педагогическое руководство, чтобы соревнование несло нравственную роль.

Технологии, используемые при проведении занятий:

- «обучение в сотрудничестве»;
- информационные технологии;
- индивидуальный и дифференцированный подход к обучению;
- здоровье-сберегающие технологии.

Требования к занятиям по программе «Траверс»:

Занятие – основной элемент организации образовательного процесса. Но в дополнительном образовании, в отличие от школы, существенно меняется форма его организации. Главное - не сообщение знаний, а выявление опыта детей, включение их в сотрудничество, активный поиск знаний и живое, неформальное общение, включение обучающихся в различные виды деятельности.

Занятие должно обладать рядом особенностей: оно менее регламентированное, более гибкое, свободное по составу субъектов, по чередованию форм работы, насыщению различными видами деятельности; в отличие от школьного урока, основанного на стандартизированном программном материале, оно должно носить элемент опережения; имеет другую систему оценивания результатов деятельности обучающихся.

Основные задачи вводного и последующего занятия:

- выявить уровень первичной подготовки детей в данном виде деятельности;
- получить необходимую информацию друг о друге;
- вовлечь детей в коллективную деятельность, начать работу по формированию детского коллектива

Организация и содержание занятий по программе «Траверс»:

интегрируется вокруг **основных принципов обучения:**

- научности (ложных знаний не может быть, могут быть только неполные знания);
- природосообразности (обучение организуется в соответствии с психолого-физиологическими особенностями обучающихся);
- последовательности и систематичности (линейная логика процесса, от частного к общему);
- доступности (от известного к неизвестному, от легкого к трудному, усвоение готовых знаний, умений, навыков);
- сознательности и активности;
- наглядности (привлечение различных органов чувств детей к восприятию);
- индивидуального подхода в условиях коллективной работы в детском объединении;
- заинтересованности и мобильности (образовательный процесс организуется в соответствии с меняющимися интересами детей);
- обеспечение отбираемой информации.

Педагогу нужно учесть дидактические требования к современному занятию и тщательно к нему готовиться.

Требования к вводному занятию:

Вводное занятие должно быть интересным, содержательным и эмоциональным, таким, чтобы у детей осталось яркое впечатление и желание продолжать обучение с усердием и старанием. Поэтому нашей задачей, особенно на вводном занятии является помочь ребенку достичь положительного результата, мотивировать его на будущую деятельность. При этом важно иметь в виду, что даже разовое переживание успеха может коренным образом изменить психологическое состояние ребенка, изменить ритм и стиль его деятельности, его взаимоотношение с окружающим.

Модель учебного занятия:

Можно выделить последовательность следующих этапов занятия: организационный, проверочный, подготовительный, основной, контрольный, итогового, рефлексивный, информационный. Основанием для выделения этапов может служить процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности учащихся: восприятие - осмысление - запоминание - применение - обобщение - систематизация.

За основу учебного занятия мы берем модель, предложенную М.В. Ушаковой, методистом-исследователем лаборатории проблем дополнительного образования и воспитания областного центра детей и юношества г. Ярославля.

Табл. 1 Модель учебного занятия в учреждении дополнительного образования детей

Этапы	Этап учебного занятия	Задачи этапа	Содержание деятельности	Результат
1 этап	Организационный	Подготовка обучающихся к работе на занятии	Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания	Восприятие
2 этап	Проверочный	Установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если такое было), выявление пробелов и их коррекция	Проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия	Самооценка, оценочная деятельность педагога

3 этап	Подготовительный (подготовка к новому содержанию)	Обеспечение мотивации и принятие обучающимися цели учебно-познавательной деятельности	Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности учащихся (например, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание учащимся)	Осмысление возможного начала работы
4 этап	Усвоение новых знаний и способов действий	Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения	Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность учащихся	Освоение новых знаний
5 этап	Первичная проверка понимания изученного	Установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция	Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием	Осознанное усвоение нового учебного материала
6 этап	Закрепление новых знаний, способов действий и их применение	Обеспечение усвоения новых знаний, способов действий и их применения	Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно учащимися	Осознанное усвоение нового материала
7 этап	Обобщение и систематизация знаний	Формирование целостного представления знаний	Использование бесед и практических заданий	Осмысление выполненной работы

		по теме		
8 этап	Контрольный	Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий	Использование тестовых заданий, устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского)	Рефлексия, сравнение результатов собственной деятельности с другими, осмысление результатов
9 этап	Итоговый	Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы	Педагог совместно с учащимися подводит итог занятия	Самоутверждение учащихся в успешности
10 этап	Рефлексивный	Мобилизация детей на самооценку	Самооценка учащихся своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы	Проектирование учащимися собственной деятельности на последующих занятиях
11 этап	Информационный	Обеспечение понимания цели, содержания домашнего задания, логики дальнейшего занятия	Информация о содержании и конечном результате домашнего задания, инструктаж по выполнению, определение места и роли	Определение перспектив деятельности

			данного задания в системе последующих занятия	
--	--	--	---	--

Построение занятия в соответствии с этой моделью помогает четко структурировать занятие, определить его этапы, задачи и содержание каждого из них. В соответствии с задачами каждого этапа педагог прогнозирует как промежуточный, так и конечный результат.

Основные требования к построению современных учебных занятий:

- ✓ создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;
- ✓ целесообразное расходование времени занятия;
- ✓ применение разнообразных педагогических средств обучения;
- ✓ личностно ориентированное взаимодействие педагога с учащимися;
- ✓ практическая значимость полученных знаний и умений.

Классификация учебных занятий:

Исходя из современных научных представлений об учебном занятии, его содержательная цель носит триединый характер и состоит из трех взаимосвязанных, взаимодействующих аспектов, познавательного, развивающего и воспитательного, которые отражаются в цели по содержанию учебного материала.

Цели – это механизм, с помощью которого педагог кодирует основное содержание и прогнозирует результаты своей деятельности и познавательной деятельности учащихся.

Этапы учебного занятия, его структура конструируются в соответствии с дидактической целью. Движение к реализации цели как прогнозируемому результату обуславливает переход от одной части занятия к другой, от этапа к этапу.

Приёмы работы педагога и обучающихся зависят от содержания, цели, логики усвоения учебного материала, состав группы и опыта их творческой деятельности. Дидактическая цель является важнейшим структурным элементом и определяет тип и структуру учебного занятия.

По дидактической цели классифицировать занятия можно следующим образом :

- ✓ изучение и первичное закрепление новых знаний;
- ✓ закрепление знаний и способов деятельности;
- ✓ комплексное применение знаний и способов деятельности;
- ✓ проверка, оценка, коррекция знаний и способов деятельности.

Каждый тип учебного занятия имеет свою структуру, основной компонент занятия заключается в названии типа учебного занятия. Общими этапами для всех типов занятий являются организационный, целеполагания и мотивации, подведения итогов.

Организационный момент учебного занятия предполагает создание продуктивных условий для взаимодействия педагога и воспитанников.

Этап целеполагания и мотивации обеспечивает желание участников педагогического процесса работать на занятии через постановку целей и актуализацию мотивов учебной

деятельности, через формирование установок на восприятие и осмысление учебной информации, развитие личностных качеств воспитанника.

При подведении итогов определяется уровень достижения целей, мера участия всех учеников и каждого в отдельности, оценка их работы и перспективы познавательного процесса.

Взаимосвязь типа, дидактической цели и структуры учебного занятия представлена в таблице 2 «Типы учебных занятий, их дидактическая цель и структура».

Табл. 2 Типы учебных занятий, их дидактическая цель и структура

Тип учебного занятия	Дидактическая цель	Структура	Нетрадиционные формы проведения занятия
Учебное занятие изучения и первичного закрепления новых знаний	Создать условия для осознания и осмысления блока новой учебной информации	Организационный момент. Актуализация знаний и умений. Мотивация. Целеполагание. Организация восприятия. Организация осмысления. Первичная проверка понимания. Организация первичного закрепления. Анализ. Рефлексия	Семинар, экскурсия, конференция, лабораторно-практическое занятие, дидактическая сказка и т.д.
Учебное занятие закрепления знаний и способов деятельности	Обеспечить закрепление знаний и способов деятельности учащихся	Организационный момент. Мотивация. Актуализация знаний и способов действий. Конструирование образца применения знаний в стандартной и изменённой ситуациях.	Семинар, экскурсия, консультация, игра-путешествие, ролевая игра и т.д.

		Самостоятельное применение знаний. Контроль и самоконтроль. Коррекция. Рефлексия	
Учебное занятие комплексного применения знаний и способов деятельности	Создать содержательные и организационные условия для самостоятельного применения учащимися комплекса знаний и способов деятельности	Организационный момент. Целеполагание. Мотивация. Актуализация комплекса знаний и способов деятельности. Самостоятельное применение знаний (упражнений) в сходных и новых ситуациях. Самоконтроль и контроль. Коррекция. Рефлексия	«Литературная гостиная», викторина «Что? Где? Когда?», «Занятие-путешествие», концерт и т.д.
Учебное занятие обобщения и систематизации знаний и способов деятельности	Организовать деятельность воспитанников по обобщению знаний и способов деятельности	Организационный момент. Целеполагание. Мотивация. Анализ содержания учебного материала. Выделение главного в учебном материале. Обобщение и систематизация. Рефлексия. Обобщение может осуществляться как по теме, разделу, так и по проблеме. Самое главное в методике	Конкурс, экскурсия, деловая игра и т.д.

		<p>обобщения – включение части в целое. Необходима тщательная подготовка учащихся (сообщение заранее проблемы, вопросов, обеспечение на занятии дидактическим материалом)</p>	
<p>Учебное занятие по проверке, оценке, коррекции знаний и способов деятельности</p>	<p>1. Обеспечить проверку и оценку знаний и способов деятельности учащихся (контрольное занятие) 2. Организовать деятельность учащихся по коррекции своих знаний и способов деятельности</p>	<p>Мотивация. Самостоятельное выполнение заданий. Самоконтроль. Контроль. Анализ. Оценка. Коррекция. Рефлексия</p>	<p>На занятиях преобладает деятельность, направленная на постепенное усложнение заданий за счет комплексного охвата знаний, применение их на разных уровнях</p>

Самоанализ учебного занятия:

Совершенствование профессионального мастерства педагога дополнительного образования детей, руководство и контроль за учебно-воспитательным процессом невозможны без правильно организованного анализа и оценки учебного занятия. Главное — педагог должен уметь самостоятельно проанализировать свою работу, выявить недостатки, определить их причины и выработать пути исправления.

К каждому типу учебного занятия предъявляются специфические требования, но можно выделить общие **критерии анализа** современного занятия.

Табл. 3 Общие критерии анализа современного занятия.

<p>Результативность</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Экономное расходование времени занятия; ◆ объем, прочность знаний и умений; ◆ положительный уровень межличностных отношений; ◆ вклад в формирование личностных качеств
--------------------------------	---

	ученика
Структура занятия	<p>Совокупность различных вариантов взаимодействия между элементами учебного занятия, возникающая в процессе обучения и обеспечивающая его целенаправленную действенность. Особое внимание уделяется поиску оптимальных сочетаний содержания занятия и методов обучения, таким как:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ комплексное планирование дидактических и воспитательных задач; ◆ выделение в содержании занятия главного; ◆ определение последовательности и оптимальное распределение времени; ◆ дифференцированный и индивидуальный подход; ◆ создание необходимых материально-технических условий
Активизация познавательной деятельности детей	Такая организация познавательной деятельности детей, при которой учебный материал становится предметом активных мыслительных операций и практических действий (проблемные методы обучения, самостоятельные, работы и др.)
Самостоятельность и творчество	<ul style="list-style-type: none"> ◆ создание условий для самостоятельной работы; ◆ обучение приемам самостоятельной работы; ◆ обучение самостоятельному применению знаний и умений

2.6. РАЗДЕЛ ВОСПИТАНИЯ

2.6.1. ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка
Раздел I. ЦЕННОСТНО-ЦЕЛЕВЫЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ
1.1. Цель и задачи воспитания
1.2. Методологические основы и принципы воспитательной деятельности
1.3. Основные направления воспитания
1.4. Основные традиции и уникальность воспитательной деятельности
Раздел II. ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
2.1. Календарный план воспитательной работы
2.2. Анализ воспитательного процесса и результатов воспитания

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа воспитания подготовлена МБУ ДО «Центром детского и юношеского туризма и экскурсий» города Сочи на основе Примерной рабочей программы воспитания для общеобразовательных организаций, разработанной Федеральным государственным бюджетным научным учреждением «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования» в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Конституцией Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Конвенцией о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990).
3. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
5. Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
6. Федеральным законом от 30.12.2020 № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации».
7. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
8. Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
9. Планом основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р).
10. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержден президиумом

Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16.).

11. Программа является методическим документом, определяющим комплекс основных характеристик воспитательной работы, осуществляемой в детском коллективе (объединении, кружке, секции) МБУ ДО «Центра детского и юношеского туризма и экскурсий» города Сочи, разработана с учетом государственной политики в области образования и воспитания.

Раздел I. ЦЕННОСТНО-ЦЕЛЕВЫЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ

Нормативные ценностно-целевые основы воспитания детей в кружках туристско-краеведческой направленности определяются содержанием российских гражданских (базовых, общенациональных) норм и ценностей, основные из которых закреплены в Конституции Российской Федерации.

Ценности **Родины и природы** лежат в основе патриотического направления воспитания.

Ценности **человека, дружбы, семьи, сотрудничества** лежат в основе духовно-нравственного и социального направлений воспитания.

Ценность **знания** лежит в основе познавательного направления воспитания.

Ценность **здоровья** лежит в основе направления физического воспитания.

Ценность **труда** лежит в основе трудового направления воспитания.

Ценности **культуры и красоты** лежат в основе эстетического направления воспитания.

Воспитательная деятельность в кружках туристско-краеведческой направленности реализуется в соответствии с приоритетами государственной политики в сфере воспитания, зафиксированными в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

1.1. Цель и задачи воспитания

Современный российский общенациональный воспитательный идеал – высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и

будущее страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В соответствии с этим идеалом и нормативными **целью воспитания**: создание условий для личностного развития, самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания определены с учетом интеллектуально-когнитивной, эмоционально-оценочной, деятельностно-практической составляющих развития личности:

- ✓ усвоение ими знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- ✓ формирование и развитие позитивных личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- ✓ приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний и сформированных отношений на практике (опыта нравственных поступков, социально значимых дел).

1.2. Методологические основы и принципы воспитательной деятельности

Методологической основой Программы воспитания являются антропологический, культурно-исторический и системно-деятельностный подходы. Воспитательная деятельность в детском объединении основывается на следующих принципах:

- **принцип гуманистической направленности.** Каждый ребенок имеет право на признание его как человеческой личности, уважение его достоинства, защиту его человеческих прав, свободное развитие;
- **принцип ценностного единства и совместности.** Единство ценностей и смыслов воспитания, разделяемых всеми участниками образовательных отношений, содействие, сотворчество и сопереживание, взаимопонимание и взаимное уважение;
- **принцип культуросообразности.** Воспитание основывается на культуре и традициях России, включая культурные особенности

Краснодарского края- края где проживает более 120 народов и народностей;

- **принцип следования нравственному примеру.** Пример, как метод воспитания, позволяет расширить нравственный опыт ребенка, побудить его к открытому внутреннему диалогу, пробудить в нем нравственную рефлексию, обеспечить возможность выбора при построении собственной системы ценностных отношений, продемонстрировать ребенку реальную возможность следования идеалу в жизни;

- **принцип безопасной жизнедеятельности.** Защищенность важных интересов личности от внутренних и внешних угроз, воспитание через призму безопасности и безопасного поведения;

- **принцип совместной деятельности ребенка и взрослого.** Значимость совместной деятельности взрослого и ребенка на основе приобщения к туризму как спорту и активному виду отдыха, а так же к культурным ценностям и их освоения;

- **принцип инклюзивности.** Организация воспитательного процесса, при котором все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую систему образования.

Данные принципы реализуются в укладе каждого объединения МБУ ДО «Центра детского и юношеского туризма и экскурсий» города Сочи, включающем воспитывающие среды, общности, культурные практики, совместную деятельность события.

1.3.Основные направления воспитания

Организуя с обучающимися воспитательную работу в нашем образовательном учреждении по программам всех направленностей, обязательно делается акцент на туристско-краеведческую работу- профильное направление «Центра детского и юношеского туризма и экскурсий» города Сочи. Педагог создает такую воспитательную среду, которая уже независимо от него воздействует на обучающихся в нужном направлении.

Для воспитательной деятельности в нашем ОО характерен именно такой метод косвенного воздействия (опосредованное воспитание), когда сама обстановка стимулирует выработку необходимых качеств, навыков и умений. При этом воспитание юных туристов, туристов-гитаристов, туристов-художников, туристов-экологов и даже юных гидов-переводчиков происходит на живых конкретных делах, а не на отвлеченных беседах.

Практическая реализация цели и задач воспитания в МБУ ДО «Центре детского и юношеского туризма» города Сочи осуществляется в рамках следующих

направлений воспитательной работы:

Гражданско-патриотическое воспитание: любовь к Отечеству начинается с любви к своей «малой Родине»: городу, селу, лесу, речушке. Без любви к Родине и уважения к ее истории и культуре невозможно воспитать гражданина и патриота своей Родины, сформировать у детей чувство собственного достоинства, положительные качества личности. Воспитание патриотических чувств проходит через осознание ребенком причастности ко всем процессам, происходящим в родном городе.

Духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей.

Эстетическое воспитание: эстетическое воспитание основывается на реальных возможностях эстетического развития человека под влиянием природной среды: тишина леса, простор альпийских полей, аромат и краски горных перевалов - все многообразие красот родной природы заставляют забыть о будничных делах и заботах, раскрепощают нервную систему, воспитывает эстетическое восприятие окружающего мира.

Экологическое воспитание: ведущей педагогической идеей в Центре туризма является расширение спектра знаний обучающихся по экологии своего города, а также формирования позитивных жизненных ценностей в процессе экологической деятельности, экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде.

Трудовое воспитание: у детей формируются навыки самообслуживания, умение трудиться в коллективе и планировать свою деятельность, осуществлять самоконтроль, учиться экономным приемам работы. Воспитываются такие качества как самостоятельность, аккуратность, ответственность, инициативность, бережное отношение к снаряжению, спортивному инвентарю, музыкальным инструментам (гитарами) и др..

Физическое воспитание и воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности: участвуя в туристских мероприятиях, учащиеся восстанавливают свои силы, укрепляют физическое и психическое здоровье. Оздоровительной составляющей здесь принадлежит особая роль. Сегодня учащиеся значительную часть времени проводят в закрытых помещениях, поэтому даже экскурсия или однодневный туристский поход является эффективным средством оздоровления и профилактикой заболеваний. Свежий воздух, двигательная активность, умеренные физические нагрузки — все это способствует укреплению здоровья наших обучающихся.

Познавательное направление воспитания: стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к знаниям, образованию. Образовательная функция содержит в себе огромный потенциал по формированию у учащихся познавательной активности. В основном, вся работа объединений, кружков и

секций МБУ ДО «Центра детского и юношеского туризма» города Сочи носит практический характер. Особое место занимают наблюдения, когда учащиеся, выполняя какие-то самостоятельные действия, примеряют на себя роль исследователей, совершающих новые для себя открытия. Их интерес подкрепляется, пороги любознательности расширяются, отчетливо проявляются взгляды и убеждения.

1.4. Основные традиции и уникальность воспитательной деятельности

Основные традиции воспитания в объединениях, кружках и секциях МБУ ДО «Центра детского и юношеского туризма» города Сочи являются:

- совместная деятельность детей и взрослых, как ведущий способ организации воспитательной деятельности;
- создание условий, при которых для каждого ребенка предполагается роль в совместных делах (от участника до организатора, лидера того или иного дела);
- создание условий для приобретения детьми нового социального опыта и освоения новых социальных ролей;
- проведение общих мероприятий Центра с учетом конструктивного межличностного взаимодействия детей, их социальной активности;
- включение детей в процесс организации жизнедеятельности детского коллектива;
- формирование коллективов, установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений;
- обмен опытом между детьми в формате «дети-детям»;
- ключевой фигурой воспитания является ребенок, главную роль в воспитательной деятельности играет педагог, реализующий по отношению к детям защитную, лично-развивающую, организационную, посредническую (в разрешении конфликтов) функции.

Раздел II. ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.6.2. Календарный план воспитательной работы в объединении «ТРАВЕРС» на 2023-2024 учебный год, педагог Смирнова О.А.

***Заполняется педагогом дополнительного образования в соответствии с планом учебно-массовых мероприятий МБУ ДО ЦДиЮТиЭ, а так же с традиционными праздниками и памятными датами Российской Федерации

<u>Направление воспитательной работы</u>	<u>Задачи направления воспитательной работы</u>	<u>Мероприятия</u>	<u>Дата</u>	<u>Форма отчета (фотоотчет, протоколы конкурсов и соревнований, др.)</u>
Гражданско-патриотическое воспитание	Любовь к Отечеству начинается с любви к своей «малой Родине»: городу, селу, лесу, речушке. Без любви к Родине и уважения к ее истории и культуре невозможно воспитать гражданина и патриота своей Родины, сформировать у детей чувство собственного достоинства, положительные качества личности. Воспитание патриотических чувств проходит через осознание ребенком причастности ко всем процессам, происходящим в родном городе.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Экскурсия в Музей истории города-курорта Сочи 2. Акция «Чистый обелиск» 3. Акция «Посылка солдатам» 4. Поход выходного дня к памятнику – могиле 4 лётчиков 8-го авиаполка, погибших в бою с фашистскими захватчиками, село Воронцовка 5. Поход «Экспедиция по местам Боевой славы» Туапсинский район (гора Индюк-гора Семашхо-гора Два Брата) 	<p>10.09.23</p> <p>05.11.23</p> <p>23.12.23</p> <p>24.02.24</p> <p>27.04.24-30.04.24</p>	<p>фотоотчет</p> <p>фотоотчет</p> <p>фотоотчет</p> <p>фотоотчет</p> <p>фотоотчет, отчёт о походе</p>

Экологическое воспитание	Ведущей педагогической идеей в туристской деятельности является расширение спектра знаний обучающихся по экологии своего города, а так же формирования позитивных жизненных ценностей в процессе экологической деятельности, экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Экскурсионно - познавательный выезд в Кавказский государственный биосферный заповедник 2. Экологическая акция «Чёрному морю – чистые пляжи!» 3. Экскурсия в Сочинское географическое отделение Всероссийской ОО «Русское Географическое Общество» 4. Мероприятие «День переднеазиатского леопарда» в Сочинском Национальном парке 	08.10.23 28.10.23 18.11.23 15.07.24	фотоотчет фотоотчет фотоотчет фотоотчет, публикация статьи в социальных сетях
Трудовое воспитание	У детей формируются навыки самообслуживания, умение трудиться в коллективе и планировать свою деятельность, осуществлять самоконтроль, учиться экономным приёмам работы. Воспитываются такие качества как самостоятельность, аккуратность, ответственность, инициативность, бережное отношение к снаряжению и спортивному инвентарю.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ремонт и подготовка снаряжения к походу 2. Изготовление скворечников ко Дню птиц акция «Птичье новоселье» 3. Акция «Всероссийский субботник» 4. Сюжетно - ролевая игра «Поход» 	24.01.24 01.04.24 22.04.24 29.05.24	фотоотчет фотоотчет, публикация статьи в социальных сетях фотоотчет фотоотчет
Физическое воспитание и	Участвуя в туристских мероприятиях, учащиеся восстанавливают свои силы, укрепляют физическое и	1. Городские соревнования по спортивному туризму	17.11.23	фотоотчет, протоколы

<p>воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности</p>	<p>психическое здоровье. Оздоровительной составляющей здесь принадлежит особая роль. Сегодня учащиеся значительную часть времени проводят в закрытых помещениях, поэтому даже однодневный туристский поход является эффективным средством оздоровления и профилактикой заболеваний. Свежий воздух, двигательная активность, умеренные физические нагрузки — все это способствует укреплению здоровья юных туристов</p>	<p>2. Городские соревнования по спортивному ориентированию</p> <p>3. Краевые соревнования по спортивному ориентированию</p> <p>4. Поход выходного дня в Агурское ущелье и Орлиные скалы</p> <p>5. Передвижной палаточный лагерь</p>	<p>08.10.23</p> <p>11.11.23</p> <p>09.03.24</p> <p>01.06.24-06.06.24</p>	<p>конкурсов и соревнований</p> <p>фотоотчет, протоколы конкурсов и соревнований</p> <p>фотоотчет, протоколы конкурсов и соревнований</p> <p>фотоотчет</p> <p>фотоотчет, протоколы конкурсов и соревнований</p>
<p>Познавательное направление воспитания</p>	<p>стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к знаниям, образованию. Образовательная функция туризма содержит в себе огромный потенциал по формированию у учащихся познавательной активности. В основном, вся работа туристского направления носит практический характер. Особое место занимают наблюдения, когда учащиеся, выполняя какие-то самостоятельные действия, примеряют на себя роль исследователей, совершающих новые для себя открытия. Их интерес подкрепляется, пороги любознательности расширяются, отчетливо проявляются взгляды и</p>	<p>1. Экскурсионно – познавательный выезд в Сад – музей «Дерево Дружбы»</p> <p>2. Экскурсионно – познавательный выезд в ГУМЧС России по городу Сочи</p> <p>3. Экскурсия в музей истории Хостинского района города Сочи</p> <p>4. Экскурсия в музей Н.А.</p>	<p>13.01.24</p> <p>18.02.24</p> <p>11.03.24</p> <p>17.04.24</p>	<p>фотоотчет, публикация статьи в социальных сетях</p> <p>фотоотчет</p> <p>фотоотчет, публикация статьи в социальных сетях</p> <p>фотоотчет</p>

	убеждения.	Островского		
		5. Экскурсионно – познавательный выезд «Древности Сочи» к Византийскому храму в Лоо	19.05.24	фотоотчет, публикация статьи в социальных сетях
Эстетическое направление воспитания	Эстетическое воспитание в туризме основывается на реальных возможностях эстетического развития человека под влиянием природной среды: тишина леса, простор полей, аромат и краски леса - все многообразие красот родной природы заставляют забыть о будничных делах и заботах, раскрепощают нервную систему, воспитывает эстетическое восприятие окружающего мира	1. Поход выходного дня в Мамедово ущелье	16.09.23	фотоотчет
		2. Поход выходного дня к минеральному источнику в посёлке Пластунка	23.09.23	фотоотчет, публикация статьи в социальных сетях
		3. Поход выходного к Ахштырской пещере	31.10.23	фотоотчет, публикация статьи в социальных сетях
		4. Поход выходного дня на ГЛК «Газпром»	26.05.24	фотоотчет
Духовно-нравственное направление воспитания	Духовно-нравственная культура народов России, традиционные религии народов Краснодарского края, Краснодарский край- край 120 народностей, формирование традиционных российских семейных ценностей и традиций.	1. Рождественские встречи (туристская гостиная)	09.01.24	Фотоотчет
		2. Посещение досуговой образовательной программы «Масленица широкая»	15.03.24	Фотоотчет
		3. Посещение досуговой программы «Праздник мужества и красоты»	20.02.24	Видеофильм
		4. Экскурсионная поездка в Свято-Троицкий женский монастырь	28.05.24	Фотоотчет

2.6.3. Анализ воспитательного процесса и результатов воспитания

Диагностика воспитанности обучающегося

Название детского объединения _____

Педагог _____

Фамилия, имя обучающегося _____

Возраст _____ Год обучения _____ Учебный год _____

Направления воспитанности	Критерии воспитанности	Параметры оценки воспитанности	Оценка воспитанности учащегося		
			на чал о	середин а	коне ц
			учебного года		
Профессиональная воспитанность	Этика и эстетика выполнения практической работы (краеведческая исследовательская деятельность) и представления ее результатов	Старается полностью завершить каждую работу, использовать дополнительные материалы и информацию			
		Стремится придать каждой работе логическую структуру, эстетический вид (презентации, рефераты)			
	Культура организации своей деятельности	Правильно и аккуратно организует рабочее место			
		Аккуратен в выполнении практической работы			
		Четко выполняет каждое задание педагога			
		Терпелив и работоспособен			

Профессиональная воспитанность	Уважительное отношение к профессиональной деятельности других	При высказывании критических замечаний в адрес других участников туристской группы старается быть объективным			
		Подчеркивает положительное в деятельности других			
		Высказывая пожелания, дает конкретные советы по улучшению качества выполнения задания			
	Адекватность восприятия своей деятельности и ее результатов	Стремится исправить указанные ошибки			
		Прислушивается к советам педагога и сверстников			
		Конструктивно воспринимает замечания по совершенствованию туристских умений и навыков			
	Знание и выполнение этических норм	Доброжелателен в оценках других участников туристской группы			
		Не дает негативных личностных оценок			
		Стремится к помощи другим			
		Стремится давать четкую обоснованную оценку работе других			
		Понимает необходимость сохранения			

		национальных традиций			
Социальная воспитанность	Умение взаимодействовать с другими членами коллектива	Неконфликтен			
		Не мешает другим детям на занятии			
		Предлагает свою помощь другим обучающимся			
		Не требует излишнего внимания от педагога			
	Толерантность	Не насмехается над недостатками других			
		Не подчеркивает ошибок других			
		Доброжелателен к детям других национальностей			
	Коллективная ответственность	Проявляет активность и заинтересованность при участии в массовых мероприятиях			
		Предлагает помощь в организации и проведении массовых мероприятий			
		Участвует в выполнении коллективных работ			

		Выполняет должностные обязанности в туристской группе во время похода (завснар, завхоз, костровой, дежурный, хронометрист, фотограф и др.)				
Социальная воспитанность	Стремление к самореализации социально адекватными способами	Стремится передавать свой интерес к занятиям и опыт другим				
		Стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков				
		Проявляет удовлетворение своей деятельностью				
		С желанием демонстрирует достигнутые результаты				
	Соблюдение нравственно – этических норм	Соблюдает правила этикета				
		Развита общая культура речи				
		Проявляется общая культура в подходе к своей внешности (аккуратность в одежде, причёске, обуви и т.д.)				
		Выполняет правила поведения на занятиях кружка				
	Итого баллов:					

Система оценок названных поведенческих проявлений:

0 баллов – не проявляется

1 балл – слабо проявляется

2 балла – проявляется на среднем уровне

3 балла – высокий уровень проявления

2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для обучающихся и их родителей

1. Балабанова И.П. Имеритинская низменность, природно-геологические условия, проблемы освоения – М., Недра, 2011.
2. Гаврилюк Э.Н. Сочиведение – Сочи, 2007.
3. Глоница О.Б. Сочи, Дагомыс, Лазаревское, Адлер и Красная поляна глазами фотографов XX и XXI веков- Сочи, «Деловой Сочи», 2007.
4. Гоголадзе С.Г. Сочиведение. Выпуск 1 – Сочи, 2014.
5. Гоголадзе С.Г. Экскурсионные объекты города Сочи. Выпуск 1– Сочи, 2014.
6. Дороватовский С. Сочи и Красная Поляна с окрестностями – Краснодар, Платонов, 2010.
7. Ефремов Ю.К. Тропами горного Черноморья – Краснодар, Сочинское отделение РГО, 2008.
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии - М., 2004г.
9. Лоншакова Н.В., Солодько А.С. Природное и историко-культурное наследие Хостинского района города Сочи – Сочи, 2007.
10. Полухина Т.Н. История Сочи в открытках и воспоминаниях. Ч 1 - Майкоп, ОАО «Полиграф-Юг», 2007.
11. Полухина Т.Н. История Сочи в открытках и воспоминаниях. Ч 2 - Майкоп, ОАО «Полиграф-Юг», 2008.
12. Полухина Т.Н. История Сочи в открытках и воспоминаниях. Ч 3 - Майкоп, ОАО «Полиграф-Юг», 2009.
13. Цхомария Б. Гроза над Кавказом - М., ММП Проспект, 2012.
14. Цхомария Б.Д. Красная Поляна, Сочи, 2008.
15. Чучмай Г.Т. Тайна географических названий- Краснодар, «Кубанский вестник», 2000

для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТиК РФ, 2001.
2. Беляков Ю.Д. Командные игры – испытания. Сборник игр – М., Педагогическое общество России, 2004.
3. Биржаков М.Б., Козаков М.П. Безопасность в туризме – М.- СПб, Издательство «Невский Фонд», «Издательский дом Герда», 2005.
4. Булаев М.А. Организационно-финансовое обеспечение и безопасность полевых туристских лагерей – Ханты-Мансийск, 2005.
5. Волошкин Д.С., Лесконог Н.Ю., Муравецкая О.С. Методические указания по развитию лидерских качеств – М., ООО «Тарекс», 2004.
6. Гоголадзе С.Г. Сочиведение. Выпуск 1 – Сочи, 2014.
7. Гоголадзе С.Г. Экскурсионные объекты города Сочи. Выпуск 1– Сочи, 2014.

8. Губаненков С.М. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. С-П.-2007г.
9. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. И перераб. – М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.
10. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм, М.: ФЦДЮТиК, 2008г.
11. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М., ФиС, 2001.
12. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
13. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся - М.: ФЦДЮТиК, 2001.
14. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха – М., Владос, 1999.
15. Солодько А.С. Зеленая книга Сочинского Причерноморья – Сочи, Сочинское отделение РГО, 2013.
16. Соколов С., Замотаев И. Лекарственные растения – М., Вита, 1993.
17. Тарчевский Б.А. Экскурсионными тропами Сочи – Майкоп, ОАО «Полиграф-Юг», 2008.
18. Тильба П.А. Птицы Сочинского Причерноморья – Сочи, 2002.
19. Фомина А.В. Социокультурная и социально-педагогическая деятельность учреждений дополнительного образования детей – М., УЦ «Перспектива», 2009.
20. Усыткин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
21. Федотов Ю. Н., Востоков И. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. Ред. Ю. Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002
22. Цхомария Б.Д. Красная Поляна, Сочи, 2008.
23. Чучмай Г.Т. Тайна географических названий- Краснодар, «Кубанский вестник», 2000
24. Персональные возможности GPS для массового пользователя // <http://www.gps-profi.ru>. 27. 06. 2008
25. Смирнов С. Использование GPS в походе // <http://www.fishinginfo.ru>. Октябрь 2007.

Электронные сайты:

1. – <http://cdtur.ru/> (ЦДиЮТиЭ г. Сочи);
2. - <http://o-kuban.ru/> (сайт Федерации спортивного ориентирования)
3. – <http://tourism.at.ru/> (Поисковая система по спортивному туризму);
4. – www.tssr.ru (сайт Туристско-спортивного союза России);
5. Электронные рассылки по проблемам образования.

Полезные ссылки:

[Водный туризм: что это такое, виды, особенности, снаряжение и одежда, какие дороги наиболее пригодны для байдарки \(sportyfi.ru\)](http://sportyfi.ru)

[Водный туризм: виды, снаряжение, маршруты и история развития \(pro-extrim.com\)](http://pro-extrim.com)

[Конный туризм: описание виды, основные понятия, назначение, фото, видео. | ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ \(zclub-caspian.ru\)](http://zclub-caspian.ru)

[Конный туризм выходного дня: правила и виды конных походов \(glonasstravel.com\)](http://glonasstravel.com)

[Спелеотуризм: описание, виды, снаряжение, фото, видео, правила безопасности. | ТУРИЗМ И ПУТЕШЕСТВИЯ \(zclub-caspian.ru\)](http://zclub-caspian.ru)

[Что такое спелеотуризм популярные места отдыха в России и мире \(glonasstravel.com\)](http://glonasstravel.com)

[Пешеходный туризм. Виды и правила. Плюсы и минусы. Особенности \(dliaspporta.ru\)](http://dliaspporta.ru)

<https://mirznanii.com/a/119970-3/ispolzovanie-gps-navigаторov-dlya-orientirovaniya-3/>

<https://ivan-susanin.ru/reviews/ispolzovanie-gps-navigатора-v-pokhode>

3. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА к образовательной программе «ТРАВЕРС»

Включает:

3.1. Оценочный материал:

Для 1 года обучения:

- ✓ Викторина (входная) «Что я знаю о Сочи» (приложение 1)
- ✓ Тест «Экскурсионные объекты города Сочи» (приложение 2)
- ✓ Тест «Охрана природы» (приложение 3)
- ✓ Тест «Водный туризм» (приложение 4)
- ✓ Тест «Пещеры, их классификация» (приложение 5)
- ✓ Викторина «Парусные судна» (приложение 6)
- ✓ Тест «Виды туризма и активного отдыха» (приложение 7)
- ✓ Тест «Конный туризм» (приложение 8)
- ✓ Карточки-схемы «Использование альпенштока для бивуака» (приложение 9)
- ✓ Карточки для индивидуальных заданий по краеведческому материалу схемы «Горы Сочи», «Реки Сочи», «Районы Сочи», «Достопримечательности Сочи» (приложение 10)

Для 2 года обучения

- ✓ Викторина по теме «Для чего туристу ориентирование?» (приложение 11)
- ✓ Контрольное задание по теме «Спутниковые снимки». Описание района путешествия по спутниковому снимку (приложение 12)
- ✓ Проектная работа по теме «Свободные карты интернет-пользователей (OpenStreetMap, Wikimapia). Проектирование карты своей школы» (приложение 13)
- ✓ Топографический тест по теме «Специальные туристские карты и топографические карты» (приложение 14).
- ✓ Проектная работа по теме «Путевые точки Waypoints и точки интереса POI». Проект маршрута с путевыми точками (приложение 15)
- ✓ Проектная работа по теме «Движение по ориентирам». Проект маршрута с точками интереса (приложение 16)
- ✓ Викторина по теме «Основополагающие принципы» (приложение 17);
- ✓ Ситуационная задача по теме «Поиск воды» (приложение 18);
- ✓ Тест по теме «Подножный корм-растительная пища» (приложение 19);
- ✓ Тест по теме «Подножный корм-животная пища» (приложение 20);
- ✓ Тест по теме «Разведение огня» (приложение 21);

- ✓ Проектная работа по теме «Организация укрытия. Жилище» (приложение 22)
- ✓ Тест по теме «Ориентирование в условиях ЧС» (приложение 23)
- ✓ Опрос по теме «Лекарственные растения» (приложение 24)
- ✓ Кроссворд по теме «Лекарственные растения. Медицинская аптечка» (приложение 25)
- ✓ Кроссворд по теме «Оказание первой доврачебной помощи» (приложение 26)
- ✓ Зачетная работа по теме «Изготовление носилок» (приложение 27)
- ✓ Тест по теме «Пешеходный туризм как вид спортивного туризма. Дистанция пешеходная» (приложение 28)
- ✓ Тест по теме «Узлы и их применение» (приложение 29)

3.2. Таблицы контроля качества образования:

- ✓ Таблица «Качественный показатель результативности участия в мероприятиях» (приложение 30);
- ✓ Таблица «Промежуточный контроль по освоению образовательной программы» (приложение 31).

3.3. Методические материалы для педагогов

- ✓ Материал для разработки занятий по теме «Нордическая ходьба ее особенности» (приложение 32)
- ✓ Методическая разработка «Примерный лекционный материал к темам «Ориентирование при помощи карты», «Ориентирование с применением GPS-навигаторов» и «Движение по ориентирам» второго года обучения программы «Траверс» (33)
- ✓ Конспект мастер-класса «Виды костров» (приложение 34)
- ✓ Конспект мастер-класса по оказанию первой доврачебной помощи (приложение 35)
- ✓ Перечень туристских маршрутов (приложение 36)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1**Викторина(входная) «Что я знаю о Сочи»**

1. Какой тип климата в Сочи
 - Резко-континентальный
 - Субтропический
 - Влажный субтропический
 2. Какова протяженность города Сочи?
 - 145 км
 - 108 км
 - 120 км
 3. Какая самая полноводная и длинная река города Сочи?
 - Псоу
 - Мзымта
 - Шахе
 4. Какая река является пограничной между Россией и республикой Абхазией?
 - Мзымта
 - Магри
 - Псоу
 5. Какая река является пограничной между городом Сочи и Туапсинским районом?
 - Мзымта
 - Магри
 - Псоу
 6. Из какого озера берет начало река Мзымта?
 - Рица
 - Калиновое
 - Кардывач
 7. Сколько районов в городе Сочи?
 - 4
 - 5
 - 3
 8. Для охраны какого животного был основан Кавказский заповедник?
 9. Назови экскурсионные объекты города Сочи, на которых ты уже побывал?
 10. Назови экскурсионные объекты города Сочи, о которых ты слышал или что-то знаешь?
 11. Назови самые популярные виды активного отдыха в городе Сочи
-

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Тест «Экскурсионные объекты города Сочи»

Уровень 1.

Выбери название объекта.

1.



- А) Парк Ривьера
- Б) Парк Дендрарий
- В) Парк Южные культуры

2.



- А) Железнодорожный вокзал
- Б) Морской порт
- В) Аэропорт
- Г) Здание администрации города Сочи

3.



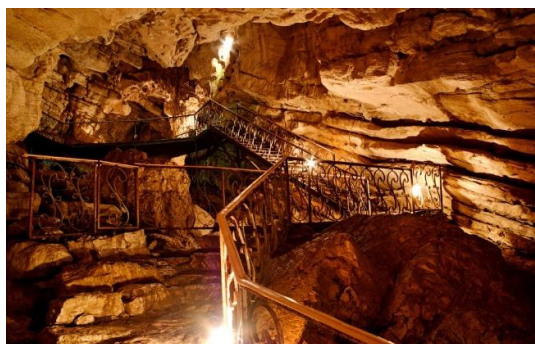
- А) Музей истории города Сочи
- Б) Музей им. Островского
- В) Библиотека им. Пушкина

4.



- А) Парк Ривьера
- Б) Парк Дендрарий
- В) Парк Южные культуры

5.



- А) Ахштырская пещера
- Б) Воронцовские пещеры
- В) Колокольная пещера

6.



- А) Зимний театр
- Б) Художественный музей
- В) Литературно-мемориальный музей Островского

7.



- А) Дача Сталина
- Б) Здание городской библиотеки
- В) Литературно-мемориальный музей Островского

Уровень 2.

Напиши название объекта по фотографии.



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



6. _____



7. _____



8. _____



9. _____



10. _____

УРОВЕНЬ 3

Узнай объект по его описанию.

№	Описание	Ответ
1	Этот парк был основан известным предпринимателем Хлудовым В. А. в 1898 году. Парк является местом, где растут многочисленные виды деревьев и кустарников, в том числе и редкие.	
2	Одна из главных достопримечательностей города Сочи. Эта вершина Кавказского хребта имеет высоту 663 м над уровнем моря. На ее склонах обнаружено более 30 пещер, крупных и мелких.	
3	Рекреационный объект, расположенный на территории Мацестинского лесничества. Согласно легенде именно к этим скалам был прикован герой, который вопреки воле верховного бога Зевса похитил огонь для людей.	
4	Трехэтажное здание в стиле ампир с тремя чередующимися внутренними дворами и 55-метровой башней с часами диаметром 5 метров. Это здание внесено в число памятников архитектуры и занесено в Реестр ЮНЕСКО, считается одним из самых красивых и стильных в Европе.	

5	<p>Это уникальный парк, куда часто приходят с детьми. Туристический маршрут ведет через заповедную зону. По пути вам встретятся высочайшие отвесные скалы, живописные водопады, горная река и родники. Тематика парка посвящена сказке «Снегурочка».</p>	
6	<p>Этот дом - образец деревянного зодчества, который воссоздает жилище зажиточного русского купца. Дом построен из сруба без единого гвоздя. На его строительство гуцульская семья, отец и двое сыновей, потратили два с половиной года.</p>	
7	<p>Уникальный памятник мегалитической культуры, расположенный в Лазаревском районе. Единственный сохранившейся в мире полноразмерный монолитный объект.</p>	
8	<p>Парк расположенный в Адлерском районе. Он не имеет статуса заповедника, но относится к природным охраняемым зонам. В нем сохранились в первозданном виде различные экосистемы. Множество видов птиц останавливается здесь при перелётах или на зимовку.</p>	
9	<p>Экспонатами этого музея являются дары, присылаемые из разных точек земного шара. В музее хранятся шкатулки с землей с яснополянской могилы Л.Н. Толстого, с могил Шопена и Грига, Чайковского и других известных композиторов. Есть даже земля, побывавшая в космосе, сосуд с морской водой из Северного Ледовитого океана.</p>	
10	<p>Мемориальная композиция, увековечившая память об основании Сочи в апреле 1838 года. Находиться в Пушкинском сквере в Центральном районе города Сочи. С середины 20 века на памятнике надпись «В память русско-турецкой войны 1828-1829 годов».</p>	

Эталон ответов.

Уровень 1.

1	2	3	4	5	6	7
Б	Б	В	А	Б	Б	В

Уровень 2

1. Морской вокзал Сочи
2. Зимний театр
3. Тисо-Самшитовая роща
4. Парк Дендрарий
5. Собор Михаила Архангела
6. Парк Южные культуры
7. Парк Ривьера
8. Чайные домики
9. Дача Сталина
10. Олимпийский парк

Уровень 3.

1. Парк Ривьера
2. Гора Ахун
3. Орлиные скалы
4. Сочинский Ж/Д вокзал
5. Берендеево царство
6. Чайные домики
7. Волконский дольмен
8. Природный орнитологический парк
9. Музей «Дерево-Дружбы»
10. Монумент «Якорь и пушка»

ПРИЛОЖЕНИЕ 3**Тест «Охрана природы»**

- 1.** Бережное отношение к природным богатствам является
 - 1) обязанностью только предпринимателей и государства
 - 2) обязанностью исключительно граждан РФ
 - 3) личным и добровольным делом каждого человека
 - 4) обязанностью всех лиц, находящихся на территории РФ

- 2.** К конституционным обязанностям гражданина РФ относится
 - 1) участие в управлении делами государства
 - 2) выбор рода деятельности
 - 3) участие в выборах законодательных органов
 - 4) охрана природы и окружающей среды

- 3.** Природные условия — это
 - 1) «вторая природа»
 - 2) основа экономической деятельности
 - 3) часть общества
 - 4) ресурсы, которые используются в экономике

- 4.** Охрана природы непосредственно проявляется в
 - 1) создании материальных благ
 - 2) использовании природных ресурсов
 - 3) предотвращении вредного воздействия на природные объекты
 - 4) освоении новых природных территорий

- 5.** На территории заповедника разрешено
 - 1) разжигать костры
 - 2) собирать грибы и ягоды
 - 3) проводить научные исследования
 - 4) устраивать пикники

- 6.** Найдите словосочетание, которое обобщает перечисленное, и запишите цифру под которой оно указано.
 - 1) защита природы
 - 2) борьба с браконьерством
 - 3) создание национальных парков
 - 4) обращение в суд
 - 5) работа в экологической полиции

7. Установите соответствие между понятиями и определениями: к каждому элементу первого столбца подберите соответствующий элемент из второго столбца.

Понятия

- А) окружающая среда
- Б) природные ресурсы
- В) загрязнение окружающей среды
- Г) экологический контроль

Определения

- 1) система мер, направленная на предотвращение, выявление и пресечение нарушений законодательства в области охраны окружающей среды
- 2) поступление в окружающую среду веществ или энергии, свойства или количество которых приносит вред
- 3) природа и объекты, созданные человеком
- 4) части (компоненты) природной среды, которые используются человеком в хозяйственной деятельности

8. Выберите правильные высказывания.

- 1) В соответствии с Федеральным законом «Об охране окружающей среды» хозяйственная деятельность должна быть направлена на обеспечение благоприятных условий жизнедеятельности человека.
- 2) Предприятие или человек, причинившие вред окружающей среде, несут юридическую ответственность.
- 3) За обеспечение благоприятной окружающей среды и экологической безопасности несут ответственность не только органы государственной власти РФ и субъектов РФ, но и органы местного самоуправления.
- 4) Национальный парк — это специально охраняемая территория, на которую не допускают посетителей.

9. Заполните пропуск в таблице.

...	Использование природных ресурсов
Охрана природы	Сохранение природных богатств, предотвращение негативного воздействия на природу

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Тест по теме «Водный туризм»

Задание: подпиши название судов для водного туризма





ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Тест «Пещеры, их классификация»

Задание № 1: Соедини стрелочками определение и название пещеры

Виды пещер по происхождению	
Карстовые пещеры	Представляют собой весьма красивое зрелище, поскольку образуются они в ледниках. Происходит это либо благодаря огромным трещинам во льду, либо благодаря подземным термальным водам. Последние способны создавать большие красивые залы, находящиеся под толщами льда.
Тектонические пещеры	Являются не только самой большой группой, но и самой интересной, поскольку они имеют наибольшую глубину и протяжённость
Ледниковые пещеры	Возникают в результате тектонической деятельности. Представляют они собой различные разломы и трещины, образовавшиеся в земной коре.
Вулканические пещеры	Возникают, в основном, в результате воздействия воды, которая, как известно, и камень точит. Именно это и происходит. В течение тысяч лет подземные воды создают себе ходы и полости в толще земли.
Эрозионные пещеры	Образуются при извержениях вулканов. Происходит это в результате застывания лавовых потоков. Они могут создавать большие и длинные проходы-трубы, по которым раньше текла лава.

Задание № 2: Соедини стрелочками название пещеры и картинку

Карстовые пещеры	 <p>Пещера Ватнайёкюдль, Исландия</p>
Эрозионные пещеры	 <p>Пещера Куэва-де-лос-Вердес, Канарские острова (Испания).</p>
Ледниковые пещеры	 <p>Пещера Мраморная. Крым.</p>
Вулканические пещеры	 <p>Голубые пещеры Греция</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 6**Викторина «Парусные суда»**

1. Как называется задняя часть палубы?
(ют)
2. Стоп-кран у корабля?
(якорь)
3. Пробойна, разрыв, прореха на корабле?
(брешь)
4. Парусное грузовое деревянное судно с очень широкими и высоко поднятыми кормой и носовой частью?
(джонка)
5. Кухня на судне?
(камбуз)
6. Герметически закрывающееся – обычно круглое – окно на корабле?
(иллюминатор)
7. Военный корабль специального назначения для охраны, разведки и борьбы с подводными лодками. Корабли такого типа использовались во время второй мировой войны в британском и американском флотах.
(корвет)
8. Гидротехническое причальное сооружение, выступающее в акваторию порта и предназначенное для швартовки судов с двух сторон?
(пирс)
9. Выдвижной плоский киль у парусного судна?
(шверт)
10. Время, в течении которого по климатическим условиям возможно судоходство?
(навигация)
11. На корабле у офицеров – каюта, а у матросов?
(кубрик)
12. Искусственный портовый бассейн для стоянки судов в районах больших приливов.
(док)
13. Прибор для измерения глубины воды с судна?
(лот)
14. Морское двухмачтовое парусное судно с прямыми парусами на обеих мачтах, распространенное в XVIII-XIX веках?
(бриг)

15. Безопасный в навигационном отношении проход по водному пространству, обозначенный бакенами, буями и створными знаками?
(фарватер)
16. Большая многовесельная корабельная шлюпка?
(баркас)
17. Первое, младшее воинское звание военнослужащих в ВМС?
(матрос)
18. Специальное сооружение на берегу, предназначенное для постройки и ремонта судов?
(элинг)
19. Отклонение судна от курса, его произвольное перемещение при спущенных парусах или неработающем двигателе под воздействием ветра, течения?
(дрейф)
20. Небольшая одномачтовая парусная спортивная яхта?
(тендер)
21. На судах какого типа Колумб доплыл до Америки?
(каравелла)

ПРИЛОЖЕНИЕ 7**Тест «Виды туризма и активный отдых»**

_____ дата

_____ Фамилия, имя обучающегося

руководитель кружка: _____
фамилия, инициалы

1. Напиши 3 фамилии отечественных мореплавателей, исследователей и путешественников: _____

2. Какие виды активного отдыха ты уже знаешь?

3. «В здоровом теле- здоровый дух» , что значит для туриста здоровый образ жизни , напиши, как ты это понимаешь _____

4. Вычеркни лишнее

А) К видам спортивного туризма можно отнести:

- Пешеходный
- Спелео
- Водный
- Рафтинг
- Конный

Б) К видам активного отдыха можно отнести:

- Трекинг
- Виа феррата
- Конная прогулка
- Парусный поход
- Банджи- джампинг
- Скалолазание

5. Перечисли экскурсионные объекты города Сочи:

- Где можно заниматься конным туризмом: _____
- Где можно заниматься пешеходным туризмом: _____
- Где можно заниматься водным туризмом: _____
- Где можно заниматься спелеотуризмом: _____

Вопросы группы Б.

1. Перечисли основные правила безопасности во время похода, прогулки:

2. Обведи букву ответа, в котором перечислено только личное снаряжение:
 - а) Ботинки, спальник, аптечка, ремнабор, коврик, альпеншток
 - б) Палатка, котел, веревка, тент, аптечка, ремнабор
 - с) Ботинки, спальник, коврик, альпеншток, дождевик, фонарик
3. Обведи букву ответа, в котором перечислено только групповое снаряжение:
 - а) Ботинки, спальник, аптечка, ремнабор, коврик, альпеншток
 - б) Палатка, котел, веревка, тент, аптечка, ремнабор
 - с) Ботинки, спальник, коврик, альпеншток, дождевик, фонарик
4. Перечисли предметы личной гигиены туриста (не менее 5):

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Тест «Конный туризм»

Задание: Соедини стрелочками определение и название дисциплины

Конно-полевые выезды	продолжительные путешествия (от 4 дней и более) вне конюшни, как правило осуществляемые туристской группой. походы заявленные по правилам вида спорта спортивный туризм считаются спортивными и могут принять участие в соревнованиях
Конные маршруты (походы, путешествия)	длительные конные маршруты по расстоянию превышающие 1000 миль (1600 км)
Конные путешествия	небольшие полевые прогулки в лесу или полях за пределами конюшни продолжительностью от 1 часа до 3 дней с ночевкой в специально оборудованных помещениях или палатках
Соревнования по технике конного туризма	Соревнования, связанные с навыками верховой езды, связанной с работой со скотом его перегоном и сортировкой. Имеет целью сохранения национальных школ работы со скотом на лошадях. Практикуется во многих странах Европы, но также и в Азии и в Северной и Южной Америке.
Соревнования по рабочей выездке (Working equitation) -	В Российской Федерации проводятся маршруты и дистанции, в виде спорта "Спортивный туризм. Различают три дистанции: а)длинная дистанция с ориентированием и контролем скорости, б)контроль аллюра, в)короткая дистанция с прохождением локальных препятствий

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Карточки-схемы для индивидуальных заданий

«Использование альпенштока для бивуака»

Задание: установить тент одним из способов

1.



2.



3.



4.

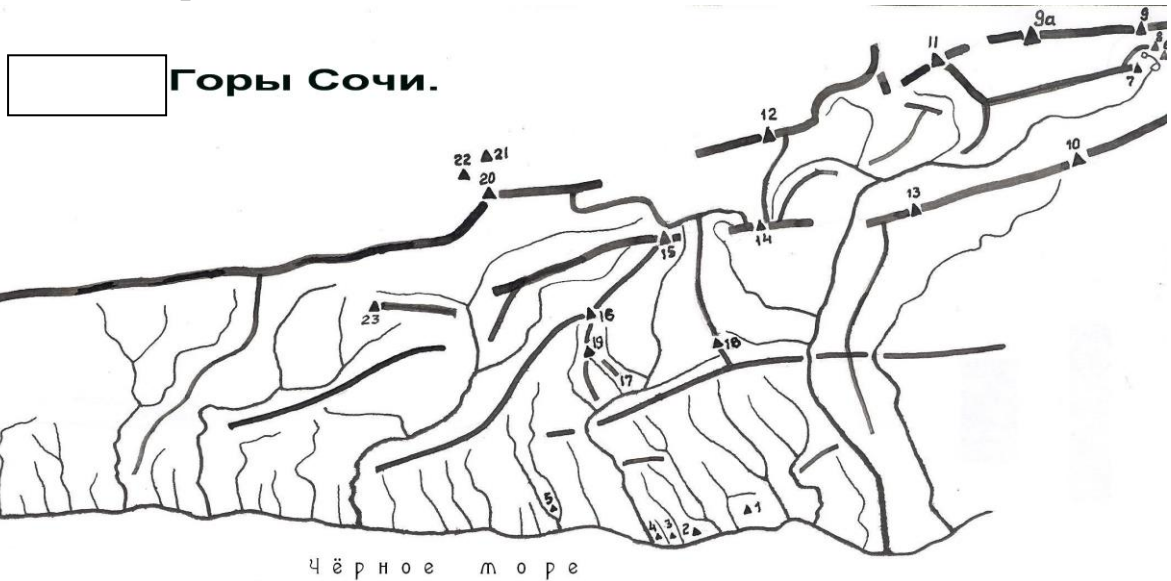


5.

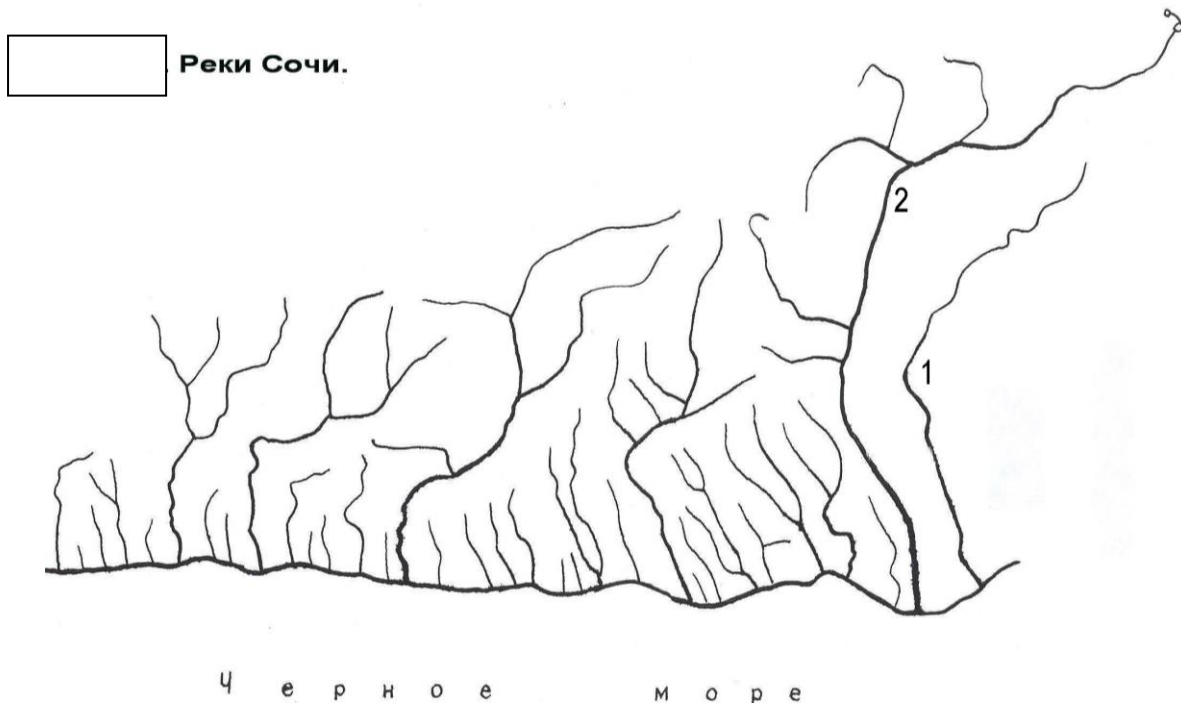


ПРИЛОЖЕНИЕ 10

Карточки для индивидуальных заданий по краеведческому материалу схемы «Горы Сочи», «Реки Сочи», «Районы Сочи», «Достопримечательности Сочи»



Прибрежные горы: 1.Ахун(663 м), 2.Бытха. 3.Лысая гора, 4.Батарейка, 5.Успенская.
 Горы верховьев реки Мзымта: 6.Кардывач(2960 м), 7.Люоб(2000 м), 8.Циндышха(3139 м), 9.пик Смидовича-Акарагварта(3000 м), 9а*.Цахвоа(3345), 10.Агепста(3256 м), 11.Псеашхо(3257 м), 12.Чугуш(3238 м), 13.Аибга(2452 м), 14.Ачишхо(2391 м).
 Горы верховьев реки Сочи: 15.Чура(2250 м), 16.Амуко(1918 м), 17.хребет Ажек, 18.Иегош, 19.Сахарная.
 Группа массива Фишт: 20.Фишт(2867 м), 21.*Оштен, 22.*Пшеха-Су.
 Гора, с которой берёт начало река Псеуапсе: 23.Аутль(1855 м).
 Цепи гор составляют хребты: Главный Кавказский, Водораздельный, Южный Боковой, Ахцу, Ацетукский, Цахвоа, Аишхо, Турьи горы, Алек.



Реки Адлерского района :1. Псеу(53 км); 2. Мзымта(89 км) с притоками Пелух, Ачипсе, Бешенка, Чвижесе, Дзыхра; 3. Херота; 4. Кудепста с притоком Псахо.
 Реки Хостинского района: 4. Кудепста; 5. Хоста(Восточная и Западная); 6. Агура с притоком Агурчик; 7. Мацеста с притоками Змейка и Цанлык; 8. Бзугу; 9. Верещагинка.
 Реки Центрального района: 9. Верещагинка; 10. Сочи с притоками Ац, Ажек, Агуа(Агва), Безуменка.
 Реки Лазаревского района: 12. Дагомыс(Восточный и Западный); 13. Битха; 14. Уч-Дере; 15. Лоо; 16. Хобза; 17. Буу; 18. Якорная; 19. Шахе (60 км) с притоком Ажу, Бзыг, Джегош, Кичмай; 20. Матросская; 21. Чимит; 22. Чухукт; 23. Годлик(Волконка); 24. Цусхвадж; 25. Псеуапсе(44 км); 26. Свирская; 27. Куапсе; 28. Аше(Хаджико и Большой Псеушхо); 29. Неожиданная; 30. Майкопсе притоком Кумыштене; 31. Шуюк; 32. Магри. 33.Шепси

Достопримечательности Сочи.



А-Аэропорт; Ф-Форелеводческий племенной завод; М-Монастырь; К-Красная поляна; Д-Дельфинарий. О-Обезьяний питомник. П-парк Совхоза Южные культуры. Б-Мемориал декабриста А. Бестужева. В-Воронцовская пещера. Ц-целебная Мацеста. Т-Тисо-самшитовая роща. Х-Дендрарий. З-Зориным Фёдором Михайловичем созданное Дерево-Дружбы. С-центральный стадион города. А-Ахун-гора с обзорной башней. ЗТ-Зимний театр. Н-Навалишинское ущелье. Р-Ревьера-парк отдыха и развлечений. Т-туркомплекс в посёлке Дагомыс. ЧК-Музей Кошмана и плантация чая. Э-этнографический музей. Б-Парк субтропических культур "Белые ночи". Д-дольмен-монолит. 33-"33 водопада"-памятник природы. 84-виадуки через реку Чимит. ЛФ_верфь в посёлке Лазаревское.



Районы города Сочи

Викторина

Тема «Для чего туристу ориентирование?»

1. Чтобы не заблудиться в лесу или горах туристу нужны 3 вещи (**карта, компас, навигатор**)
2. У меня есть карта нужного района путешествия, я выхожу на маршрут и то делаю? (**ориентирую карту**)
3. Соориентировать карту нужно для того, чтобы условные объекты на ней соответствовали чему? (**расположению реальных объектов на местности**)
4. Для того, чтобы соориентировать карту на местности, надо расположить ее горизонтально, приложить компас к ней так, чтобы воображаемая линия, проходящая через его ось и метку «север» на шкале совпадала с чем? (**с линией вертикальной сетки на карте**)
5. Теперь поворачиваем карту с компасом, пока стрелка северным концом не совместится с нулевой отметкой на шкале компаса. Это направление на (**север**)
6. Для того, чтобы добраться до конечной точки пути и не заблудиться, вдоль всего маршрута надо выбрать на карте ориентиры. Как они называются? (**промежуточные**)
7. Главное светило, которое поможет нам определить направление на стороны света- это... (**солнце**)
8. В полнолуние Луна находится на противоположном от Солнца направлении, а значит, что в час ночи она находится на ... (**юге**)
9. Глобальная система навигации кратко называется... (**GPS**)
10. Для чего нужна GPS-навигация? (

ПРИЛОЖЕНИЕ 12

Контрольное задание
Тема «Спутниковые снимки»

Описание района путешествия по спутниковому снимку

1. Определите объект экскурсионного маршрута, который изображен на картинке
2. Найдите этот объект на карте, используя любое приложение
3. Определите его координаты
4. Используя Google или Яндекс откройте спутниковый снимок района, где находится данный объект
5. Опишите, какие объекты находятся рядом, есть ли дороги, какие дороги: грунтовые, асфальтированные, проселочные, какие объекты, достойные внимания есть на маршруте.



a) _____



б) _____



В) _____



Г) _____



В) _____

ПРИЛОЖЕНИЕ 13

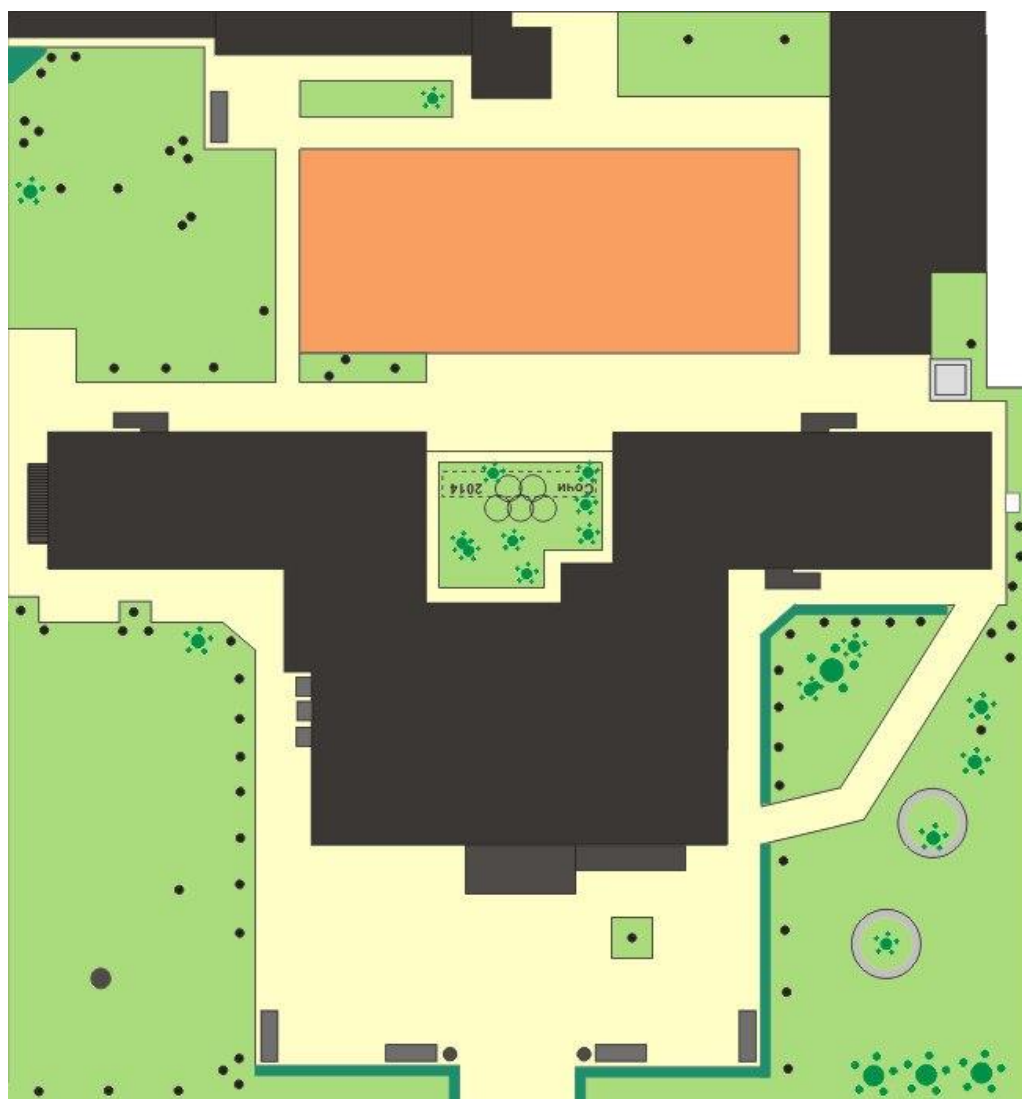
Проектная работа

Тема «Свободные карты интернет- пользователей (OpenStreetMap, Wikimapia)

Проектирование карты своей школы

1. Войти в конструктор ЯндексКарт или GoogleMap.
2. Следуйте инструкции приложения.






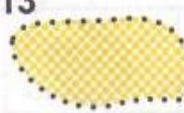














Пример карты лицей № 3. Составитель Александра Кольцова, ученица 8 класса (2016 год):



ПРИЛОЖЕНИЕ 14

Топографический тест

Тема «Специальные туристские карты и топографические карты»

1	 <p>а) шоссе б) исчезающая тропа в) улучшенная дорога</p>	11	 <p>а) железная дорога б) преодолимый трубопровод в) каменная стена</p>
2	 <p>а) узкая просека б) река в) широкая заросшая просека</p>	12	 <p>а) лощина б) обрыв в) яма</p>
3	 <p>а) группа камней б) пещера в) микробугорок</p>	13	 <p>а) открытое пространство б) полуоткрытое пространство в) труднопроходимая растительность</p>
4	 <p>а) четкая граница растительности б) пересыхающий ручей в) сухая канава</p>	14	 <p>а) колодец б) пруд в) родник</p>
5	 <p>а) канава б) ручей в) река</p>	15	 <p>а) озеро б) непреодолимое болото в) болото</p>
6	 <p>а) болото б) непреодолимое болото в) заболоченность</p>	16	 <p>а) преодолеваемая ограда б) разрушенная ограда в) непреодолимая ограда</p>
7	 <p>а) фундамент б) постройка в) застроенная территория</p>	17	 <p>а) стрелка магнитного меридиана б) стрельбище в) кормушка</p>
8	 <p>а) шоссе б) проселочная дорога в) улучшенная дорога</p>	18	 <p>а) земляной вал б) промоина в) земляной обрыв</p>
9	 <p>а) немасштабный искусственный объект б) маленькая башня в) большая башня</p>	19	 <p>а) мостик б) переправа с мостом в) переправа без моста</p>
10	 <p>а) непригодная для движения дорога б) опасная территория в) маркированный участок</p>	20	 <p>а) контрольный пункт б) пункт питания в) финиш</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 15

Проектная работа

Тема «Путевые точки Waypoints и точки интереса POI»

Проект маршрута с путевыми точками

1. Найти карту в любом приложении. Маршрут: перевал Азишский-перевал Абадзеш- пер.Узуруб- пер. Гузерипльский-перевал Армянский-приют «Фишт»
2. Отметить путевые точки
3. Найти на картах маршрут пер. Белореченский- Красная поляна (карта прилагается, рисунок 1. Бивуак)
4. Написать координаты путевых точек маршрута (рисунок 1. Бивуак) .

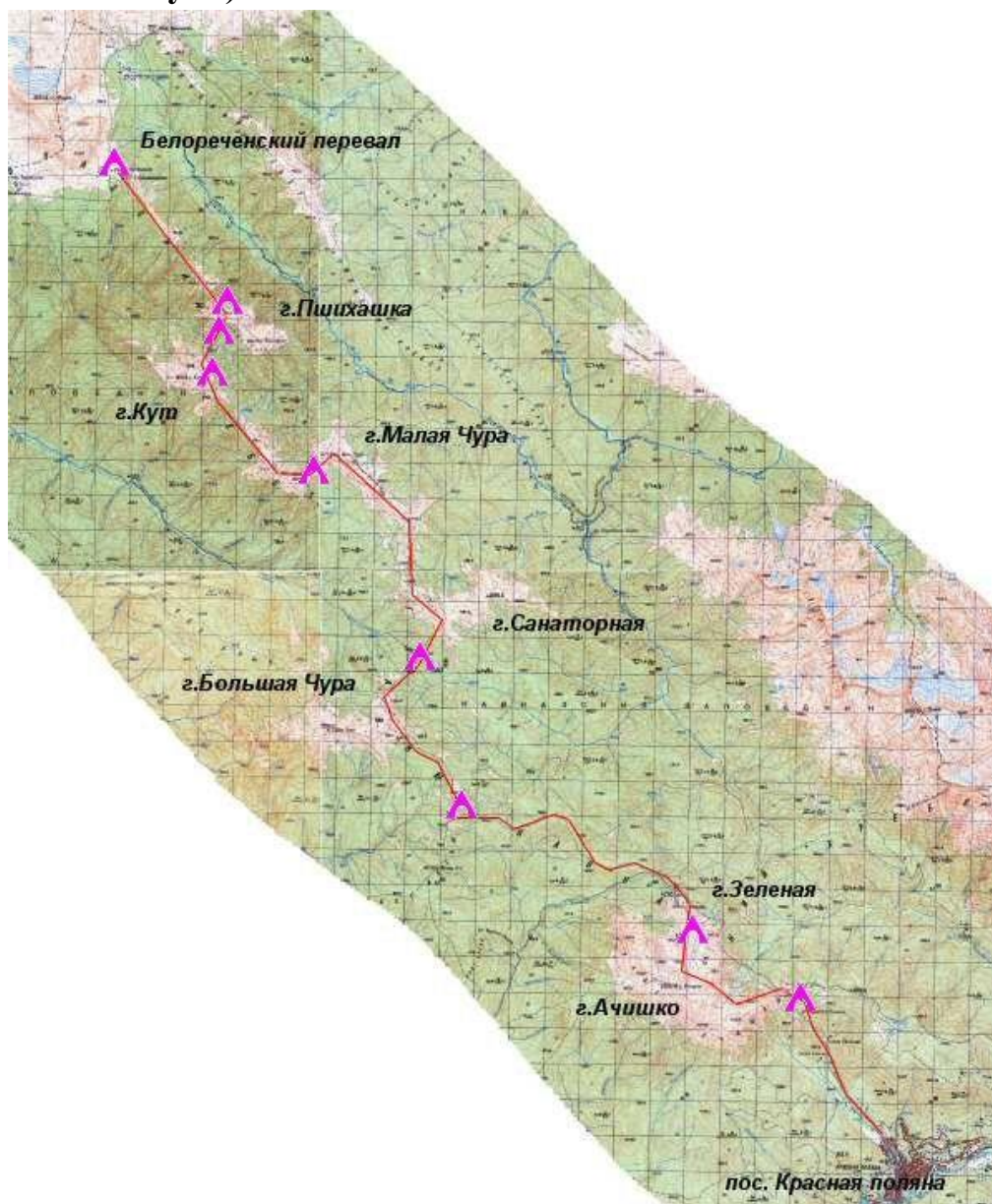


Рисунок 1. Бивуак

ПРИЛОЖЕНИЕ 16

Проектная работа
Тема «Движение по ориентирам»

Проект маршрута с точками интереса

1. Найти карту в любом приложении. Маршрут: перевал Черкесский-перевал Белореченский- -приют «Фишт»
2. Отметить точки интереса: гора Белореченская, памятник на перевале Белореченском, малый Фиштинский ледник, грот Асламбака.
3. Найти на картах маршрут пер. Белореченский- Красная поляна (карта прилагается, рисунок 2. Забор воды)
4. Написать координаты точек интереса (рисунок 2. Забор воды) .

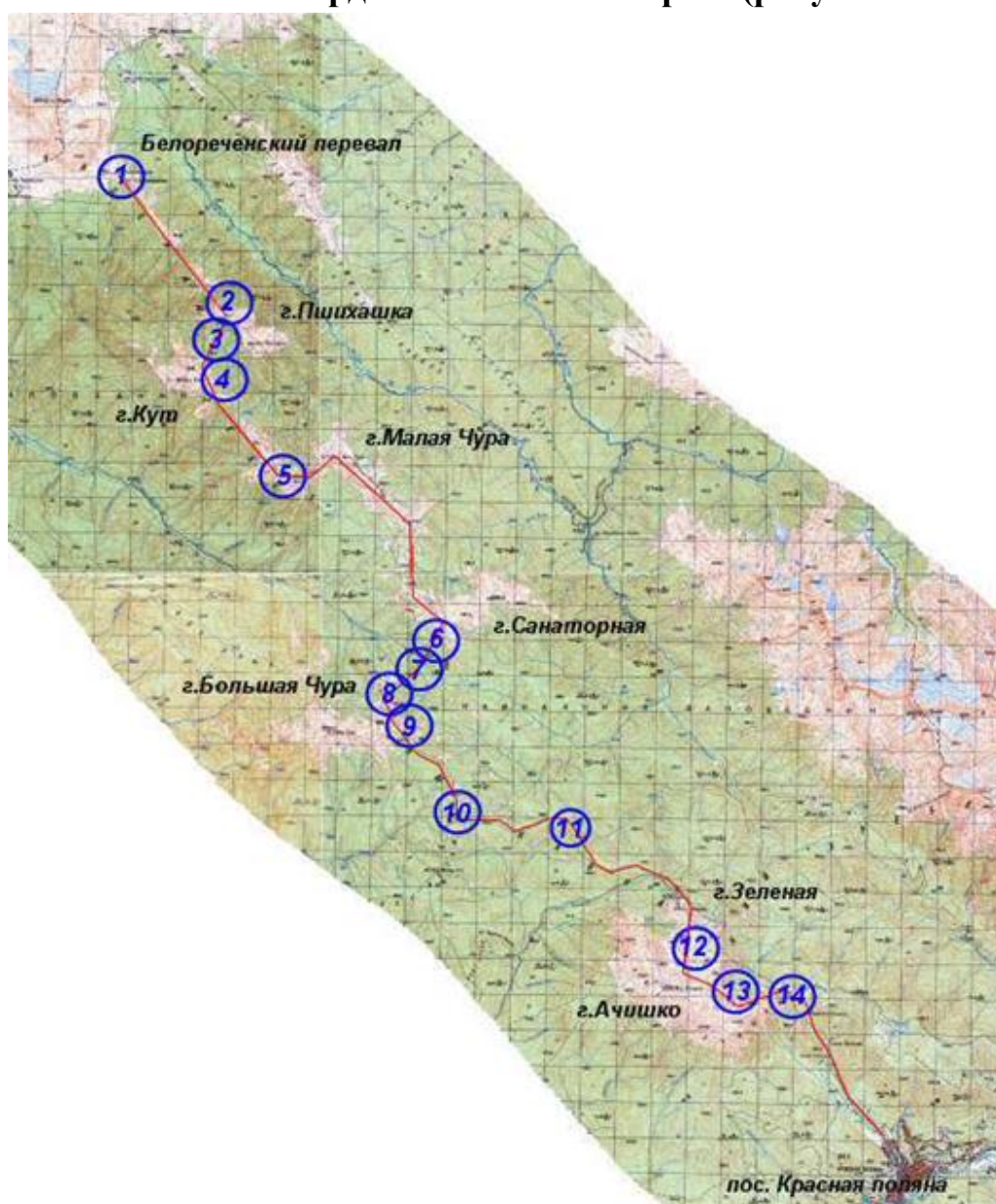


Рисунок 2. Забор воды

ПРИЛОЖЕНИЕ 17

Викторина

Тема «Основополагающие принципы выживания»

11. Чтобы выжить в дикой природе, необходимо обеспечить наличие четырех обязательных условий... **(укрытие, огня, пищи и воды)**
12. Чтобы импровизированное питание сохранило вам жизнь оно должно быть... **(сбалансированным)**
13. Человек может заболеть и даже умереть, если его организм не получает необходимого комплекса углеводов, жиров ... еще чего? **(белков, витаминов и минералов)**
14. Энергетическая ценность пищи должна полностью соответствовать ... **(энергозатратам)**
15. Источником белка в первую очередь являются все виды мяса, рыбы, а так же молоко, яйца ... **(орехи, злаки, бобы и некоторые грибы)**
16. Болезнь, которая считалась проклятием мореплавателей до начала 19 века **(цинга)**
17. Какими средствами можно обеззараживать воду? **(специальные таблетки, йод, марганцовка)**
18. Какие орудия труда можно сделать из камня? **(топор, нож для открывания консервных банок, нож для разделки мяса, рыбы)**
19. Главное светило, которое поможет нам определить направление на стороны света- это... **(солнце)**
20. В полнолуние Луна находится на противоположном от Солнца направлении, а значит , что в час ночи она находится на ... **(юге)**
21. В ситуации, связанной с выживанием , следование каким правилам имеет первостепенное значение? **(правила гигиены)**

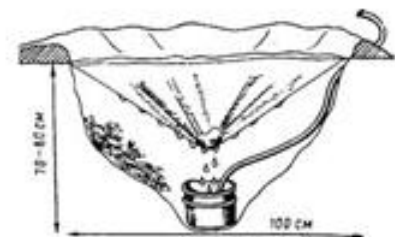
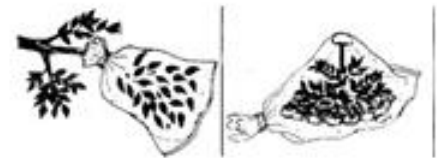
Ситуационная задача

Тема «Поиск воды»

Представьте себе, вы спланировали провести выходной день в походе. Прибыли на место, выбрали место для бивака, поставили палатку и обнаружили, что забыли взять воду. Что будете делать в таком случае?

Способы добывания воды

- Сбор дождевой воды;
- Изготовление конденсаторов влаги;
- Сбор сока растений;
- Использование воды из открытых водорёмов после её очистки и обеззараживания;



Тест**Тема «Подножный корм- растительная пища»****1. К ядовитым растениям относятся:**

- а. Ромашка, василек, одуванчик;
- б. Бузина, белена, вороний глаз;
- в. Крапива, шиповник, подорожник.

2. К ядовитым растениям относится:

- а. белена;
- б. мята;
- в. можжевельник;
- г. шиповник.

3. Не ядовитым растением, на Ваш взгляд является:

- а. дурман обыкновенный;
- б. болиголов;
- в. шиповник;
- г. паслен черный.

4. Можно пробовать плоды растений:

- а. паслен черный;
- б. черника;
- в. вороний глаз;
- г. волчье лыко.

5. Незнакомое растение трогать и пробовать:

- а. можно;
- б. нельзя.

6. Ядовитыми растениями являются:

- а. шиповник, багульник болотный, черника, мята;
- б. багульник болотный, белена, белладонна, можжевельник;
- в. белладонна, дурман обыкновенный, ландыш майский, лютик;
- г. можжевельник, мята, белена, ландыш майский.

7. Наиболее ядовитая часть растения веха ядовитого:

- а. листья;
- б. стебель;
- в. корневище;
- г. плоды.

8. Наиболее ядовитая часть растения папоротника мужского:

- а. листья;

- б. стебель;
- в. корневище;
- г. плоды.

9. Направленность токсического действия белены:

- а. кожа;
- б. центральная нервная система;
- в. сердце;
- г. желудок.

10. Направленность токсического действия ландыша майского:

- а. кожа;
- б. центральная нервная система;
- в. сердце
- г. желудок

11. Характерные признаки отравления растениями: тошнота, рвота, ощущение жжения во рту, глотке, пищеводе, боли в животе, диарея, обезвоживание организма, иногда испражнения с примесью крови:

- а. Дурман обыкновенный, белладонна (красавка), папоротник мужской;
- б. Волчье лыко, лютик, молочай;
- в. Акация, вех ядовитый, аконит;
- г. Можжевельник, вороний глаз, ландыш майский.

12. Что нужно сделать в первую очередь при отравлении ядовитыми растениями:

- а. Очистительную клизму;
- б. Дать анальгин;
- в. Промывание желудка;
- г. Сделать подкожную инъекцию

13. Почему подорожник не боится вытаптывания?

- а. листья и стебель у него не высокие;
- б. листья и стебель у него жёсткие и упругие;
- в. подорожник не растёт там, где ходят люди.

14. Ягоды съедобны после заморозков

НАЗОВИ РАСТЕНИЕ

15. Листья и молодые побеги этого растения пригодны для салатов в свежем виде, также можно использовать их в пищу вареными. В

медицине используется как кровоостанавливающее средство

НАЗОВИ РАСТЕНИЕ:

16. Ягоды можно употреблять в пищу. В медицине используется при расстройстве кишечника

НАЗОВИ РАСТЕНИЕ:

17. Листья и молодые стебли этого растения можно употреблять в пищу в свежем и вареном видах

НАЗОВИ РАСТЕНИЕ:

18. Сок этого растения при попадании на кожу вызывает воспаление и ожог

НАЗОВИ РАСТЕНИЕ:

19. Съедобные грибы

НАПИШИ 5 названий :.....

20. У этого растения ядовиты ягоды, особенно незрелые. На первый взгляд, напоминает черемуху

НАЗОВИ РАСТЕНИЕ:

21. Растет небольшими плантациями с августа по сентябрь на пнях и стволах деревьев. Не забывайте имеет ядовитого двойника

НАЗОВИ ГРИБ:

22. В пищу используются ягоды, из листьев и «звездочек» можно заваривать чай.

НАЗОВИ РАСТЕНИЕ:

23. Это растение распространено в хвойных и смешанных лесах. Ягоды съедобны.

НАЗОВИ РАСТЕНИЕ :

Тест

«Подножный корм- животная пища»

Задание: подпиши, чьи следы???



а) _____



б) _____



В) _____



Г) _____



Д) _____



e) _____



ж) _____

Тест**Тема «Разведение огня»****1. Что такое костер?**

- а) Это контролируемый источник огня для согревания туристов, приготовления еды и сушки промокшей одежды.
- б) Это большая куча хвороста или дров.
- в) Это всё, что хорошо горит.
- г) Это сооружение из дерева, которое хорошо горит.

2. Что такое растопка?

- а) Это специальное устройство, которое позволяет быстро разжечь огонь.
- б) Это береста или бумага.
- в) Это правильно подобранный для сгорания материал.
- г) Это простейшее устройство из материалов, которые легко загораются и выделяют много тепла.

3. Какое дерево при подготовке костра вы выберете для организации теплой ночевки?

- а) Давно поваленную березу.
- б) Сухую пихту.
- в) Сухую ель.
- г) Сухую осину.

4. Какие действия вы выполните при сборе дров для варки пищи?

- а) Срублю кедр или березу.
- б) Завалю сухую сосну.
- в) Обломаю сухие нижние ветки у сосны или ели.
- г) Соберу с земли валежник.

5. Какие дрова лучше использовать для костра типа «Звездный»?

- а) Сухие палки, ветки, пеньки от поваленных деревьев.
- б) 5-6 жердей или тонких бревен.
- в) Хворост, валежник, молодые деревья.
- г) Любое дерево: нужно распилить его на части и разрубить.

6. Какое дерево поможет вам лучше организовать ночевку при устройстве костра типа «Нодья»?

- а) Сосна.
- б) Пихта.
- в) Ель.
- г) Кедр.

7. У вас очень мало дров. Какой костер вы сложите для приготовления пищи?

- а) «Шалаш».
- б) «Таежный».
- в) «Колодец»
- г) «Звездный».

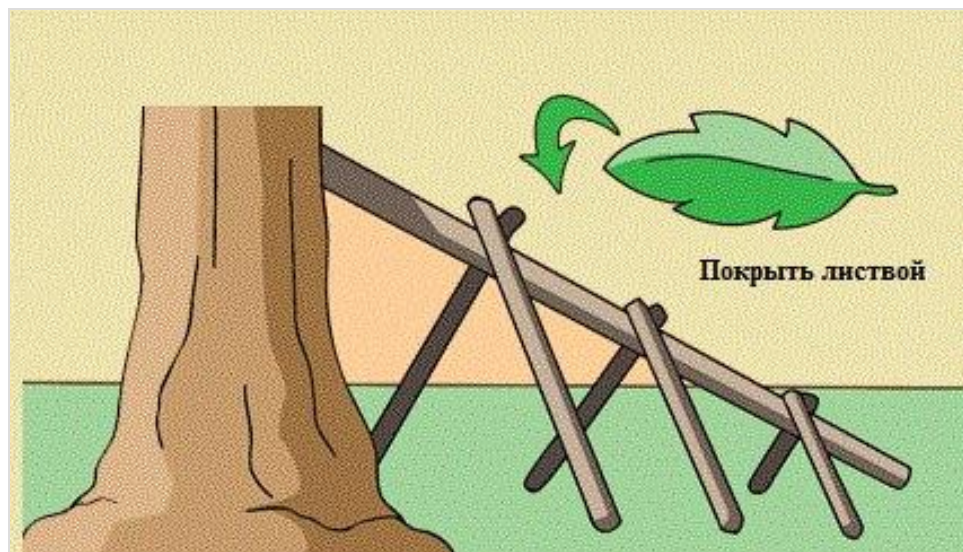
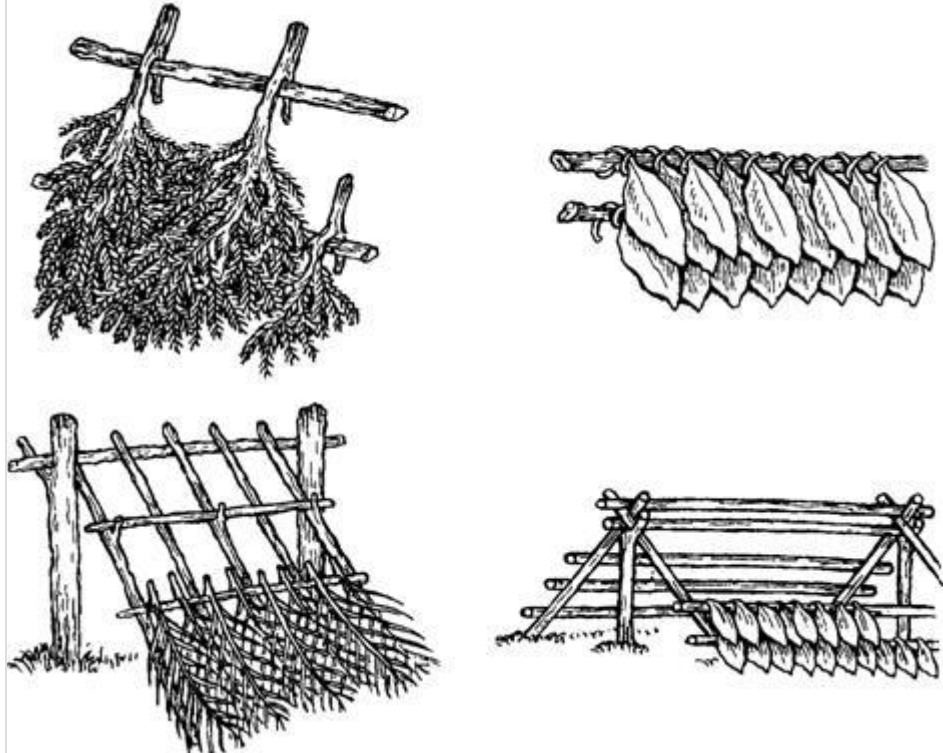
8. Костер, какого типа вы применили бы для сушки одежды?

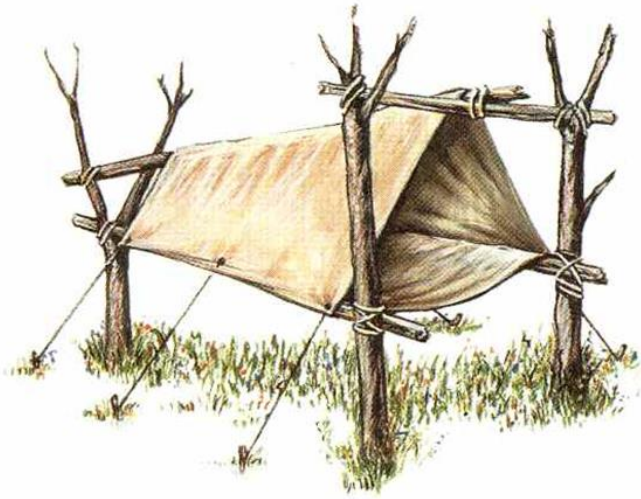
- а) «Нодью».
- б) «Звездный».
- в) «Таежный».
- г) «Шалаш».

Проектная работа
Теме 2.6. «Организация укрытия. Жилища».

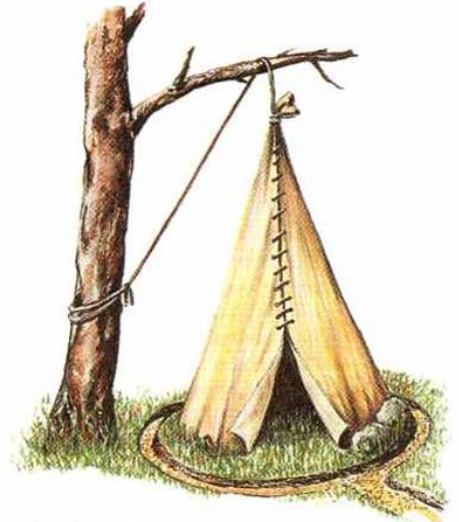
Задание: Создать свой проект жилища.
Доказать, что это лучший вариант

Устройство примитивных укрытий типа «шалаш» и «балаган»





Приподнятое укрытие.



Водосток вокруг укрытия.



Укрытие, построенное с использованием ткани и песка.



Рама для лежанки.



Тест

Тема «Ориентирование в условиях ЧС»

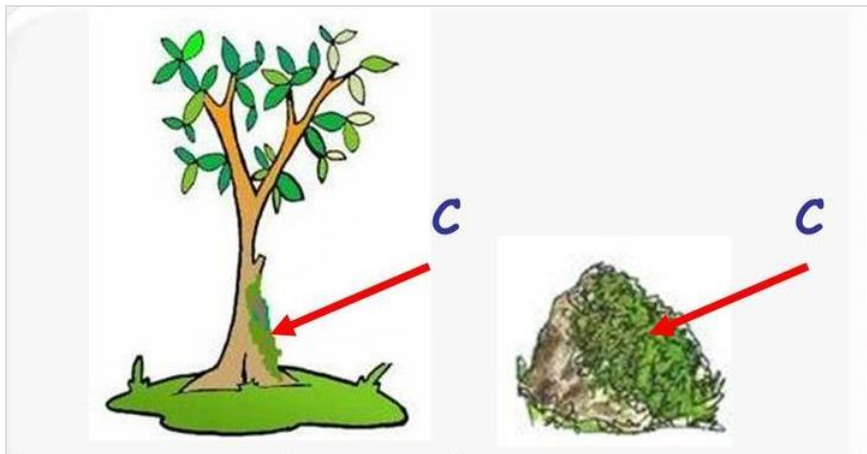
1. Что такое азимут, обведи букву правильного ответа:

- А) Краткое описание КП относительно его ориентира
- Б) Угол между направлением на север и на какой-либо предмет
- В) Конечный ориентир, помогающий выйти на КП

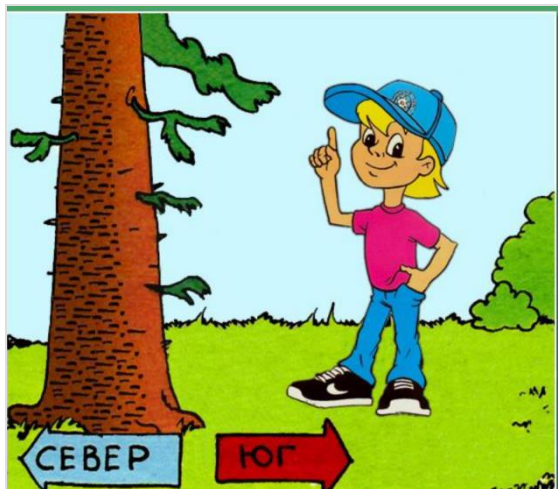
2. На какую сторону горизонта указывает красная стрелка компаса?

- a) Запад
- b) Север
- c) Юг
- d) Восток

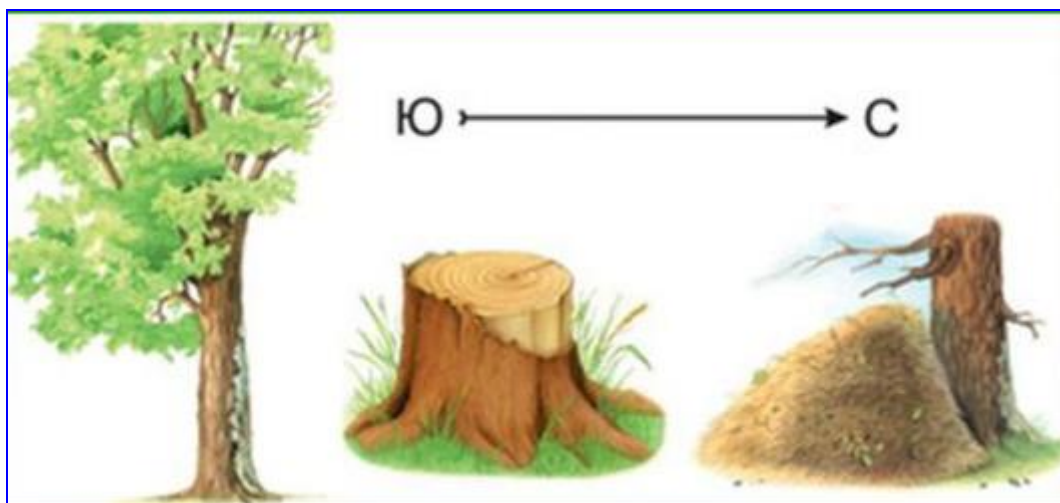
3. Подпишите, о чем говорят эти рисунки:



А) _____



Б) _____



В) _____



Г) _____

4. Выбери правильный ответ:

1		а) шоссе б) исчезающая тропа в) улучшенная дорога	11		а) железная дорога б) преодолимый трубопровод в) каменная стена
2		а) узкая просека б) река в) широкая заросшая просека	12		а) лощина б) обрыв в) яма
3		а) группа камней б) пещера в) микробугорок	13		а) открытое пространство б) полуоткрытое пространство в) труднопроходимая растительность

ПРИЛОЖЕНИЕ 24

Опрос
по теме «Лекарственные растения»

Поднимите картинку, на которой

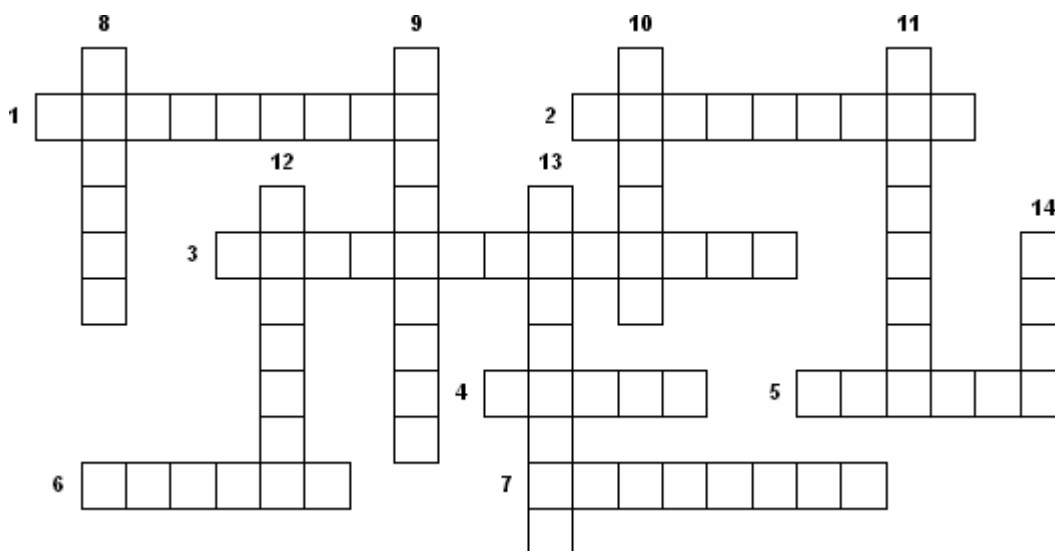
1. Изображено лекарственное растение, обладающее сильным кровоостанавливающим действием. (6)
2. Изображено лекарственное растение, настоем которого полощут горло и рот, промывают трудно заживающие раны, применяют в качестве примочек при обморожениях и ожогах.(1)
3. Изображено лекарственное растение, лекарственным сырьем которого являются соцветия, плоды, высушенные в печках или сушилках. (2)
4. изображено лекарственное растение, из-за которого немецко-фашистские войска в 1941 году изменили свои планы по захвату Ленинграда. Они назвали свою операцию по уничтожению лаборатории, в которой работали с этим растением советские ученые и уничтожению полей с произрастающим растением «Река Жизни». (7)
5. Имеющийся в этом растении токоферол (по-другому – витамин E) помогает отодвинуть процесс старения. Поднимите изображение этого лекарственного растения. (3)
6. Все виды этого растения во всех своих вегетативных органах, в особенности в листьях и корнях, содержат одуряющее ядовитое вещество жгучего острого вкуса и потому должны считаться опасными ядовитыми растениями. Поднимите картинку с этим лекарственным растением. (9)
7. В официальной медицине препараты из цветков и листьев этого растения используются как обволакивающее и противовоспалительное средство при легочных и бронхиальных заболеваниях. На какой картинке изображено это лекарственное растение?(4)
8. Свежие листья этого растения наружно применяют при фурункулах, как ранозаживляющее средство. Растение ядовито. Поднимите соответствующую картинку (5)
9. Это лекарственное растение употребляется для лечения или профилактики сердечных заболеваний, так же это растение прекрасно помогает при постоянной усталости. Назовите номер картинки (8).
10. Это растение употребляют от 99 болезней. Назовите номер картинки (10).



Картинки к опросу по теме 3.1.

Кроссворд
по теме «Лекарственные растения.
Медицинская аптечка»

Кроссворд «Зелёная аптека»



1. Лекарственное растение, выращиваемое человеком, помогающее при ангине.
2. Всю надземную часть этого растения в народной медицине используют как успокаивающее средство.
3. Группа растений произрастающих в дикой природе и выращиваемая человеком используемая для лечения людей, животных и самих растений.
4. Ядовитое растение. Трава (*Aconitum leucostomum*) используется для получения препарата аллапинина, обладающего антиаритмическим действием.
5. Лекарственное растение. В официальной медицине препараты из цветков и листьев этого растения используются как обволакивающее и противовоспалительное средство при легочных и бронхиальных заболеваниях.
6. Ядовитое растение. В семенах содержится гитагенин. Сильное раздражающее воздействие на желудочно-кишечный тракт. Свежие листья

этого растения наружно применяют при, фурункулах, как ранозаживляющее средство.

7. Лекарственное растение. Плоды съедобные, используются для получения масла, применяемого в медицине.

8. Особо ядовитое растение, цветки белого цвета с сильным запахом.

9. Лекарственное растение, используемое подземную часть и применяемое в медицине как успокаивающее средство, при некоторых заболеваниях желудка, кишечника.

10. Цветки этого растения используют в качестве мочегонного средства.

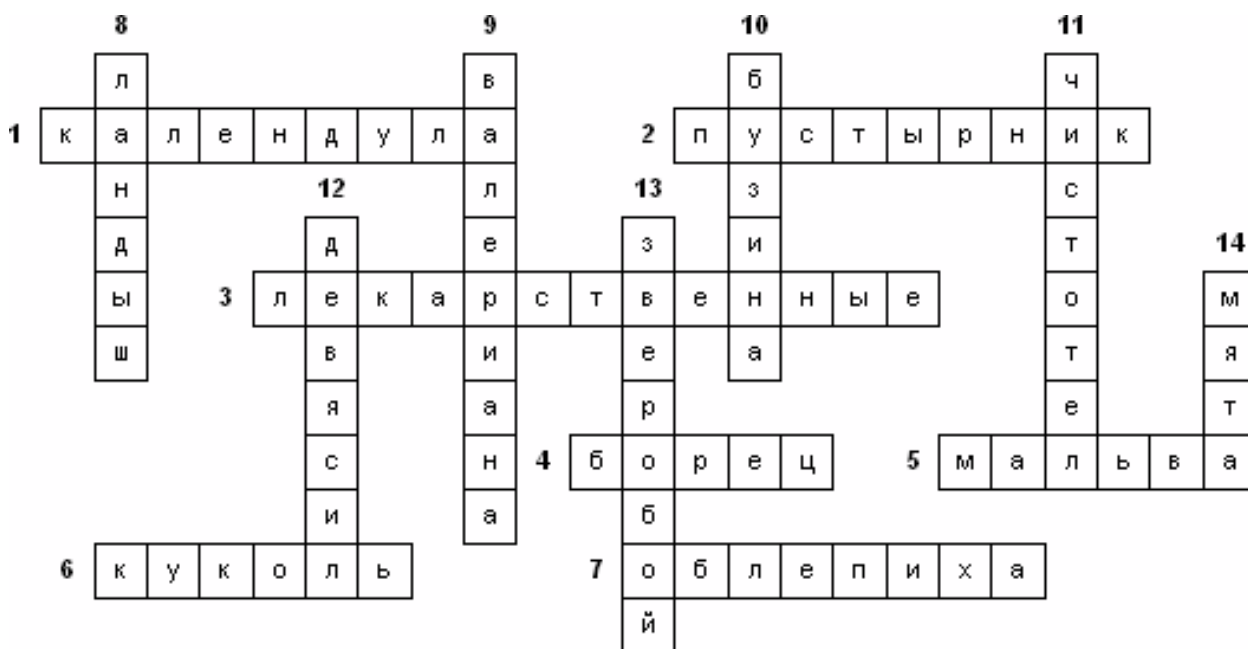
11. Лекарственное растение, название состоит из двух основ, первая основа начинается на букву Ч, вторая взята из слова «тело».

12. Подземная часть растения в виде отвара хорошо помогает при кашле.

13. Лекарственное растение с желтыми мелкими цветами. Лечит не только желудочно-кишечный тракт, но и 99 болезней.

14. Лекарственное растение. Является успокаивающим средством.

Ответы на кроссворд



Тест

Тема «Оказание первой доврачебной помощи»

1. Напротив группы медицинских препаратов напиши 2 названия лекарственных препаратов:

А) Болеутоляющие: _____

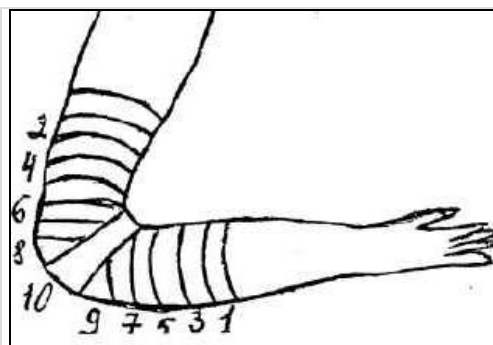
Б) Успокоительные: _____

В) Антисептические: _____

Г) Перевязочный материал: _____

Д) Жаропонижающие: _____

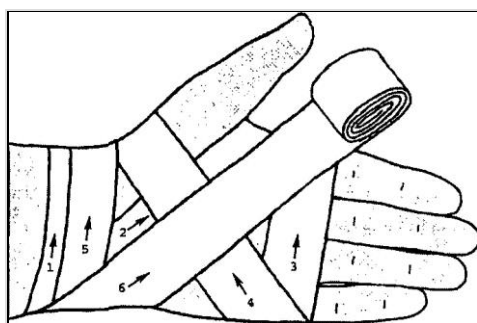
2. Напиши названия повязок:



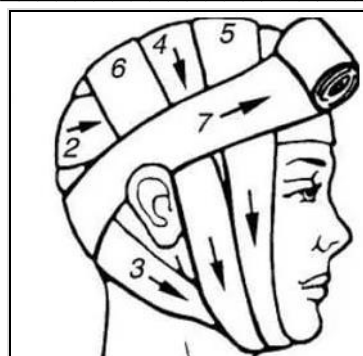
А) _____



б) _____



В) _____



Г) _____

3. Заполни пропуски:

А) Солнечный удар.

Причины:

Признаки: _____

Пе

рвая помощь, лечение: Уложить пострадавшего в тень,

Б) Тепловой удар.**Причины:**

Признаки: _____

Пе

рвая помощь, лечение: Уложить пострадавшего в тень,

В) Пищевое отравление**Причины:**

Признаки: _____

Пе

рвая помощь, лечение:

Г) Обморожение**Причины:**

Признаки: _____

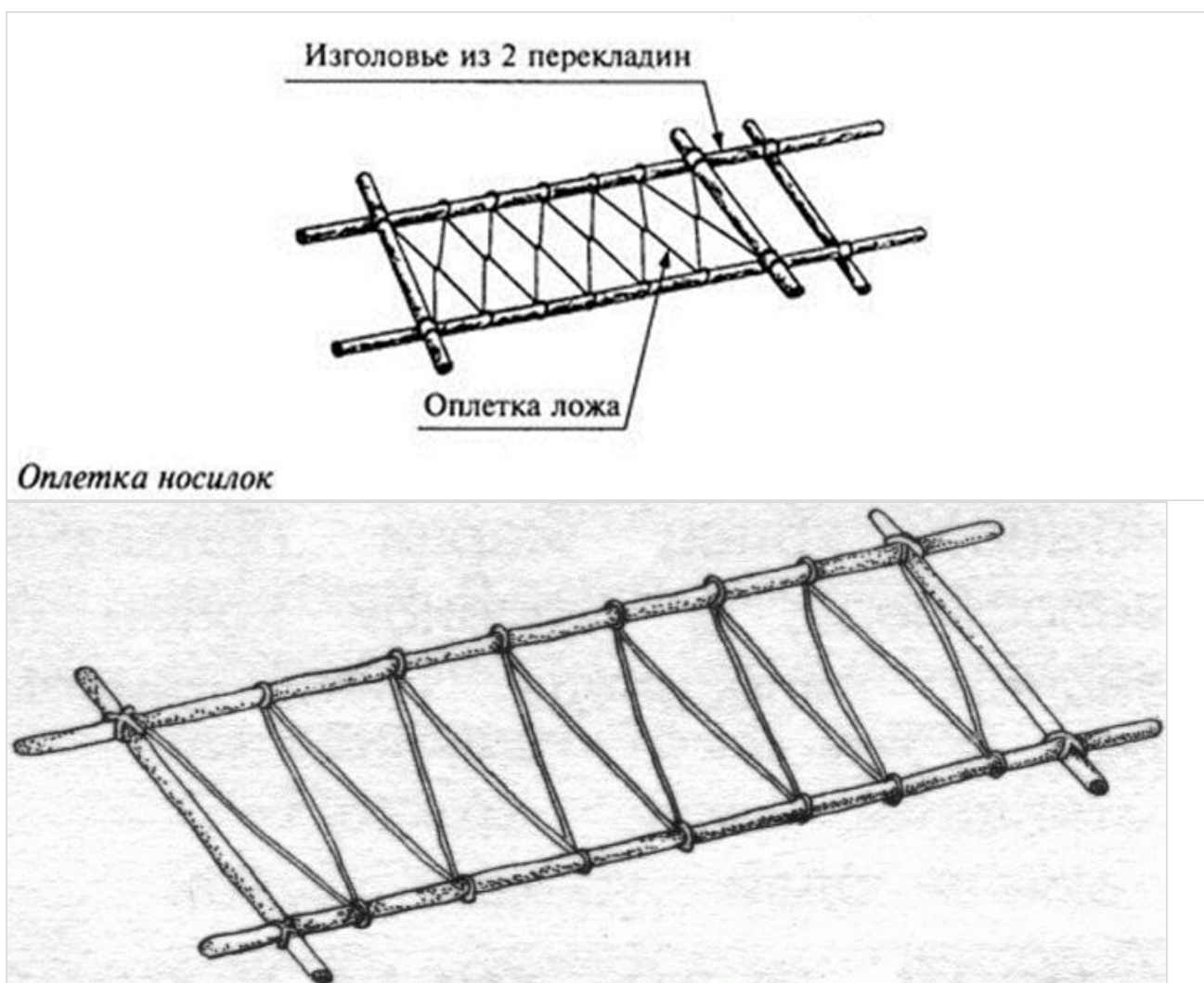
Пе

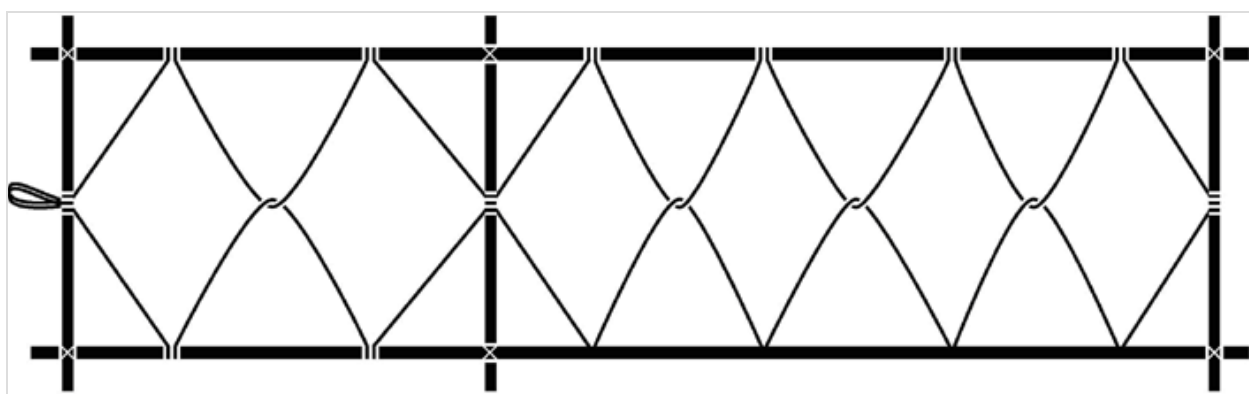
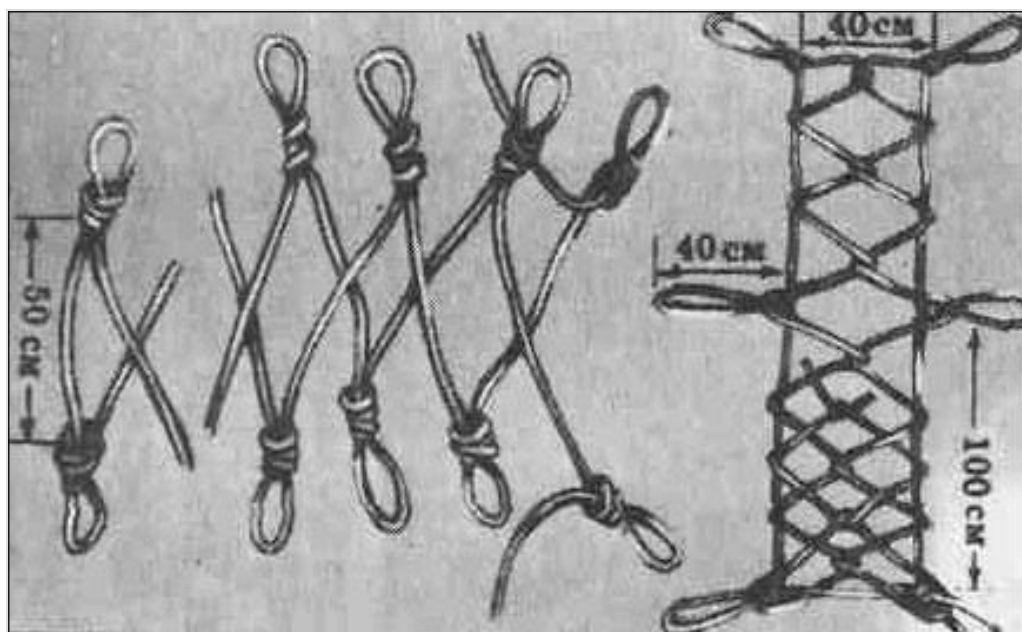
рвая помощь, лечение:

Зачетная работа

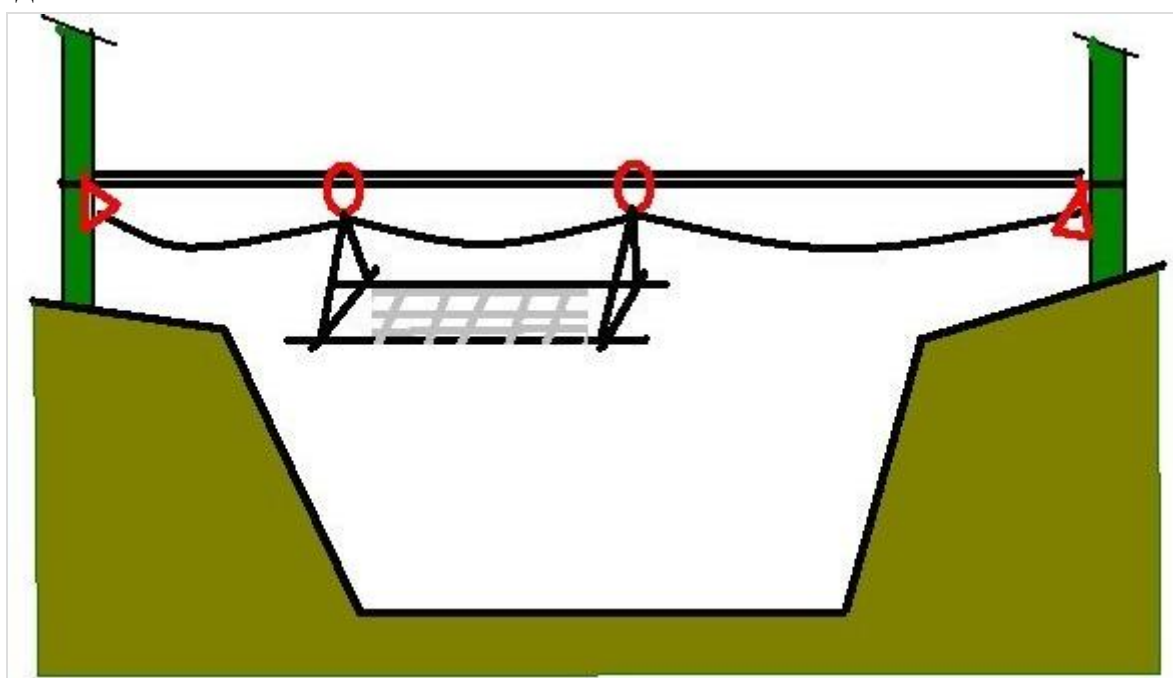
Тема 3.3. «Организация транспортировки пострадавшего в условиях ЧС»

Задание 1: разбить обучающихся на команды и предложить изготовить каждой группе определенный вид носилок.





Задание 2: Организация переправы условно пострадавшего. Работа по командам.



ТЕСТ

**Тема «Пешеходный туризм как вид спортивного туризма.
Дистанция пешеходная»**

1. Напиши название спорта:

Вид спорта в основе которого лежат:

- ✓ Соревнования на дистанциях в природной среде или искусственном рельефе
 - ✓ Сложность преодоления препятствий
 - ✓ Тактика и техника преодоления препятствий, регламентируется правилами соревнований
-

1. Выбери правильный ответ:

Сокращение ОЗ обозначает:

- а) общая зона
- б) опасная зона
- в) ограничение заступа

2. Выбери правильный ответ:

При работе на дистанции с какого момента участник должен находиться в каске?

- А) С момента пристегивания участника к перилам
- б) При начале работы с веревкой
- в) с момента пересечения линии старта и до финиша

3. Кто принимает решение о возможности использования снаряжения, на которое отсутствует паспорт?

- А) Главный судья
- б) Техническая комиссия
- в) Нельзя использовать такое снаряжение

4. Чем обязательно должна быть оборудована каска?

- А) номером участника или команды
- б) названием команды
- в) эмблемой команды

5. При выполнении каких технических приемов участник НЕ должен находиться в рукавицах?

- А) при выполнении страховки
- б) при работе с сопровождающей веревкой при прохождении участниками бревна, параллельных перил
- в) спуск по наклонной навесной переправе

ПРИЛОЖЕНИЕ 29

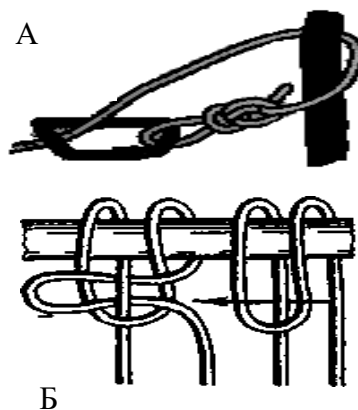
ТЕСТ

Тема «Узлы и их применение»

1. Встречный узел применяется для связывания веревок:
а) любого диаметра, б) разного диаметра, в) одинакового диаметра.
2. Какой из узлов обеспечивает снятие веревки после окончания переправы всей группы?
А) удавка, б) штык, в) карабинная удавка, г) булинь.
3. Каким узлом надо привязать петлю самостраховки к мокрой или обледенелой веревке:
а) полусхватывающий, б) схватывающий, в) Бахмана.
4. Каким из узлов вы привяжетесь к концу основной веревки:
а) булинь, б) проводник простой, в) проводник восьмерка,
г) удавка, д) штык г) схватывающий
5. Две веревки одинакового диаметра можно надежно связать узлами:
а) прямой, б) встречный, в) бабий,
г) ткацкий, д) проводник простой, е) академический,
ж) грейпвайн, з) брамшкотовый. И) встречная восьмерка
6. Две веревки разного диаметра можно надежно связать узлами:
а) прямой, б) встречный, в) бабий,
г) ткацкий, д) проводник простой, е) академический,
ж) грейпвайн, з) брамшкотовый. И) встречная восьмерка
7. Для крепления веревки на опоре можно использовать следующие узлы:
а) прямой, б) удавка, в) академический,
г) булинь, д) штык, е) проводник простой,
ж) стремя, з) проводник восьмерка, и) шкотовый,
к) австрийский проводник, л) карабинная удавка, м) встречный
8. Каким узлом можно заблокировать страховочную систему?
А) прямой, б) встречная восьмерка, в) академический,
г) булинь, д) двойной булинь, е) встречный,
ж) двойной шкотовый, з) брамшкотовый, и) шкотовый.
9. Каким узлом можно закольцевать петлю самостраховки (петлю Прусика)?
А) прямой, б) встречный, в) бабий,
г) ткацкий, д) проводник простой, е) академический,
ж) грейпвайн, з) брамшкотовый. И) встречная восьмерка

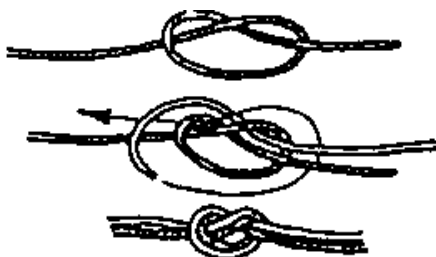
10. На рисунке показаны способы крепления основной веревки, обеспечивающие ее снятие после окончания переправы всей группы. На каком из рисунков показан способ, который вы примените?

- ◆ а
- ◆ б
- ◆ а, б
- ◆ ни один из способов.



20. Назовите диаметр веревки, используемой для вязки схватывающего узла?

20. На рисунке изображен узел. Дано описание этого узла. Назовите его.



Применяется для связывания веревок одинакового и разного диаметров. Хорошо держит и не подвержен самопроизвольному развязыванию, поэтому применяется без контрольных узлов. Под нагрузкой сильно затягивается.

20. На рисунке изображен узел. Дано описание этого узла. Назовите его.



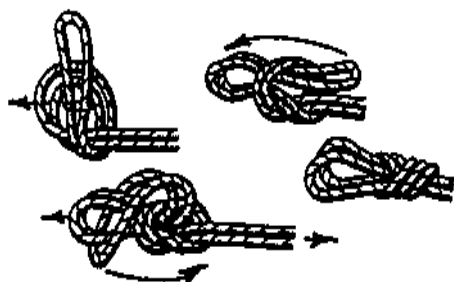
Применяется для крепления веревки к опоре. Узел очень надежный, никогда не затягивается, способен работать под большими нагрузками. Узел «ползет», поэтому необходимо вязать контрольный узел.

20. На рисунке изображен узел. Дано описание этого узла. Назовите его.



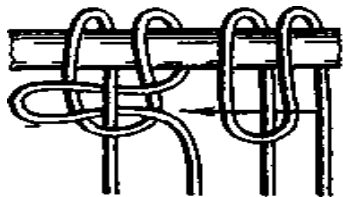
Универсальный вспомогательный узел. Применяется для опоры ногами при подъеме (например из трещины) по закрепленной веревке, при вязке носилок, для организации полиспаста и на спасательных работах. Под нагрузкой не затягивается, легко распускается после нагрузки. Обязателен контрольный узел.

20. На рисунке изображен узел. Дано описание этого узла. Назовите его.



Этот узел образует двойную петлю, что увеличивает ее прочность на разрыв. Узел не «ползет» (поэтому вяжется без контрольных), но под нагрузкой сильно затягивается. Вяжется на петле Пруссика, и для крепления веревки к одной или двум точкам опоры.

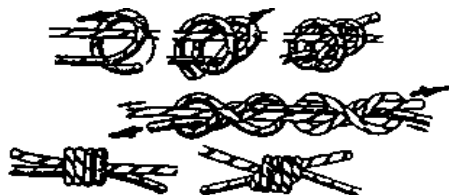
20. На рисунке изображен узел. Назовите его. Напишите, для каких целей он может использоваться.



20. На рисунке изображен узел. Назовите его. Напишите, для каких целей он может использоваться.



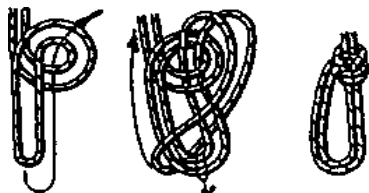
18. На рисунке изображен узел. Назовите его. Напишите, для каких целей он может использоваться.



19. На рисунке изображен узел. Назовите его. Напишите, для каких целей он может использоваться.



20. На рисунке изображен узел. Назовите его. Напишите, для каких целей он может использоваться.



ПРИЛОЖЕНИЕ 30

Таблица 1. Качественный показатель результативности участия в мероприятиях

Кол-во мероприятий, в которых приняли участие обучающиеся		Качество участия (призовые места)	
20_____-20_____ 1 полугодие	20_____-20_____ 2 полугодие	20_____-20_____ 1 полугодие	20_____-20_____ 2 полугодие

***Как посчитать процент: 100% - это количество мероприятий в которых вы поучаствовали. НАПРИМЕР: я поучаствовала в 15 мероприятиях- это 100 %

Качество- это количество призовых мест, занятых в этих мероприятиях. НАПРИМЕР- у меня 6 призовых мест.

Формула: 15 мероприятий- 100%

6 призовых мест- ? %

6x100:15=40%

ПРИЛОЖЕНИЕ 31

Таблица 2. Промежуточный контроль по освоению образовательной программы

Темы/ обучающиеся	Тема 1		Тема 2		Тема 3	
	Правильных ответов	% обученности	Правильных ответов	% обученности	Правильных ответов	% обученности
1						
2						
3.... И т.д						
ИТОГО ОБУЧЕННОСТЬ						

Анализ: Мною, _____ педагогом дополнительного образования был разработан материал (_____) по промежуточному контролю обучающихся с целью выявления качества освоения образовательной программы «_____» на первое полугодие.

В контрольный материал входили ____ вопросов по теме: _____

_____ вопросов по теме: _____

Сбор информации и ее анализ показали, что обучающиеся освоили темы в следующем процентном соотношении:

1. Тема «_____» - _____%

2. Тема «_____» - _____%

***Как посчитать процент по обученности?

100%- это количество вопросов, входящих в контрольный материал

Например, у меня 15 вопросов.

Процент обученности- это кол-во правильных ответов, которые дал ребенок. Например, Иванов ответил на 9 вопросов правильно.

15 вопросов- 100%

9 ответов- ?%

Формула: $9 \times 100 : 15 = 60\%$ И так по каждому ребенку вносим в табличку. Далее все проценты складываем. Например у меня у 10 обучающихся 60%, у 3 обучающихся 40%, у 2 обучающихся 100%. Получается сумма 880%. Делю ее на 15 человек опрошенных, получаю 58,6% обученности по теме № 1.

3.2.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

МАТЕРИАЛ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ЗАНЯТИЙ ПО ТЕМЕ «Нордическая ходьба ее особенности»

Скандинавская ходьба: техника, польза и вред.

Скандинавская ходьба (нордическая ходьба, финская ходьба, Nordic Walking) – это довольно популярный вид физической активности, который базируется на определенной технике передвижения с помощью специальных палок, которые по своему внешнему виду напоминают лыжные. Данная методика стала известна во всем мире в конце 90-х годов прошлого века. Принцип движения основывается на упражнениях лыжников в летнее время.



История возникновения скандинавской ходьбы

Ходьба с использованием палок появилась очень давно. Подобные опоры при преодолении пересеченной местности использовались еще паломниками. В лечебной физкультуре палки применяются с целью реабилитации после заболеваний и улучшения общего состояния здоровья.

Близкий к современной Nordic Walking вид передвижения впервые возник в Финляндии в 1940 году и применялся лыжниками для поддержания формы между сезонами.

К концу 90-х годов данная техника ходьбы стала самостоятельным видом спорта и была популяризирована по всему миру.

В Россию подобный вид спорта пришел сравнительно недавно и уже стал эффективной альтернативой беговым упражнениям. Это связано с тем, что в процессе передвижения задействуется практически вся мышечная система (около 90%, тогда как при обычной ходьбе задействуется только 70% мышц), это приводит к укреплению организма в целом и суставов и позвоночника в частности. Более активно работают мышцы спины и плечевого пояса, что не наблюдается при обычных прогулках. Опора на инвентарь дает возможность снизить нагрузку на коленные и тазобедренные суставы, а также на стопу.

Польза нордической ходьбы неоднократно доказана и неоспорима, однако методика также имеет и свои ограничения, которые связаны с интенсивностью и дозированием нагрузок при наличии различных болезней, поэтому нуждается в консультации врача перед началом подобных тренировок.

Показания

Данный вид спорта имеет очень много показаний. К примеру, в Германии скандинавская ходьба является обязательным элементом программ по реабилитации пациентов после операций на опорно-двигательном аппарате. Пациенты германских клиник, которые перенесли эндопротезирование тазобедренного сустава, через месяц после операции благодаря ходьбе с палками возвращаются к нормальному образу жизни.

Наибольшая эффективность отмечается в таких случаях:

- реабилитационный период после хирургического вмешательства;
- вегето-сосудистая дистония;
- нарушение сна;
- болезнь Паркинсона;
- неврозы, депрессия;
- заболевания сердца и сосудов и профилактика атеросклероза и гипертензии;
- нарушения опорно-двигательного аппарата: сколиоз у детей и взрослых, остеохондроз, также является одним из методов профилактики остеопороза;
- патологии органов дыхания легкой степени;

- избыточная масса тела.

В плане нагрузки ходьбу можно приравнять к кардио-тренировке. В первую очередь, она укрепляет сердечную мышцу, значит требуется одобрение со стороны доктора при наличии заболеваний сердечно-сосудистой системы и легких. Методика не имеет возрастных ограничений, поэтому особенно популярна среди людей пенсионного возраста.

Особенности выбора инвентаря и экипировки для занятий

Для того чтобы получить максимальный эффект от занятий, необходимо иметь:

- палки;
- специальную обувь для бега или для пеших прогулок;
- удобную спортивную форму согласно погоде.

Для занятий в зимнее время подойдет одежда, которая используется для прогулок на лыжах, к примеру, тонкое термобелье, способное согреть в морозы, и лыжный комбинезон. Летом можно одевать спортивный костюм или удобные шорты и футболки. Относительно обуви – важно, чтобы она прочно и надежно фиксировала область стопы и имела плотную, однако гибкую подошву. Также нужно надевать сразу две пары хлопчатобумажных носков для предупреждения образования мозолей.

Подбор палок

Первые палки специально для скандинавской ходьбы были выпущены в 1997 году компанией Exel Oyj. Длина палок должна подбираться индивидуально, для этого нужно умножить рост спортсмена на коэффициент, равен 0,7. Абсолютно все монолитные палки для нордической ходьбы имеют стандартный размер с отличием в 5 см. Если полученное число является промежуточным, результаты стоит округлить, отталкиваясь от физических способностей человека.

- Меньшая длина более предпочтительна для начинающих спортсменов и людей с наличием противопоказаний к повышенным нагрузкам на позвоночник.
- Более длинные палки оказывают большую нагрузку на руки и спину, поэтому лучше подойдут подготовленным спортсменам.

Также в продаже доступны телескопические палки, которые позволяют применять их для всех членов семьи, особенно они хороши для детей, поскольку получится подстраивать их в процессе роста ребенка. Лучшим материалом является карбон. Более дешевыми являются палки из алюминия.

Инвентарь для скандинавской ходьбы довольно дорогостоящий, поэтому и покупать его нужно в соответствии с физическими возможностями и ростом.

Полезьа нордической ходьбы

Медики давно доказали тот факт, что пешие прогулки намного полезнее и безопаснее для здоровья, в сравнении с сильными физическими нагрузками и бегом. Передвижение в спокойном размеренном темпе оказывает положительное влияние на здоровье и эмоциональное состояние.

Что дают пешие прогулки:

- позитив и отличное настроение;
- оздоровление позвоночника и суставов;
- улучшение координации и равновесия;
- сжигание жировых отложений;
- улучшение тонуса мышц;
- укрепление иммунной системы;
- снижение уровня холестерина;
- активация процесса выведения токсических веществ;
- улучшение пищеварения;
- ускорение обменных процессов;
- укрепление сердечной мышцы и сосудов;
- обогащение крови и соответственно внутренних органов кислородом.

Главное – это выполнять занятия регулярно, пропускать тренировки можно только по состоянию здоровья.

Техника

Как и любой другой вид спорта, перед началом тренировки следует выполнить разминку – махи руками, ногами, сгибание тела, наклоны, поднятие на цыпочки на несколько секунд, аккуратные перепрыгивания с ноги на ногу. Также можно пользоваться упражнениями с палками: наклоны в стороны с поднятыми вверх руками, руки при этом держат палки, наклоны вперед с упором на палки.

Итак, как правильно ходить:

- Основным элементом занятия является шаг.
- Главным правилом является очередность: левая рука с палкой выдвигается вперед с правой ногой и наоборот, правая рука – левая нога, в результате получается противоход.
- Палка находится сбоку от ноги под небольшим углом.

- При касании земли палкой нужно сделать шаг: ступню ставят на пятку, после чего перекачивают на носок. Не стоит сразу ставить ногу на всю поверхность ступни.
- Во время шага ноги нужно немного сгибать в коленных суставах.
- Руки во время движения сгибаются в локтях, и движения осуществляются вверх-вниз, при этом отталкиваясь от поверхности. Рука должна подниматься под углом в 45 градусов в верхнем положении, нижняя рука в это время отодвигается назад к уровню таза.
- Нельзя опираться на палки с большим усилием. Это создаст дополнительное напряжение на опорно-двигательный аппарат.

Как держать палки?

По сути, палки удерживаются на руках при помощи специальных прочных и надежных петель. Такие петли внешне напоминают раструбы перчаток и с помощью широких полос охватывают основания больших пальцев, предупреждая, таким образом, неверные движения в кисти. Инвентарь нужно держать свободно, параллельно и без напряжения рук. В ходе преодоления твердой поверхности для удобства можно надеть на палки специальные резиновые наконечники, по мягкой местности лучше ходить, просто отталкиваясь шипом.

Перед началом занятия нужно продеть руку в петлю и отрегулировать ее диаметр под себя с помощью застежки, закрепить петлю таким образом, чтобы не пережимать область запястья. Это позволит надежно зафиксировать палки, чтобы они не выпали из рук.

Как правильно ходить для получения максимального эффекта

Рекомендуется ходить всей семьей или найти себе компаньона для занятий – это мотивирует и повышает как эффективность, так и общий настрой. Существуют специальные школы и клубы почитателей скандинавской ходьбы, которые подразумевают совершение ежедневных групповых прогулок.

- Принимать пищу желательно за час-полтора до занятия.
- Ходить лучше в быстром темпе с переходом на бег. Прогулка должна быть комфортной и не сопровождаться учащенным дыханием, одышкой, болями в области живота.
- Увеличивать нагрузки нужно только постепенно.
- Во время ходьбы не стоит опускать голову вниз, нужно расслабить плечи и свободно их опустить, при ровной осанке. Стоит думать только о хорошем и больше улыбаться.

- Совершать прогулки следует только в экологически чистых местах, с обилием растительности и отсутствием транспорта. Оптимальным вариантом является холмистая дорожка сквера или парка.
- Продолжительность занятия должна составлять более 40 минут. Максимальное время тренировки зависит от индивидуальных физических способностей, но не должно превышать час-полтора.
- Во время прогулки воду нужно пить небольшими глотками и только чистую.
- После прогулки нужно сделать несколько неспешных упражнений на растяжку или просто сделать глубокие вдохи.

Типичные ошибки

Скандинавская ходьба с помощью палок не каждому дастся легко, некоторые при этом не заметят абсолютно никаких положительных изменений. Такие ситуации чаще всего связаны с некоторыми ошибками в процессе:

- использование неудобной обуви;
- использование силы кисти во время отталкивания, а не силы локтя;
- поворот корпуса при подъеме руки для осуществления отталкивания;
- неправильное удержание палок;
- использование инвентаря из других видов спорта или самодельных палок.

Nordic Walking – приятный и доступный для каждого вид спорта, который положительно сказывается на настроении, внешности и здоровье.

ПРИЛОЖЕНИЕ 33**Методическая разработка «Примерный лекционный материал к темам «Ориентирование при помощи карты», «Ориентирование с применением GPS-навигаторов» и «Движение по ориентирам» второго года обучения программы «Траверс»**

Методическая разработка предназначена для педагогов дополнительного образования МБУ ДО ЦДЮТЭ г. Сочи, работающих по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Траверс»

Автор-составитель:

Кукава Яна Александровна, педагог дополнительного образования МБУ ДО «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» г. Сочи

Пояснительная записка

Представленная методическая разработка - это попытка помочь педагогическим работникам в подборе лекционного материала по темам «Ориентирование при помощи карты», «Ориентирование с применением GPS-навигаторов» и «Движение по ориентирам», представленным в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Траверс».

Лекционный материал расположен в строгом логическом порядке, соответствует порядку представленных в программе тем.

Ценность данной методической разработки в том, что материал в ней излагается в простой, доступной форме. Подробно рассматриваются все характеристики и возможности навигационных устройств и приборов, ведущие интернет –ресурсы для скачивания и создания карт, программы по созданию свободных карт. В методической разработке дается описание типов карт: векторных и растровых, так же несложный алгоритм, как отметить путевые точки и точки интереса.

В методической разработке имеются иллюстрации к темам, которые наглядно помогут педагогам понять отличие, плюсы и минусы различных карт для навигации, а так же представлены иллюстрации карт от различных программ.

В данной методической разработке педагоги дополнительного образования найдут ответы на вопросы:

Как правильно построить лекционный материал.

Какие интернет-ресурсы считаются лучшими у пользователей навигаторов.

Какие приложения, программы необходимо использовать для ориентирования при помощи GPS-навигаторов.

Цели данной методической разработки: обеспечить педагогам, работающим по программе «Траверс» лично-ориентированную

методическую поддержку и помощь в подборе лекционного материала по темам «Ориентирование при помощи карты», «Ориентирование с применением GPS-навигаторов» и «Движение по ориентирам».

Методические материалы для педагогов

Тема «Для чего туристу ориентирование»

Ориентирование с применением GPS

Думаю, простейшим способом найти себя в пространстве будет взятие в помощь глобальной системы навигации GPS (Global Positioning System).



GPS навигатор

Эта система позволит нам определить свое местоположение, измерить расстояние, узнать время необходимое на его преодоление, а также многое другое.

Кратко о том, что такое GPS.

В околоземном пространстве на своих орбитах «висят» искусственные спутники, которые периодически излучают сигналы в сторону поверхности Земли. Эти сигналы улавливаются GPS приемниками на ее поверхности, и по ним каждый приемник определяет свое местоположение.

Для того чтобы воспользоваться всеми прелестями глобальной системы сначала нужно обзавестись GPS приемником. Это может быть как специализированный GPS навигатор, так и обыкновенный смартфон с GPS приемником.

В любое из этих устройств нужно загрузить карту местности и его на экране мы сможем увидеть свое местонахождение, проложить маршрут, или записать путь, по которому идем.

В этом нет ничего сложного, достаточно изучить инструкцию к прибору, подыскать подходящие карты и заблудиться у нас уже не получится.

Если средств на такую роскошь у нас недостаточно, или хочется получить заряд адреналина от «правильного» ориентирования, желательно научиться обращаться с картой и компасом.

Что такое ориентирование на местности?

Ориентирование на местности – это выявление своей дислокации относительно сторон света и каких-либо ориентиров, которые как правило берутся за точку отсчета. А также определение и выдерживание направления движения к заданному пункту назначения.

Выделяют 4 способа ориентирования на местности. В первом случае применяется географическая карта. Также для определения сторон света могут применить компас. Немногие знают, но и небесные светила способны помочь определиться с местоположением. И наконец, подсказку могут дать природные объекты и признаки.

Для чего нужен этот навык?

Ориентирование на местности – это один из самых важных навыков, который может реально спасти не одну человеческую жизнь. Ориентирование может происходить с помощью компаса и карты. Это не очень сложно. Но, к сожалению, бывают ситуации, при которых их нет в наличии. Поэтому крайне важно также уметь ориентироваться по звездам, Луне, Солнцу и местным признакам.



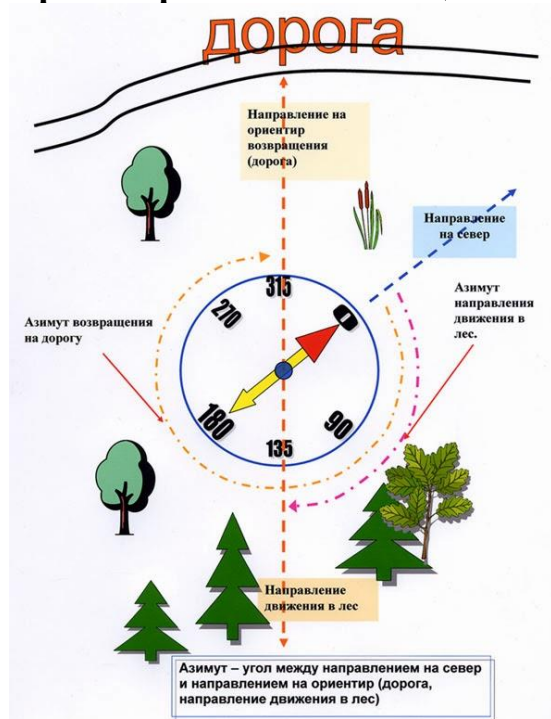
Ориентирование с помощью карты

Нужно отметить, что карта — это прекрасный помощник при ориентировке на местности для человека, который умеет правильно с ней обращаться (знает условные обозначения, имеет представления о масштабировании, умеет определять стороны света).

Для того, чтобы определить свое местоположение с помощью карты необходимо сопоставить изображенные на ней объекты (дороги, реки, ЛЭП) с их реальными «двойниками» на местности. Например: выйдя на берег реки, нужно внимательно проследить ее изгибы, а затем путем поворачивания карты, соотнести реальную реку с изображенной на карте. При этом местонахождение всех остальных незначительных объектов (дерево, роща, отдельно стоящая постройка), также должно соответствовать

действительности. Определив примерное расстояние между ними (на глаз или шагами), можно с точностью определить и свое местоположение. Все эти данные помогут проложить дальнейший маршрут следования.

Ориентирование с помощью компаса



Способы ориентирования на местности

Также хорошо, если человек отправляясь в поход или путешествие, имеет с собой компас. Особенно в плане ориентирования незаменим он в тех случаях, когда выбрать какой-либо ориентационный объект не предоставляется возможным (в тундре, в пустыне, в условиях тумана, в дремучем лесу).

Чтобы прибор стал настоящим помощником, нужно проверить его исправность. Дома, выбрав ровную поверхность, нужно положить на нее компас и подождать пока стрелка замрет. Далее понадобится любой металлический предмет (иголка, ножницы, нож). Поднеся его к компасу, стрелка должна вновь прийти в движение. Убрав предмет, стрелка должна снова замереть в том положении, которое она занимала до поднесения к ней металлического объекта. Если это произошло – прибор исправен и им можно пользоваться.

Также при использовании компаса нужно запомнить одно очень важное правило: данный инструмент нельзя использовать при непосредственной близости ЛЭП, больших металлических предметов, природных аномалий. Почему? Все дело в том, что действие данного навигационного прибора основано на ориентации магнитных стрелок параллельно линиям магнитного поля Земли. Иными словами, стрелки показывают на земные магнитные полюса. Перечисленные выше объекты могут вызывать отклонения стрелок компаса.

Для того, чтобы определить стороны света необходимо положить компас горизонтально и освободить его стрелку от зажима. Через некоторое время стрелка перестанет двигаться и укажет своим выделенным концом на север («северный» конец стрелки может быть окрашен в какой-либо цвет, может быть короче или иметь форму стрелочки). Определив север, без особых проблем можно найти и другие стороны света: с противоположной стороны будет юг, справа (от севера) – восток, слева – запад.

Далее, выбрав по маршруту следования хорошо видимый объект (дерево, гора, холм), нужно определить его азимут. Для этого необходимо встать лицом к объекту и совместить отметку шкалы «0» с северным концом стрелки. В этом случае цифровое значение на шкале компаса по направлению к объекту и будет его азимутом (а также путем назад).

Следует запомнить, что азимут отсчитывается исключительно по часовой стрелке. И никак иначе!

Например:

Азимут севера – 0° или 360° .

Юга — 180° .

Запада — 270° .

Востока — 90° .

Далее нужно обратить внимание на числовое значение, расположенное четко напротив первого значения и запомнить его. Это будет азимут направления вперед. Именно по этой цифре будет сверяться траектория пути.

При возвращении обратно, компас нужно сориентировать таким образом, чтобы линия возвращения указывала вперед. Не изменяя положения прибора, медленно нужно повернуться таким образом вокруг своей оси, чтобы магнитная стрелка компаса показала на север.

Следуя по компасу, человек обязательно окажется в той точке, из которой начал совершать свой путь.



Ориентирование по звездам

Ориентирование с помощью небесных светил

Способы ориентирования на местности без карты и способы ориентирования на местности без компаса должен знать обязательно каждый человек. Иногда случается такое, что под рукой нет никаких приборов и карт. А определить свое местоположение необходимо. Как же быть? В этом случае путешественнику могут прийти на помощь методы, которыми пользовались люди столетиями.

В давние времена особой популярностью пользовались следующие методы ориентирования:

По Солнцу.

Луне.

Звездам.

Солнце

При помощи Солнца можно с легкостью ориентироваться без карты и компаса по сторонам света. Правда результаты получатся приблизительные за счет погрешности (но она не так велика).

Выделяют несколько способов по определению сторон света с помощью дневного светила:

- при помощи наручных часов и Солнца;
- с помощью Солнца и создаваемой тени от предмета;
- определение сторон света на основании времен года.

Способ 1: ориентирование на местности с помощью часов и Солнца (для северного полушария)

При данном методе ориентировки на местности понадобятся часы, имеющие стрелки. Часы нужно расположить горизонтально и часовую стрелку направить на Солнце. От места крепления стрелок к корпусу изделия, нужно провести линию через деление «1 час». Далее через получившийся угол нужно провести биссектрису, которая и укажет юг.

Способ 2: с помощью тени отбрасываемой предметом

В данном случае понадобится длинный предмет (палочка или столбик воткнутый в землю). Верхушку тени, которую он отбросит, необходимо отметить. Подождав около 30 минут, снова сделать отметку (так как тень поменяет свое местоположение). Проведя линию через эти 2 точки, можно определить направление востока и запада. Для определения севера нужно чуть продлить линию после второй отметки и встать носком левой ноги напротив первой точки, а носком правой в конце продленной линии. Впереди будет север.

Способ 3: определение сторон света по основанию времен года

Нужно запомнить, что:

С декабря по февраль Солнце восходит на юго-востоке, а садится на юго-западе.

С июня по август восходит на северо-востоке, а заходит на северо-западе.

С марта по май и с сентября по ноябрь Солнце восходит на востоке, а садится на западе.

Луна

Для того, чтобы научиться ориентироваться по сторонам света с помощью Луны, нужно ознакомиться с некоторыми астрономическими фактами.

Выделяют 4 лунных фазы (изменения формы Луны, которые можно наблюдать с поверхности Земли):

Новолуние (Луны не видно на небе вовсе).

Первая четверть (видна ее правая часть).

Полнолуние (видна полностью).

Последняя четверть (видна лишь левая часть естественного спутника Земли).

Во время новолуния сориентироваться по сторонам света с помощью Луны не получится, так как она не видна на небе. В первую четверть она видна на юге, приблизительно в 18:00-19:00 часов. В 12 часов ночи она уходит за горизонт на западе. Во время полнолуния Луна видна в 18:00-18:30 часов на востоке, в 00:00-00:30 она указывает на юг, а ранним утром — на запад. В последней четверти Луна в полночь указывает на восток. Утром, во время своего захода, она укажет юг.

Звезды

К природным способам ориентирования на местности относят определение сторон света с помощью звезд. Обычно для этого используют всем известную Полярную звезду. К тому же отыскать юг можно благодаря созвездию Южный крест, а восток и запад по созвездию Орион.

Способ 1: Полярная звезда.

Полярная звезда или α Малой Медведицы расположена в «ручке» созвездия Малая Медведица. Для некоторых людей, возможно, непросто выделить данное созвездие на небосклоне. Поэтому поиск Полярной звезды лучше начинать от созвездия Большая Медведица (похоже на ковш). Нужно взять две крайние звезды (они называются Дубхе и Мерак) с правой вертикальной части «ковша». И отсчитать 5 расстояний между ними вверх. α Малой Медведицы найдена.

Далее, нужно встать к ней лицом. Это север. Если обернуться назад – будет юг. Слева — запад, справа – восток. Важно помнить, что определение сторон света при помощи Полярной звезды возможно только в северном полушарии!

Способ 2: созвездие Южный крест.

Данное созвездие может помочь ориентироваться на местности в южном полушарии.

Созвездие Южный крест состоит из 4 ярких звезд, соединив противоположные из которых мысленной линией, можно получить крест. Для определения юга — нужно взять самый длинный отрезок из вертикальной прямой. Соответственно, противоположный конец будет указывать на север. Восток окажется слева, а запад – справа.

Способ 3: Созвездие Орион.

По созвездию Орион можно определить запад и восток. Созвездие состоит из 7 звезд, 3 из которых (Минтака, Альнилам, Альнитак) входят в так называемый Пояс Ориона. Их принято называть Поясом Ориона. Так как

данное созвездие находится в области небесного экватора, в момент восхода оно будет показывать на восток, а при заходе на запад.



Ориентирование с помощью природных признаков и объектов

Ориентирование с помощью природных признаков и объектов

Случается так, что под рукой нет ни карты, ни компаса, а на небе не видно ни звезд, ни Луны, ни Солнца. Что же делать в такой критической ситуации? Можно обратиться к способам ориентирования на местности по местным признакам и объектам:

Обычно, кора на деревьях более тонкая и нежная с южной стороны растения и грубая – с северной.

Деревья, камни, кровли домов быстрее покрываются лишайником с севера.

Если приглядеться к хвойным деревьям, то можно заметить, что больше смолы скапливается с южной стороны.

Муравьи строят свои жилища по южную сторону от дерева или пня. Также северная сторона муравейника более крутая, чем южная.

Раньше краснеют и наливаются соком фрукты и ягоды со своей южной стороны.

Если обратить внимание на отдельно стоящее дерево, то можно заметить, что с его южной стороны ветки будут более густые и ветвистые.

Головка подсолнуха никогда не смотрит на север.

Снег около больших камней, пней или деревьев более рыхлый с северной стороны, а с южной покрыт корочкой.

Нужно отметить, что определить стороны света по данным природным признакам достаточно точно можно лишь в том случае, когда несколько из них дают один и тот же результат.

Навык ориентировки на незнакомой местности нужен людям различных профессий, а также тем, кто планирует отправиться в поход, в лес или просто на загородную прогулку. Иногда от того имеется ли этот навык у человека может зависеть его жизнь и здоровье. Поэтому абсолютно каждый человек должен знать и уметь приметить на практике основные способы ориентирования на местности.

Тема « Ориентирование при помощи карты»

Ни один мало-мальски серьёзный поход немислим без применения карт. Но карты бывают разные. На одних мы можем видеть тропинки в лесу, родники и другие полезные в походе объекты. На других картах природа изображена очень плохо, а предназначены они для ориентирования в городах и прочих населённых пунктах. Поэтому давайте рассмотрим, насколько те или иные карты пригодны для использования именно в условиях дикой природы.

Существует несколько типов карт, с которыми мы можем столкнуться, планируя свой предстоящий поход:

- ✓ Карты от ведущих интернет-ресурсов (Google, Яндекс и т.д.)
- ✓ Спутниковые снимки
- ✓ Свободные карты, которые рисуют интернет-пользователи (OpenStreetMap, Wikimapia)
- ✓ Топографические карты (например, Генштаб СССР)
- ✓ Специальные туристские карты

Сейчас мы рассмотрим, чем эти карты отличаются друг от друга и какие имеют плюсы и минусы. Для удобства сравнения каждая карта будет проиллюстрирована фрагментом популярного туристского региона – района горы Говерла.

Карты от ведущих интернет-ресурсов

К этим картам в первую очередь можно отнести карты от Google и Яндекса, а также Bing Maps от Microsoft. Подобные карты хороши в условиях цивилизации (города, посёлки, автодороги), но для дикой природы они являются одним из худших вариантов, поскольку во многих местах вы не увидите на карте вообще ничего.

Но всё же я вижу, как те же карты Google постепенно совершенствуются, и периодически на них можно встретить какой-нибудь природный объект, отмеченный посреди лесного массива каким-то энтузиастом. Так что, если не лень, взгляните на карты Google перед походом.



Карта Google

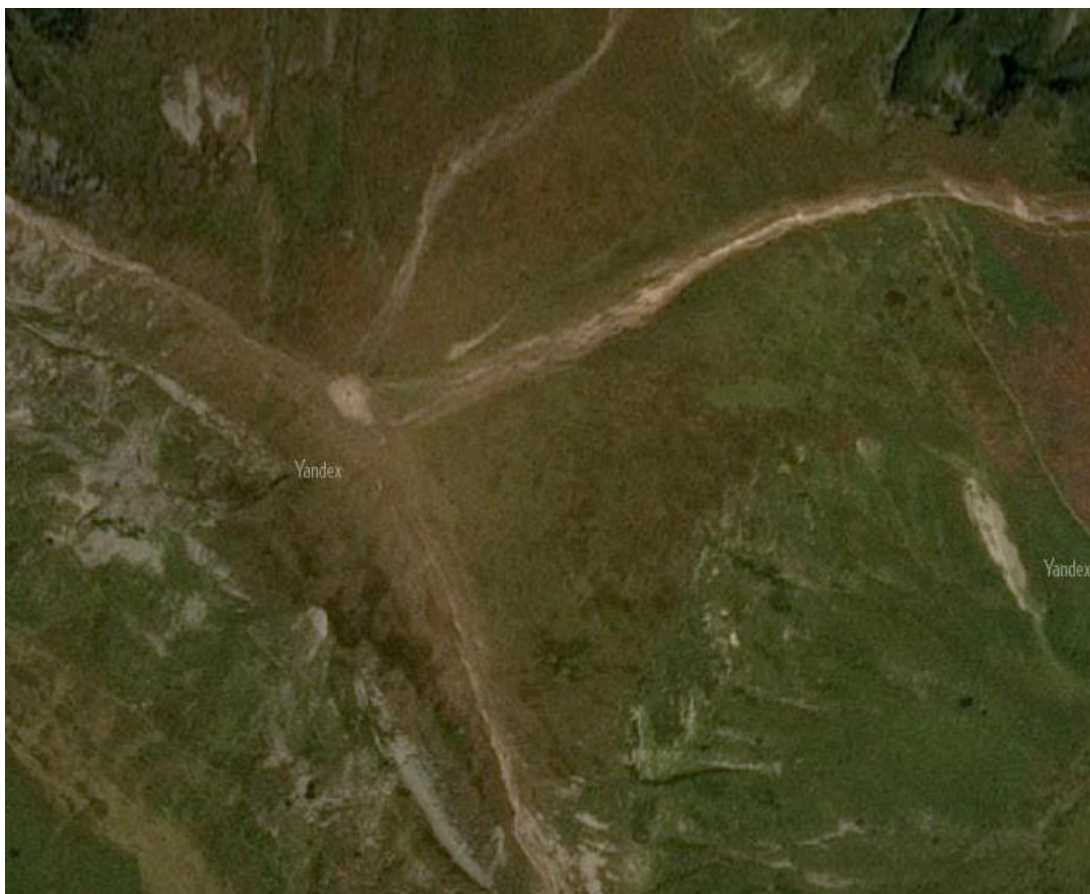
Спутниковые снимки

Строго говоря, спутниковые снимки – это не карты. Карта – это изображение местности при помощи условных знаков, а спутниковый снимок – это просто фотография. Но для удобства я тоже буду называть их картами, так как они изображают местность и имеют привязку к координатам.

Спутниковые снимки предоставляют разные интернет-ресурсы: Google, Яндекс, Bing и некоторые другие. Перед походом полезно просмотреть снимки хотя бы от трёх вышеперечисленных ресурсов.

В чём плюсы спутниковых снимков? Во-первых, они довольно точные и подробные. На максимальном увеличении можно без труда разглядеть даже маленькие домики и развилки небольших тропинок, а также отметить их точками с точностью около 10 м. Во-вторых, спутниковые снимки регулярно обновляются, чем выгодно отличаются от тех же карт Генштаба СССР, изданных в 1970-80-х годах.

Минус же состоит в том, что на спутниковых снимках видно не всё. Например, вы не увидите тропинку в густом лесу, маленький родничок или рельеф местности. Тем не менее, спутниковые снимки могут быть весьма полезны, и при подготовке к походу их ни в коем случае нельзя игнорировать.



Спутниковый снимок от Яндекса. Видны крупные и мелкие тропы.

Свободные карты, которые рисуют интернет-пользователи

Это интернет-проекты, которые наполняются самими пользователями, при этом они, подобно Википедии, бесплатны и свободны в использовании для всех желающих. В этом их отличие от тех же карт Google, которые имеют ряд ограничений на своё использование.

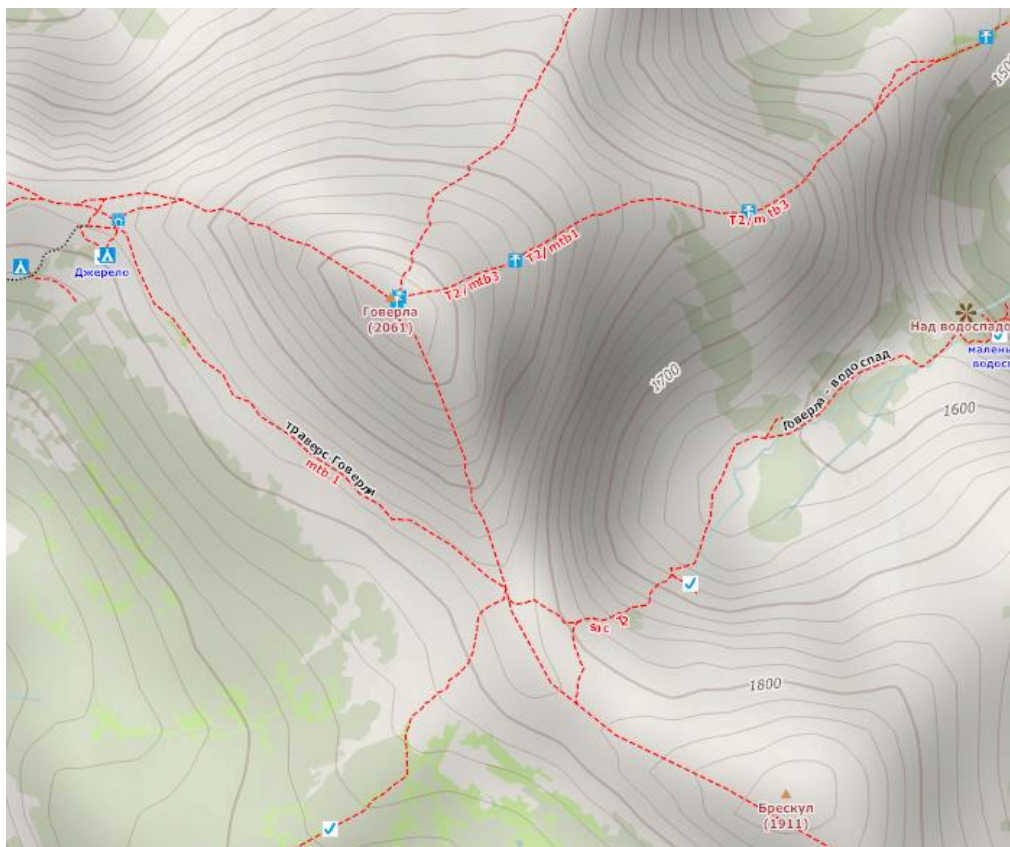
Наиболее известные и популярные представители подобных карт – OpenStreetMap и Wikimapia. OpenStreetMap выглядит как самая настоящая карта, имея подробную систему обозначений тех или иных объектов, и, глядя на неё, несложно понять, что из нарисованного на карте является тропинкой, а что – грунтовой дорогой. В отличие от неё Wikimapia менее похожа на карту, а более – на базу различных объектов.

Объекты Викимэпии обычно изображаются на карте прямоугольниками, многоугольниками или кругами, при клике на которые открывается окно с описанием данного объекта.

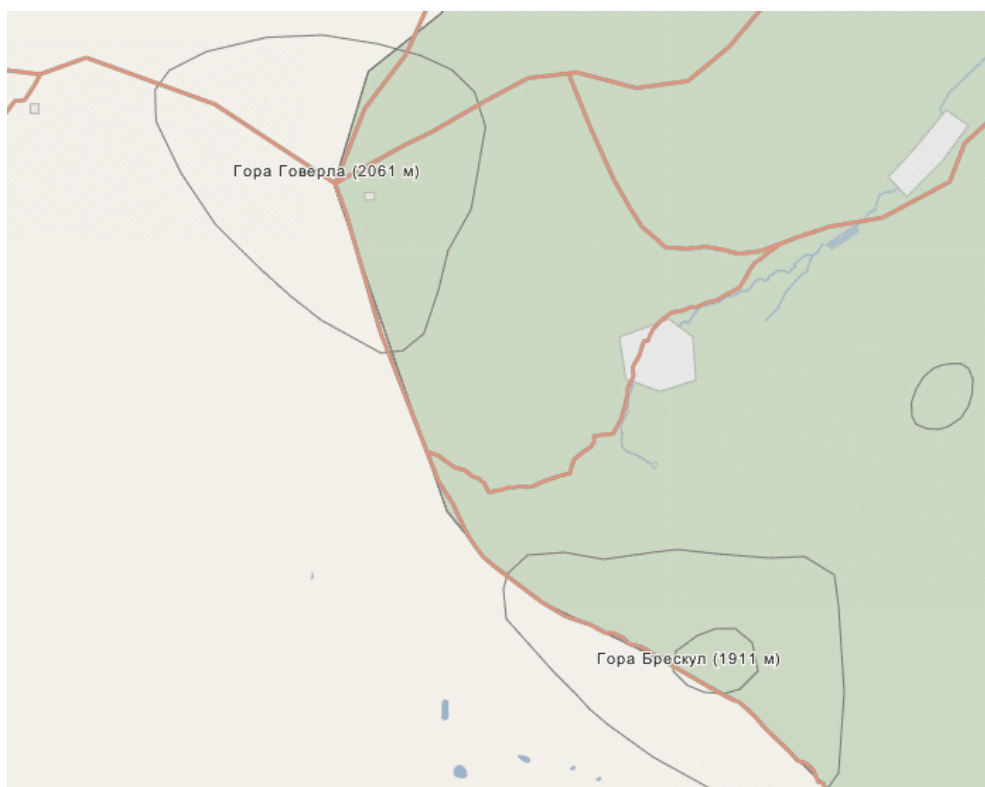
Карты OpenStreetMap активно используются как в навигаторах, так и в многочисленных программах для смартфонов. Подробнее о них я писал здесь. Что касается Викимэпии, то внешне она менее похожа на привычную карту, и я её не загружаю в навигатор, но активно использую дома на компьютере при подготовке к походу.

Плюс данного типа карт состоит в том, что там, где активно ходят люди и не ленятся заниматься картографированием (например, популярные

туристские регионы), эти карты весьма точные и весьма подробные. Минус – в малопопулярных, малопосещаемых районах подобные карты могут быть совсем не подробными либо даже не содержать вообще ничего.



Одна из разновидностей карт OpenStreetMap



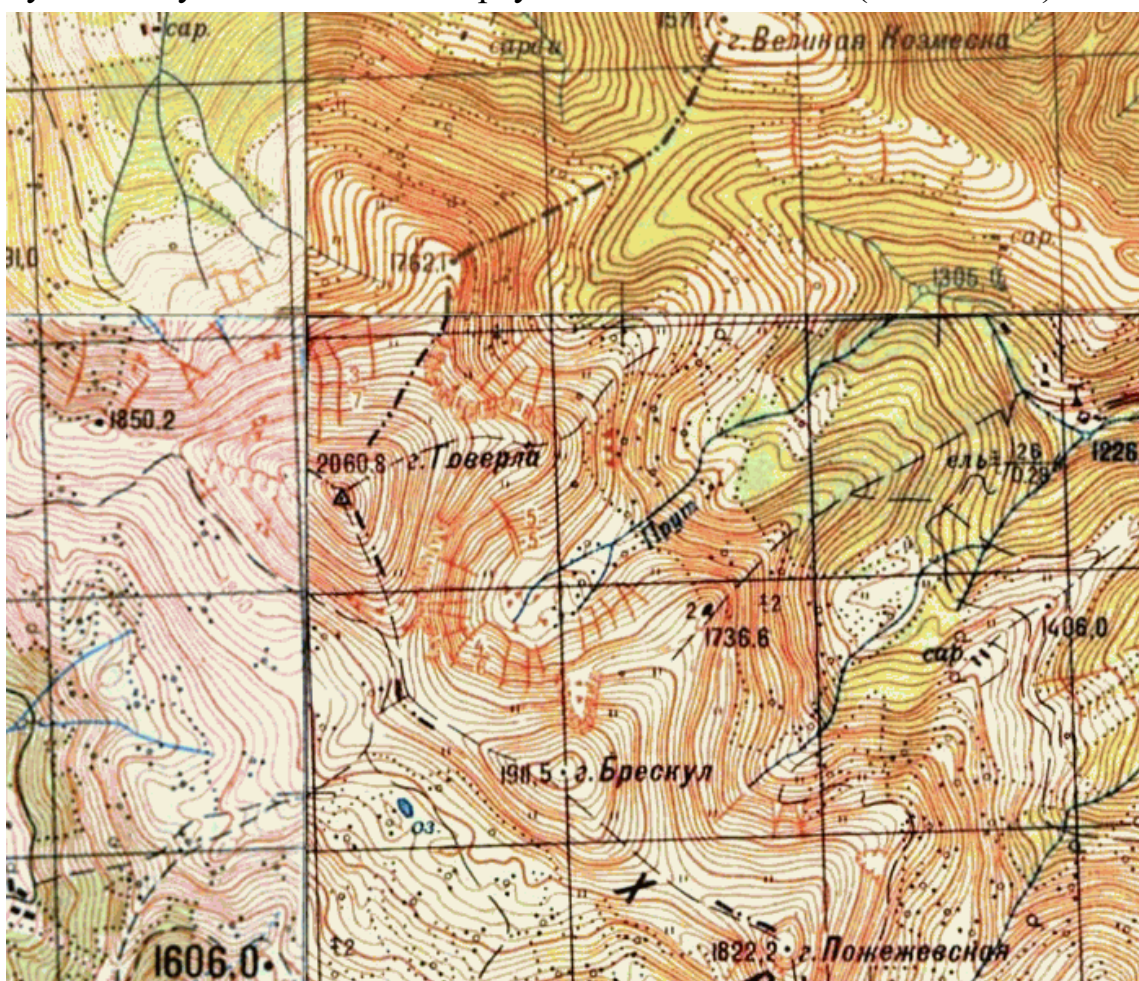
Wikimapia

Топографические карты

Типичные их представители – карты Генштаба СССР и Госгисцентра РФ. Топографические карты (топокарты) призваны точно и достоверно описать местность при помощи условных знаков, показывая (если масштаб позволяет) все существующие в реальности объекты. А насколько подробно они описывают местность, зависит от масштаба.

Каковы плюсы топографических карт? Во-первых, если карта издана недавно, то она достоверно и достаточно точно описывает местность. Во-вторых, даже на старых картах есть элементы, которые не утратили своей актуальности. Например, рельеф местности. По сравнению с другими типами карт рельеф топокарт обычно оказывается вне конкуренции.

Теперь рассмотрим минусы. Во-первых, многие топографические карты были изданы довольно давно (30-40 лет назад) и в значительной степени утратили свою актуальность. Изображённые на них тропы, дороги, озёра, реки, населённые пункты вполне могут не соответствовать местности в текущий момент времени. Во-вторых, не на все регионы можно найти топокарты в подробном масштабе. Для одних регионов есть карты масштабов 1:50000 (в 1 см 500 м) и даже 1:25000 (в 1 см 250 м), а для других – в лучшем случае вы найдёте карту масштаба 1:200000 (в 1 см 2 км).



Топографическая карта Генштаба СССР

Специальные туристские карты

Туристские карты обычно изготавливают на основе топографических карт. Но, в отличие от них, на туристских картах обозначен целый ряд полезных в походе объектов – маршруты, места для стоянок, источники воды, достопримечательности. Кроме того, авторами этих карт обычно проверяется актуальность исходной топографической карты и по мере возможности вносятся исправления, приближающие картинку на карте к нынешнему состоянию местности.

Плюсом специальных туристских карт является то, что на них изображено практически всё, что нужно туристу в походе: маршруты, различные объекты туризма, достоверный рельеф, а также изображение местности, более-менее соответствующее текущему моменту.

Ощутимых минусов у туристских карт практически нет. Если, конечно, не считать того, что подобный тип карт существует для весьма малого количества регионов. Поэтому, если для района вашего будущего похода имеются хорошие туристские карты, то считайте, что вам повезло.

Тема «Ориентирование с применением GPS»

Общая характеристика GPS-навигации

В настоящее время GPS становятся прибором широкого использования для ориентирования на местности и в пространстве.

Чтобы точно знать свое место нахождения современному человеку уже, к счастью, не нужны ни компас, ни карта, ни знания, с какой стороны на пне должен расти мох. Передовые технологии решили эту проблему легко и изящно с помощью спутниковой связи. Даже в самых диких местах, где не работают мобильные телефоны, не летают самолеты и не ездят поезда, работает GPS-навигация. Космические технологии с человеческим лицом GPS (Global Positioning System) — это глобальная навигационная спутниковая система.

История проникновения этой технологии в повседневную жизнь людей сходна с «пришествием» в нашу жизнь Интернета. Изначально несколько низкоорбитальных спутников были запущены в рамках военной программы ориентирования на местности. Сейчас 24 спутника работают исключительно в мирных целях. Спутники позволяют обладателю GPS-приемника практически в любой точке мира определить свое место нахождения. При этом, чем больше спутников «видит» ваш GPS-приемник, тем точнее он может определить координаты местоположения - вплоть до максимального предела, определяемого точностью системы. Из этого, в частности, следует, что точность работы GPS-навигатора снижается, если сигналы от некоторых спутников экранируются местными предметами (рельефом местности, деревьями с плотной кроной, высокими зданиями и т. п.).

Доступ к системе GPS бесплатный, многочисленные попытки ввести какую-либо тарификацию споткнулись о технические проблемы. Так что, тратиться придется только один раз – на GPS-навигатор.

Портативные навигаторы – это миниатюрные приборы, размером с крупный мобильный телефон, со встроенной GPS антенной, как правило, в водонепроницаемом ударостойком корпусе. Они очень просты в использовании.

Как правило, почти каждая фирма-производитель навигаторов выпускает и софт, карты и прочие необходимые программы для GPS-ориентирования. Чем современнее навигатор, тем точнее будет маршрут, тем большее количество точек будет включено. Но даже самый простенький прибор определяет координаты с точностью до 1-2 метров. Кому нужен GPS? — автомобилистам в междугородних и международных поездках или при передвижении по мало знакомому городу — путешественникам-«дикарям»: особенно тем, кто едет в поездку на собственной машине, автостопом — грибникам, ягодникам, охотникам, рыбакам и прочим любителям побродить по дикой местности. Потеряться даже в самых диких местах с GPS-навигатором не удастся — водителям частных плавучих и летающих средств. GPS следит за комфортом и безопасностью туристов. GPS-навигатор — не очередная электронная игрушка. В развитых странах эту технологию давно используют различные спасательные и охранные службы. В частности автомобили инкассаторов, налоговых инспекторов и полицейских на западе часто оборудованы такими приборами. И водителям легче ориентироваться, и все передвижения машины постоянно отслеживаются. В Израиле GPS-технологию поставили на службу безопасности и комфорта всех путешествующих по стране. Руководители экскурсионных групп снабжаются навигаторами, а операторы единого туристического центра круглосуточно отслеживают передвижения групп, и с помощью спутникового ориентирования решают ряд сложных проблем: группы реже пересекаются в одних и тех же туристических местах — их стараются «развести» по времени. Туристический центр отслеживают погодные условия по всей стране. Если на море или в горах дождь, то группу отправляют пока погулять в музей помогает обеспечивать безопасность туристов, что очень актуально в Израиле — малейшие отклонения маршрута тут же видны на контрольном экране и диспетчер поднимает тревогу.

Некоторые возможности GPS

Вернуться к точке старта.

Довольно часто в походе нужно вернуться к определенной точке или пройти назад тем же путем. Примеры таких ситуаций:

"Радиалка": прогуляться до интересного места и обратно.

Разведка: вернуться к оставленному рюкзаку.

Заброска. Часть продуктов (иногда также и снаряжения) прячется где-то на маршруте, чтобы забрать их, когда группа будет снова проходить поблизости.

Не всегда можно полагаться на память. Рюкзаки, оставленные среди крупных камней или в таежной глуши ("под большим кедром"), легко потерять, особенно если вы возвращаетесь не по тому пути, по которому шли сначала. Вероятность такой ошибки выше в одиночных походах, при плохой видимости или неустойчивой погоде.

Частный случай: запись участка пути (трека, track) во время разведки. Сбившись с маршрута или сделав кольцо, можно, используя GPS, легко вернуться на тропу, даже если она проходит в густой траве и не видна за десять шагов. Туристы-лыжники тоже оценят возможность в любой момент вернуться на лыжню.

Наконец, GPS может быть полезен при возвращении по сложному маршруту, если видимость падает из-за облаков, тумана, дождя, метели, а ошибка в ориентировании чревата большими неприятностями. Так, люди, побывавшие на Эльбрусе, рекомендуют в плохую погоду на возвратном пути использовать GPS.

Ориентирование по известным точкам

Перед походом в GPS полезно внести опорные точки – заметные ориентиры. Координаты точек, снятых с местности, попадают в туристских отчетах. Нужный набор точек можно создать и самостоятельно. Для этого понадобится программа (например, OziExplorer) и подготовленная карта района. OziExplorer, любимый инструмент современных GPS-ориентировщиков, можно легко отыскать в Интернете.

На электронной карте, открытой в OziExplorer, мы отмечаем наиболее заметные ориентиры на предполагаемом маршруте и поблизости от него: слияния рек, мосты, перекрестки дорог и так далее. Программа сообщает нам координаты этих точек. Осталось дать точкам названия и внести их в GPS. Комментарии к названиям лучше распечатать на отдельном листе.

Даже грубое определение точек по "двухкилометровке" Московской области дает общее представление по GPS, где вы находитесь по отношению к окружающим поселкам, мостам станциям железной дороги. "На местности я просто выбираю из меню точек ближайшие, и вырисовывается картина", – пишет мне один из посетителей сайта "Скиталец". Ошибка в этом случае редко составляет больше 100 метров. Можно подготовить и внести в GPS не только отдельные точки, но и целый маршрут (route).

Ориентирование по электронной карте

Некоторые модели GPS (Garmin eTrex Legend, Vista, eMap, GPSTMap и др.) позволяют загружать в прибор из компьютера векторные карты. Сегодня можно достать подготовленные для GPS карты, например, Подмосковья и многих других районов. Если вы обладаете таким замечательным прибором и

хорошей электронной картой, то в дополнение к привычной стрелочке на экране GPS будут отображаться окружающие объекты – реки, дороги, мосты и т. д.

GPS-карта удобна для малых расстояний. Пример: идем по шоссе, от которого на протяжении километра ответвляется несколько боковых проселочных дорог. Задача – не промахнуться и свернуть на нужную дорогу. GPS точно покажет, на каком повороте мы находимся в данный момент

Однако, прибор уступает обычной карте в обзорности: маленький экран GPS не позволяет стратегически оценить маршрут. Автомобилисты решают этот вопрос, подсоединяя GPS к ноутбуку или КПК. Среди туристов такая связка пока не получила распространения из-за относительной дороговизны, негерметичности и проблемы заряда аккумуляторов в многодневном походе. "А на руле КПК вообще долго не живет от тряски", – добавляет знакомый байкер. (Корпус его любимого старого навигатора eTrex Vista усеян царапинами от веток деревьев и падений на землю).

Определение высоты по GPS

Если маршрут пролегает по равнине, изменения высоты невелики. Другое дело – горный поход. Там набор (или сброс) высоты часто составляет сотни метров в день. На больших высотах сброс и набор играют заметную роль при планировании маршрута, особенно в период акклиматизации. Но и на двух-трех-четырёх тысячах метров (Алтай, Саяны и др.) знать высоту перевала или стоянки бывает полезно. Не исключено, что для некоторых из ваших товарищей речь идет о персональном рекорде – почему бы не доставить им удовольствие?

Те, кто пользуется GPS для определения высоты, рассказывают о своих удачных измерениях. Например, один альпинист пишет, что высота Эльбруса по его GPS всего на 5 метров отличалась от всем известного значения 5642 метра. Порой и мне удавалось добиться от GPS подобной точности. Но далеко не всегда. В разных онлайн-материалах и руководствах можно встретить прямое указание на то, что точность определения высоты по GPS существенно меньше точности определения горизонтальных координат. Это подтверждается практикой. Для более-менее верного определения высоты нужна очень хорошая видимость спутников. Чем "чище" небосвод, тем меньше ошибка. А если лагерь стоит в горном ущелье или просто в глубоком распадке? Если седловина перевала с двух сторон закрыта хребтом? Стоя рядом с перевальным туром, я с грустью вижу, что GPS с трудом "ловит" три-четыре спутника и снова их "теряет". После спуска с одного перевалов Джунгарского Алатау мы глянули на GPS и ахнули: прибор утверждал, что последний час мы... поднимались! Причина: неверное определение высоты перевала (узкая седловина-щель, закрытый горизонт). Разница с данными классификатора составила почти 200 метров.

Решить эту задачу помогает барометрический альтиметр. К сожалению, он имеется лишь в некоторых, не самых дешевых моделях приемников. (Так, черно-белая модель навигатора Garmin eTrex Vista со встроенным барометрическим альтиметром стоит более 400 долларов). Но если вы горный турист или альпинист, ваш маршрут проходит на больших высотах, и построение высотных графиков движения для вас важно – обратите внимание на приборы с барометрическим альтиметром.

Есть у GPS и другие функции, достойные упоминания.

1. По GPS можно оценить среднюю скорость движения и прикинуть, сколько времени уйдет, чтобы подойти к месту стоянки. Жаль, что понятие "средняя скорость" весьма условное. Двигаясь вдоль реки, группа может потратить лишние полчаса на обход прижима, образованного недавним обвалом и отсутствующего на самой точной карте. Но на протяженных участках с более-менее однородным горным рельефом, в походах по равнинной местности эта функция помогает планировать будущие дни и оценивать маршруты.

2. Использовать GPS в качестве компаса неудобно, что бы ни говорили производители. Например, базовая модель eTrex может играть роль компаса только в движении. Значит, если вы включили GPS на привале и захотели узнать, где север, то придется вместо отдыха вышагивать по тропе, глядя на экранчик GPS. В более дорогих моделях (вроде eTrex Summit и eTrex Vista) есть встроенный магнитный компас. Оправдывает ли себя такое вложение денег? Для работы с компасом нужно держать GPS включенным. (По результатам измерений одного из владельцев Garmin 60CS, встроенный компас увеличивает расход питания батарей в полтора раза). После "холодного старта" GPS-компас требует калибровки. На практике туристу часто бывает нужно взять азимут быстро, на ходу. Для этого лучше пользоваться простым и недорогим магнитным компасом, который не нуждается в подстройке, не зависит от батареек и никогда не отключается.

Правда, обычный компас проигрывает компасу GPS, когда речь идет о магнитном склонении. Ведь обычный магнитный компас показывает не на север, а немного в сторону. Это может быть важно при точном ориентировании в высоких широтах. Известны случаи серьезных "блужданий" по этой причине. Таким образом, в показания обычного магнитного компаса порой бывает нужно вручную вносить поправку. А встроенный компас GPS легко настраивается на отображение истинных азимутов.

Прочие "навороты" – вроде определения времени восхода и захода солнца – впечатляют, но на маршруте практически бесполезны.

Точность GPS

В Интернете все еще можно встретить рассуждения о "загрублении" приемников. Это любопытно, однако в реальности, если обеспечен хороший

обзор спутников, GPS определяет координаты с погрешностью в несколько метров. Для туризма это более, чем достаточно.

Но в лесной чаще, в горном ущелье, в другой местности, где наблюдается "дефицит" открытого неба, GPS работает неустойчиво. Чем меньше обзор, тем труднее дается GPS установка связи со спутниками. Прокладывая маршрут по дну глубокого ущелья, можно видеть, как три-четыре спутника на экране GPS "выстроились в линию. А где остальные? Где-то там, за горами. Точность определения координат, разумеется, падает. Если включить прибор в глухой тайге, может вообще ничего не получиться. Правда, почти на любом лесном маршруте встречаются поляны с относительно чистым небом. Если GPS один раз "зацепился" за спутники, то последующая "потеря" одного-двух не так страшна – возможно, ориентирование даже не прервется. Но точность будет невысокой.

Владельцам GPS может пригодиться совет радиолюбителей: пройдите с прибором туда-сюда, попробуйте "поймать" удачную точку приема. Если GPS находится на уровне живота или груди, нужный спутник может глушиться корпусом и рюкзаком. Повернитесь и поднимите GPS повыше, следя за экраном, на котором показан уровень сигнала разных спутников.

Питание GPS

Сколько нужно элементов питания – зависит от модели GPS и от режима его использования. Фирма Garmin говорит, что ее базовый eTrex может непрерывно работать от двух щелочных батареек более 20 часов. Насколько мне известно, мало кто достигал такого замечательного результата в походной жизни.

В небольшие "походы выходного дня" экономичнее брать NiMh (никель-металлгидридные) аккумуляторы. Для долгого путешествия лучше запастись щелочными батарейками.

Многие туристы (автор в их числе) включают приемник только для того, чтобы записать новую точку, или если GPS действительно нужен для ориентирования в сложных условиях. Тогда одного комплекта щелочных батареек Garmin eTrex хватает на 5-6 дней. В первый поход лучше взять дополнительный комплект батареек, потому что некоторое время уйдет на освоение GPS.

Постоянно держать прибор включенным имеет смысл, если вы поставили перед собой задачу составить технический отчет и опубликовать точную нитку маршрута, которая может пригодиться другим туристам. Так, записанный на сплаве трек помогает отследить изгибы реки. По этим данным можно нарисовать схему, лоцию. (Совет знакомого туриста: "При записи трека полезно следить за экономией памяти. Для рационального использования трековой памяти во многих моделях GPS предусмотрена настройка временного интервала между соседними записанными узлами трека. Для получения правильной настройки поделите взятое с запасом суммарное ходовое время на число точек в трековой памяти)". При постоянном включении прибора владельцу, например, Garmin Legend C

понадобится около пяти комплектов щелочных батареек на двухнедельный маршрут.

Частое включение подсветки и встроенного компаса (в тех моделях GPS, где есть компас) уменьшают время работы прибора.

Если у вас есть цифровой фотоаппарат, который работает от батареек АА, то вы будете приятно удивлены. После того, как индикатор фотоаппарата показывает разряд батарей, можно какое-то время использовать их в GPS.

Другие особенности GPS

Погодные условия на GPS не влияют. Приемник способен "видеть" спутники и в туман, и в дождь. Стоит упомянуть, однако, что в мокром лесу прибор ловит сигнал хуже, чем в сухом.

Важный вопрос – как хранить и транспортировать GPS. Для приемника нужно купить или сшить чехол. Чехлы, которые предлагают фирмы-продавцы, обычно сделаны из кожи и для похода малопригодны. Под дождем кожа намокает, а сушится потом долго. Лучше чехол из синтетического материала. Он может скрывать GPS полностью и не иметь пластикового "окошка" – на деле оно и не нужно. Хорошо, если чехол изнутри выложен чем-то мягким, чтобы не повредить стекло прибора при случайном ударе или падении. На маршруте ремешок от GPS можно пристегнуть к чехлу через маленький карабин. Тогда, случайно выскользнув из руки, прибор не ударится о камни, не покатится вниз по снежному склону, не шлепнется в воду или грязь, а повиснет на "страховке". Если чехол с прибором просто висит на шее, он будет болтаться, цепляться за ветки деревьев, мешать при ходьбе. Держать GPS в кармане рюкзака нет смысла – замучаетесь снимать-надевать рюкзак. Не цепляйте GPS к поясу – ухудшите обзор неба, то есть, контакт со спутниками. Лучше прикрепить чехол к лямке рюкзака на уровне немного ниже плеча. Получается маленький съемный карман, из которого GPS можно легко вынуть на ходу. Байкеры пристраивают прибор на руль велосипеда (продаются специальные крепления).

Если прибор не нужен, уберите его в рюкзак или в карман – лучше побережь батарейки. Ни к чему демонстрировать GPS в местах скопления людей, провоцировать бездельников-хулиганов или милицию. Плохая идея – прогуливаться с GPS вблизи охраняемых военных объектов.

Тема «Путевые точки (Waypoints) и точки интереса (POI)»

Несмотря на то, что эти виды точек друг от друга принципиально не отличаются, точками интереса (Points Of Interest, или POI) принято называть точки, входящие в состав векторной карты (о картах читайте ниже), а путевыми точками (Waypoints) – точки, которые вы сами можете добавлять в навигатор.

Общим для путевых точек и точек интереса является то, что можно включить так называемую навигацию на точку. При этом на экране навигатора будут отображаться стрелка, указывающая направление, в котором находится данная точка, и расстояние до этой точки. Вам остаётся

только идти в нужном направлении. Даже если тропинка или рельеф местности уведёт вас в сторону, поглядывая на стрелку, вы всё равно выйдете туда, куда надо.

Где брать путевые точки? Лучше всего поискать их в интернете.

Другой, несколько менее точный способ – отметить точку на карте при помощи одной из навигационных программ и сохранить её в файл. Точки могут храниться в файлах разных форматов – GPX, WPT, KML. Однако универсальным форматом, который понимают навигаторы и все навигационные программы, является формат GPX. Если у вас оказались точки в другом формате, то их нужно преобразовать в GPX при помощи какой-либо программы-конвертера (например, GPSTabel).

Тема «Типы карт: векторные и растровые карты»

Векторные данные – это тип географических данных, в котором информация хранится в виде набора точек, линий или полигонов, а также атрибутивных данных этих объектов.

Растровые данные – тип географических данных, в котором информация хранится в виде сетки из пикселей регулярного размера, и атрибутивные данные присвоены каждому пикселю.

Эти два типа данных отличаются по своей внутренней структуре, по операциям, которые можно выполнять с ними, а также по внешнему виду. Ниже – пример одной территории в растровом и векторном виде.



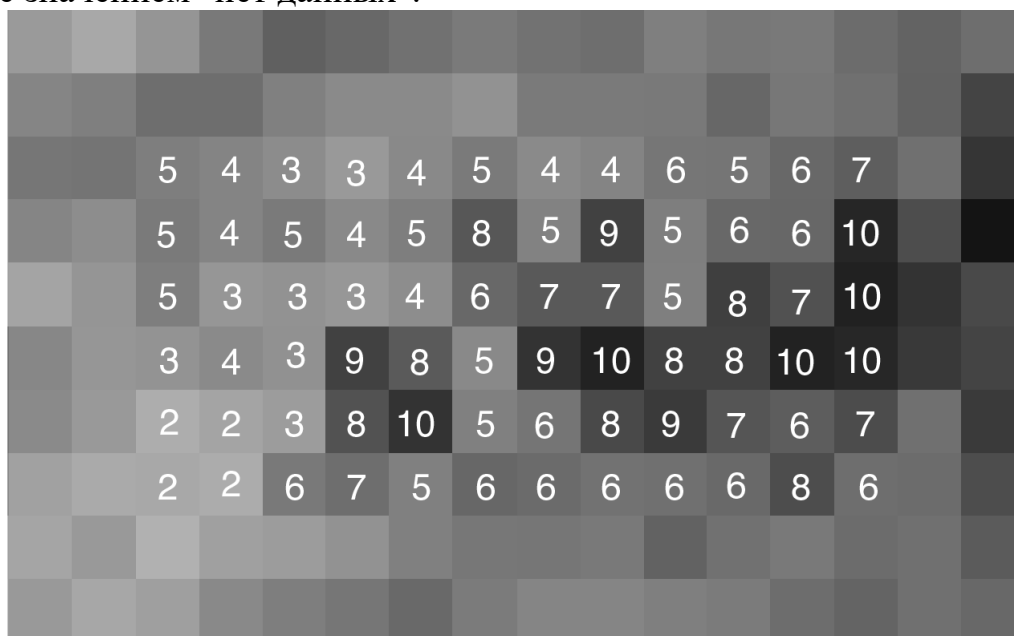
Источники: снимок Google и данные OpenStreetMap

Первая карта представляет собой растровый спутниковый снимок небольшого поселка. Вторая — состоит из тематических векторных слоев,

объединенных вместе в одну карту. И векторная, и растровая карта хорошо визуализируют пространственную информацию: форму объектов, цвет и отношение. В чем разница между растром и вектором?

Векторные данные хранят геоданные в отдельных точках с координатами x, y . Две или более такие точки в пространстве могут объединяться в геометрические фигуры – векторные объекты. Отдельная вершина представляет собой точку, а две или несколько вершин вместе образуют линию или полигон.

Растровые данные представляют геопро пространственную информацию как набор пикселей в строках и столбцах. Каждая ячейка хранит свое значение. Значение ячейки может быть положительным или отрицательным числом, или же значением "нет данных".



Пример, иллюстрирующий, что такое ячейки (пиксели) растра и их значения

Типы векторных данных

Вот некоторые варианты геометрических объектов, из которых могут состоять векторные слои:

Точки. Точка – это одиночная пара координат x, y , представляющая определенный единичный объект: например, город или здание. Представление объекта в виде точки во многом зависит от масштаба, типа объекта, а также от удобства. Например, на мелкомасштабной карте город может быть представлен в виде точки, но на крупномасштабной карте он изображается в виде полигона.

Линия или полилиния. Линия – это набор связанных координат x, y , представляющих линейный объект, например, дорогу или реку. Полилинией называется замкнутый линейный объект.

Полигон – это замкнутый набор координат x, y , определяющий площадной объект, например, регион или озеро.

Информация о характеристиках всех векторных объектов хранится в таблице атрибутов. В полигональном слое у вас может быть несколько озер, и в таблице атрибутов для каждого может быть указано название, площадь и максимальная глубина. То же самое и с точками и линиями – любая информация о них может быть записана как признаки отдельных объектов.

Чаще всего в векторном слое вы встретите один тип геометрии – например, только точечные или только линейные объекты. Есть исключения, но в тех случаях, когда в векторном слое несколько типов геометрии, это усложняет анализ и визуализацию.

Операции с растровыми и векторными слоями

Типичные пространственные процессы для растровых данных включают, например, классификацию снимков на регионы с отдельными характеристиками, выделение зон и объектов на изображении. Часто используется и анализ поверхностей цифровых моделей рельефа: распространенные операции, такие как расчет уклона и экспозиции склона, пригодятся в экологии, гидрологии и в строительстве.

Операции при работе с векторными данными включают создание новых точек, линий или полигонов, а также разделение, объединение или удаление существующих объектов, их редактирование и обновление. Векторные данные можно выделять на основе их характеристик и пространственного расположения: например, можно выбрать все участки в городе, которые имеют определенное значение плотности застройки, выделить все пятиэтажки или выбрать все скамейки в пределах определенного расстояния от заданной точки.

Векторные и растровые слои в QGIS

Чтобы создать файл с векторными данными на основе растрового изображения, можно оцифровать отдельные элементы загруженного растрового слоя. Для этого добавьте в QGIS нужный растр и создайте новый шейп-файл с помощью инструмента "Слой" – "Создать слой" – "Новый слой Shapefile".

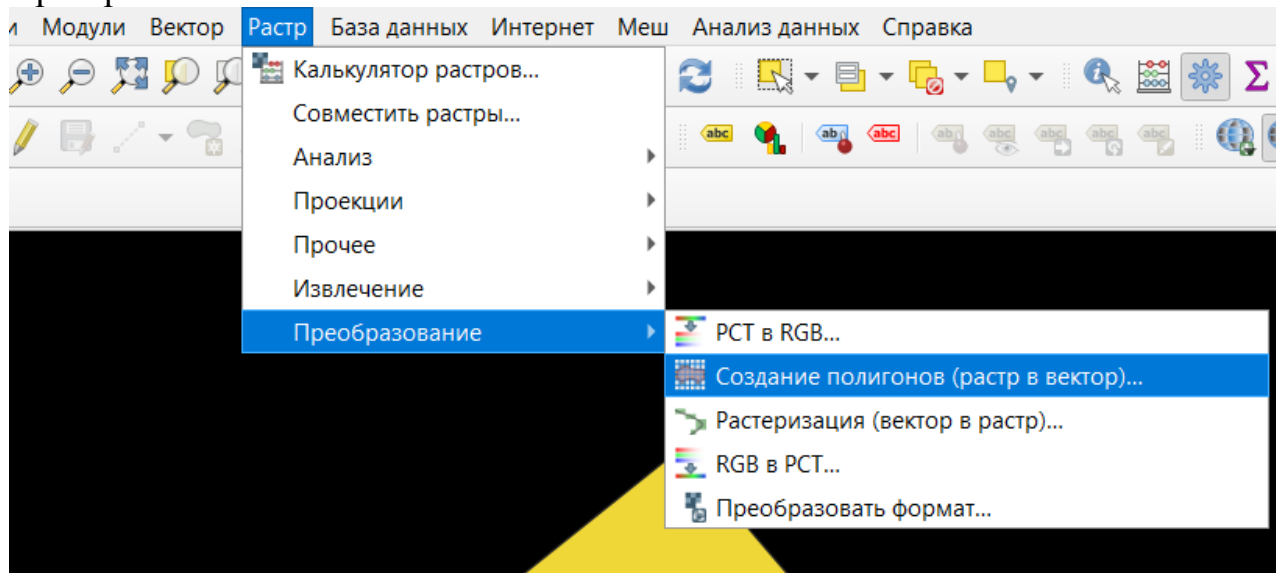
В процессе создания нового шейп-файла необходимо выбрать тип геометрии (точка, линия или полигон), а после создания – включить режим редактирования, щелкнув по слою, загруженному в QGIS.

В зависимости от типа геометрии векторных данных, выбираем в меню **добавить в слой линии, точки или полигоны**, чтобы начать отрисовку поверх растра. Например, для оцифровки и редактирования слоя дорог вы можете нажать кнопку "добавить новый элемент линии", а затем начать перерисовать дорогу по растровым данным в QGIS.

Преобразование растра в вектор и наоборот

Помимо оцифровки на основе растровых данных, вы также можете преобразовать растр в вектор с помощью инструмента "Растр в вектор": в QGIS вы найдете его в меню "Растр" – "Преобразование" – "Создание полигонов (Растр в вектор)".

Для преобразования векторных данных в растровые можно использовать инструмент "Растреризация" в верхней панели QGIS. Чтобы запустить инструмент, перейдите в "Растр" – "Преобразование" – "Растреризация (Вектор в растр)". Заполните поля, а алгоритм преобразует векторные данные в растровые.



Инструменты QGIS для преобразования растровых слоев в векторные и наоборот

Растр или вектор?

Нет универсального формата данных, который окажется лучшим сразу для всех ваших проектов. Лучший – может означать самый быстрый в обработке, самый высокий по точности или самый простой в работе и подключении в существующий рабочий процесс. А иногда лучшим будет формат, который лучше всего сохраняет исходную форму объекта.

Мы всегда можем конвертировать растровые и векторные форматы данных, так что вопрос не в том, какой формат данных лучше, а в том, какой из них подойдет для хранения и обработки информации в рамках отдельной задачи. И, конечно, важно уметь совершать операции как с векторными, так и с растровыми данными. Полезно знать, как работать с методами анализа, уникальными для любого из двух форматов данных, выполняя преобразования между ними.

Тема «Навигаторы и другие устройства, используемые для навигации»

Какие виды устройств обычно используются для навигации? Наиболее распространены следующие:

- ✓ автомобильные навигаторы
- ✓ туристические навигаторы
- ✓ смартфоны и планшеты с GPS-приёмником

На автомобильные навигаторы обычно устанавливают одну из нескольких популярных программ, работающих только с определёнными картами. А вот

к походным навигаторам предъявляются совсем другие требования. Для похода нужно быть готовым записать в навигатор всё, что угодно – спутниковый снимок, какую-то редкую (возможно, старинную) карту, короче говоря, всё самое лучшее, что вы сможете найти в интернете для данной территории. Что-то, возможно, найдёте только в бумажном виде, и придётся сканировать и привязывать к координатам. И так далее.

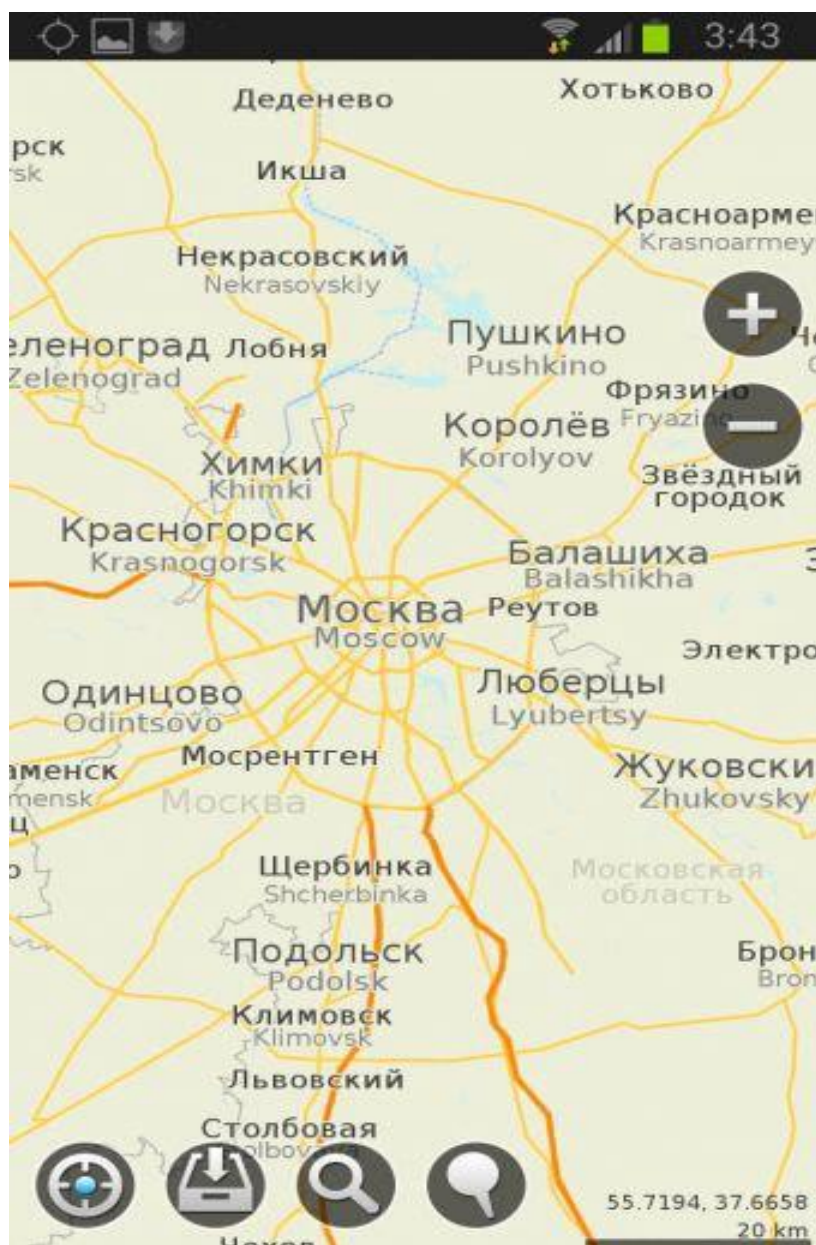
К нашему счастью, карты популярных туристских регионов раздобыть не проблема. Но смысл заключается в том, что походный навигатор должен быть «всеяден», то есть, позволять загружать любую карту (уточню – растровую карту, поскольку с векторными картами так не получится). Это очень пригодится, если вы поедете не в Крым, а в дебри Сибири или джунгли Амазонки. А даже если в Крым? Почему бы не добавить к распространённым туристическим картам что-то ещё? Например, спутниковые снимки от Google, Яндекс или Bing? Или аэрофотосъёмку времён Второй мировой войны? Нет проблем! Качаем то, что нам нужно, из интернета, и загружаем на GPS-навигатор. Программы, которые это делают, смотрите ниже.

Подобной «всеядностью» обладают как туристические навигаторы, так и многие программы, устанавливаемые на смартфоны и планшеты. Об этих двух видах устройств мы и поговорим подробнее.

Смартфоны и планшеты с GPS-приёмником

Смартфоны и планшеты сейчас очень популярны. Многие из них (за исключением самых дешёвых) имеют встроенные GPS-приёмники, что позволяет использовать их в качестве GPS-навигаторов. Для этого на смартфон или планшет должна быть установлена соответствующая программа. Например, целый ряд хороших программ существует для операционной системы Android. Эти программы либо бесплатны, либо стоят недорого, около 5-8 долларов.

Любителям максимальной простоты можно посоветовать программу MapsWithMe. Кроме кнопок «+» и «-», здесь имеются ещё четыре кнопки. Одна из них вызывает меню загрузки карт, где (при наличии интернета) можно выбрать и загрузить карту нужного региона, после чего пользоваться этой картой уже оффлайн. Вторая кнопка позволит показать на карте ваше местонахождение. Третья кнопка открывает окно поиска по названиям и категориям объектов, включённых в состав данной векторной карты. Четвёртая кнопка позволяет отметить место на карте и сохранить его в «Закладках». На этом возможности программы исчерпываются. Карты в программе используются векторные, своего собственного формата. Они достаточно хороши для города, но для дикой природы будут слабоваты. Другие карты (кроме «родных») в программу загрузить нельзя.



Программа MapsWithMe. Векторная карта Московской области

Более требовательным пользователям устройств на Android подойдёт программа OsmAnd. Она будет полезна как туристам-пешеходам, так и автомобилистам, поскольку, используя свои собственные векторные карты (кстати, весьма неплохие), поддерживает автоматическую прокладку маршрута (либо по автодорогам, либо по тропинкам) и ведение по маршруту, включая голосовые подсказки. И всё это в отсутствие интернета! К этому добавим наличие в карте множества точек POI, возможность загрузки любых растровых карт, путевых точек, треков, запись трека и т.д.

Ещё одна хорошая программа для Android – это Locus Map. В отличие от предыдущей, более напоминает традиционный туристический навигатор и используется в основном с растровыми картами. Векторные карты для неё тоже имеются, как бесплатные (довольно простенькие, к тому же без точек POI), так и платные (наверное, они хорошие, но я их не скачивал). Ну а растровые карты вы можете закачать любые.

В чём заключаются плюсы и минусы использования смартфонов и планшетов в качестве навигаторов? Плюсы: а) если уже есть смартфон с GPS, то не нужно покупать дополнительное устройство; б) можно подобрать навигационную программу на свой вкус, или даже поочерёдно пользоваться несколькими программами; в) большой удобный экран. Минусы: а) смартфоны и планшеты требуют более бережного обращения, чем туристические навигаторы, которые и попрочнее будут, и полностью водонепроницаемы; б) смартфоны и планшеты быстро разряжаются (буквально за день в режиме непрерывной навигации), то есть для многодневных походов не подходят (если не таскать с собой чудо-зарядку или же включать смартфон только изредка).

Туристические навигаторы

Эти устройства созданы именно для походов по дикой местности. Они полностью водонепроницаемы, что позволяет спокойно их использовать под дождём, и долго держат заряд (на хороших аккумуляторах – около недели при условии активного каждодневного использования). К тому же для питания используют широко распространённые пальчиковые батарейки и пальчиковые аккумуляторы, которые можно взять с собой в любом количестве.

На что обратить внимание при выборе туристического навигатора? Во-первых, узнать, поддерживает ли он загрузку карт, как векторных, так и растровых (наиболее дешёвые навигаторы этого не умеют). Во-вторых, позволяет ли он загружать достаточное количество точек, треков и маршрутов. В-третьих, какой у него объём памяти (это должна быть либо карточка, либо достаточно ёмкая внутренняя память). Экран у навигатора должен быть цветной, а вот размеры его – на ваше усмотрение. Большой экран удобнее, но сильнее «кушает» батарейку.

И ещё один немаловажный вопрос, который мы сейчас рассмотрим, касается фирмы-производителя навигатора. Какую же фирму выбрать?

Выбор фирмы: Garmin, Magellan или что-то ещё?

Наиболее известной фирмой-производителем туристических навигаторов является Garmin. Настолько известной, что о каких-то других навигаторах многие и не слыхивали. И кое-кто из друзей советовал мне покупать именно Garmin. Это, конечно, хорошие навигаторы. Однако я подумал, и купил навигатор несколько менее известной фирмы Magellan. Объясняю, почему.

Всё дело в картах. Если вам нужны векторные карты, то покупайте Garmin. Для него найти векторную карту не проблема, а некоторые их и сами делают. Векторные карты для Магелланов – это большая редкость, а самостоятельно их сделать намного сложнее, чем для Гарминов.

Зато с растровыми картами ситуация у Магелланов лучше. А именно они и нужны туристу-походнику. Давайте сравним.

Garmin имеет два формата растровых карт: KMZ и JNX. Формат KMZ имеет ограничение: суммарный объём всех карт этого формата, находящийся на навигаторе, не может превышать 32 МБ, при этом карты в сумме могут состоять не более чем из 100 фрагментов размером 1024x1024 пикселя. То есть, в случае с картой-пятисотметровкой получаем кусок около 80x80 км, чего не всегда бывает достаточно.

В отличие от KMZ, карта формата JNX может быть любого размера и состоять из пяти слоёв. Вот только при создании карты необходимо указать, какая карта в каком слое должна показываться, поскольку навигатор Garmin сам этого не понимает. А главный недостаток формата JNX заключается в том, что свободное его использование заблокировано производителем. Фирма Garmin создала его для того, чтобы владельцы навигаторов за определённую плату скачивали спутниковые снимки с сайта фирмы. Поэтому для свободного использования формата JNX необходимо «поколдовать» с прошивкой навигатора.

В отличие от Garminов, растровые карты Магелланов (формат RMP) не имеют никаких ограничений. Они могут быть любого размера и состоять из любого количества слоёв. Можно загрузить в навигатор множество карт (столько, сколько поместится в его памяти), а он сам разберётся какую карту когда нужно показывать. Навигатор будет стыковать карты, накладывая их друг на друга и делать всё для того, чтобы вы видели на экране наиболее подходящую в данный момент карту.

Поэтому Магелланы мне и понравились больше Garminов, тем более, что по остальным параметрам они ничем не уступают.



Навигатор Magellan eXplorist GC. На экране — топографическая карта

Что же касается туристических навигаторов других фирм, то их покупать я крайне не советую. По одной простой причине: вы, скорее всего, просто не найдёте для них карт. Или же не найдёте программу, способную делать карты для этих навигаторов.

Программы, устанавливаемые на компьютер

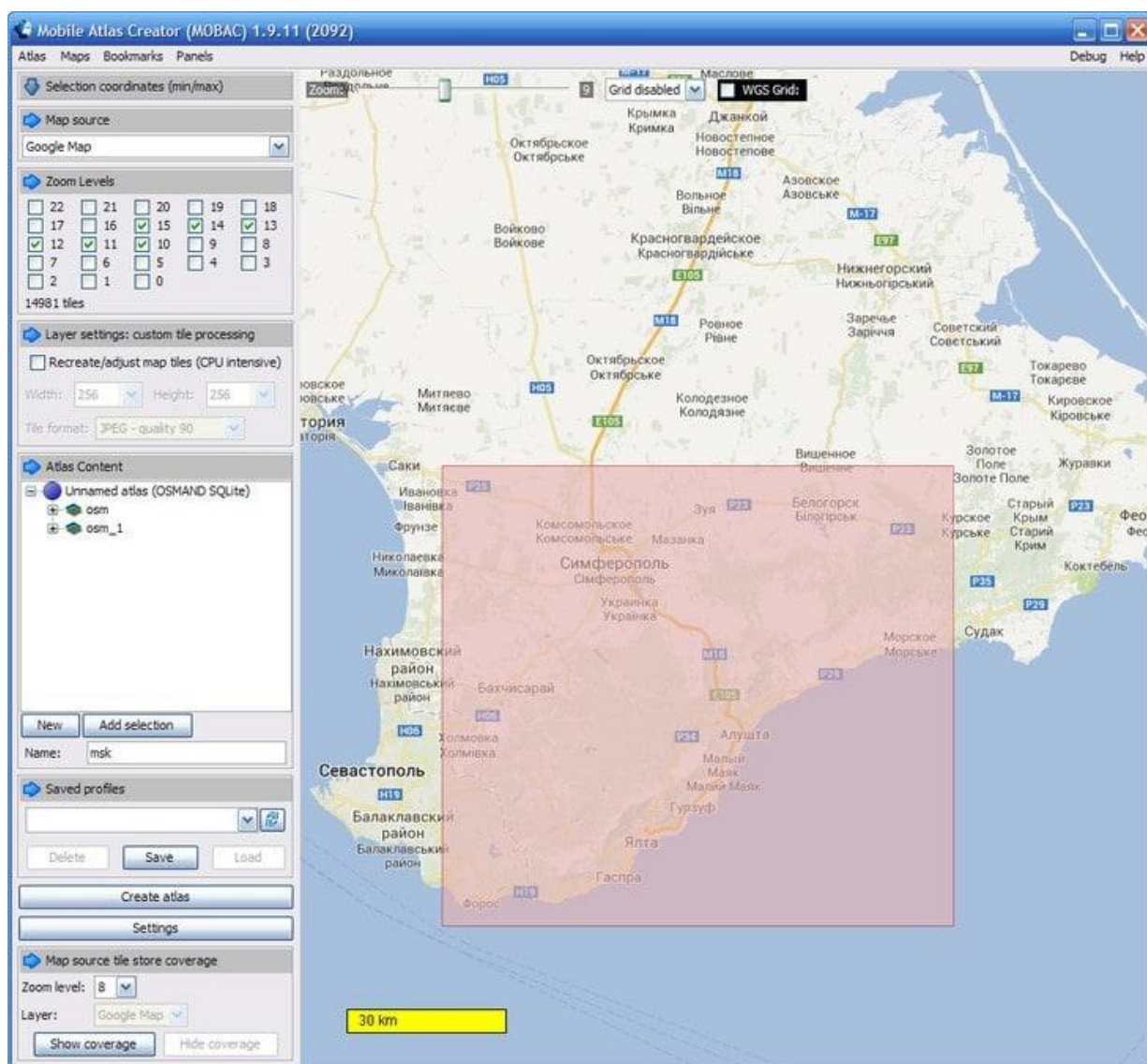
Для полноценного использования навигатора нужно иметь на компьютере кое-какие программы. Они помогут подготовиться к предстоящему походу, а после его окончания обработать полученные навигационные данные.

Самыми главными программами можно считать те, которые выпускают фирмы-производители для своих навигаторов. Для Garmin это программа BaseCamp, для Magellan – программа Vantage Point. С их помощью можно осуществлять импорт и экспорт данных с навигатора на компьютер и обратно. Кроме того, эти программы поддерживают базовые функции работы с картами, точками, треками и маршрутами, позволяя обрабатывать данные у себя на компьютере.

Если их возможностей вам покажется мало, тогда нужно установить более «серьёзные» программы, которые имеют больше функций для обработки навигационных данных. Наиболее популярной навигационно-картографической программой является OziExplorer. Минус её в том, что она платная, но есть и плюс – в интернете можно найти много полезной информации по работе с этой программой. Не хотите платить – воспользуйтесь менее популярной, но бесплатной программой OkMap, имеющей примерно те же функции.

Для работы с онлайн-картами очень удобна программа SAS Планета. Используя её, вы можете быстро переключаться между множеством различных онлайн-карт: Google, Яндекс, спутниковые снимки, топографические карты и т.д. Благодаря этому можно оперативно просмотреть положение точки или трека на нескольких картах. Многообразие источников карт и является её главным плюсом. Программа позволяет сохранять нужные куски онлайн-карт на компьютер, а также поддерживает базовые функции работы с точками и треками.

Для того, чтобы изготавливать карты нужного вам формата, чрезвычайно удобна программа Mobile Atlas Creator. Она позволяет скачивать нужные участки различных онлайн-карт и конвертировать их в необходимые форматы: RMP для Magellan, KMZ для Garmin, ряд форматов для Android и iPhone, а также формат для OziExplorer. Работа с программой очень проста: вы выбираете в её меню нужный онлайн-источник, выделяете мышкой нужную область на карте, отмечаете птичками нужные уровни зума (что позволяет создавать многослойные карты), выбираете требуемый формат и получаете вашу карту, готовую к загрузке в навигатор.

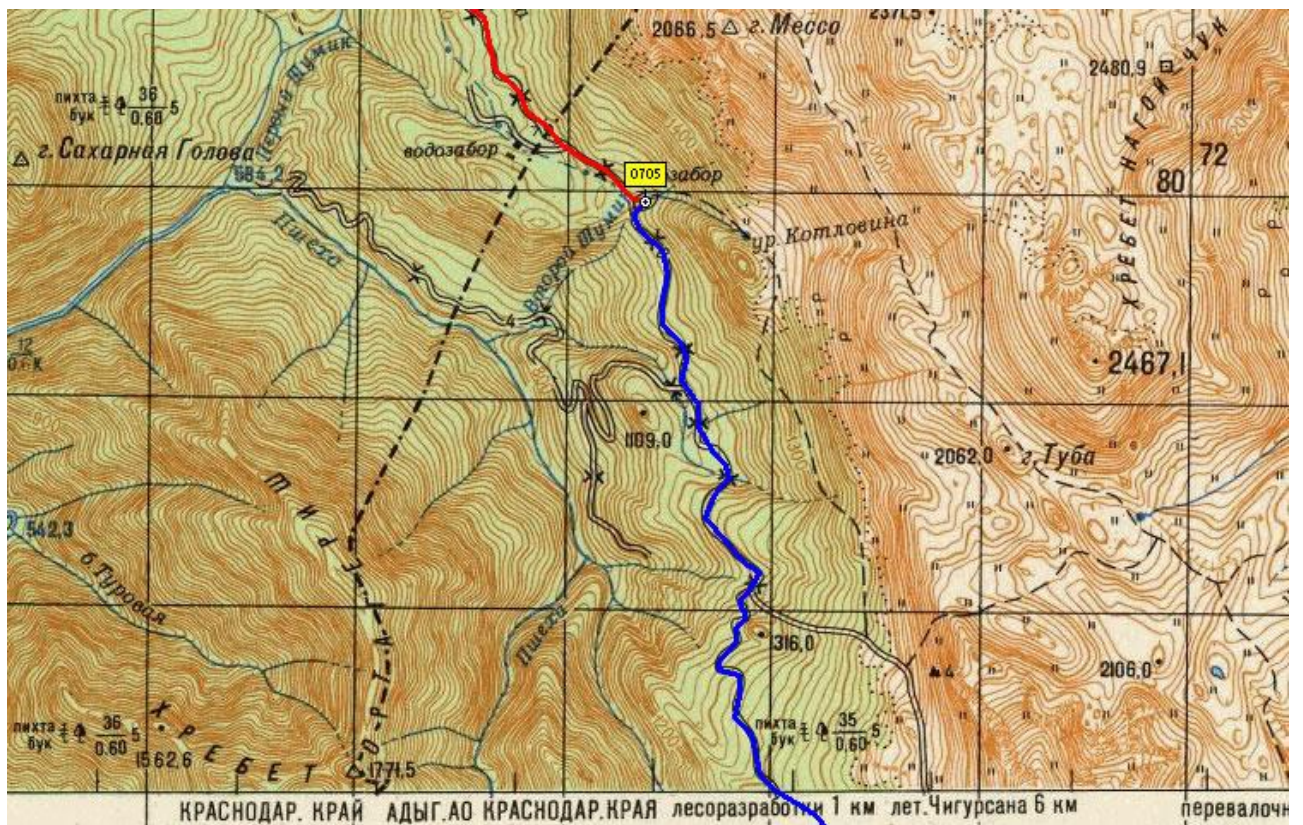
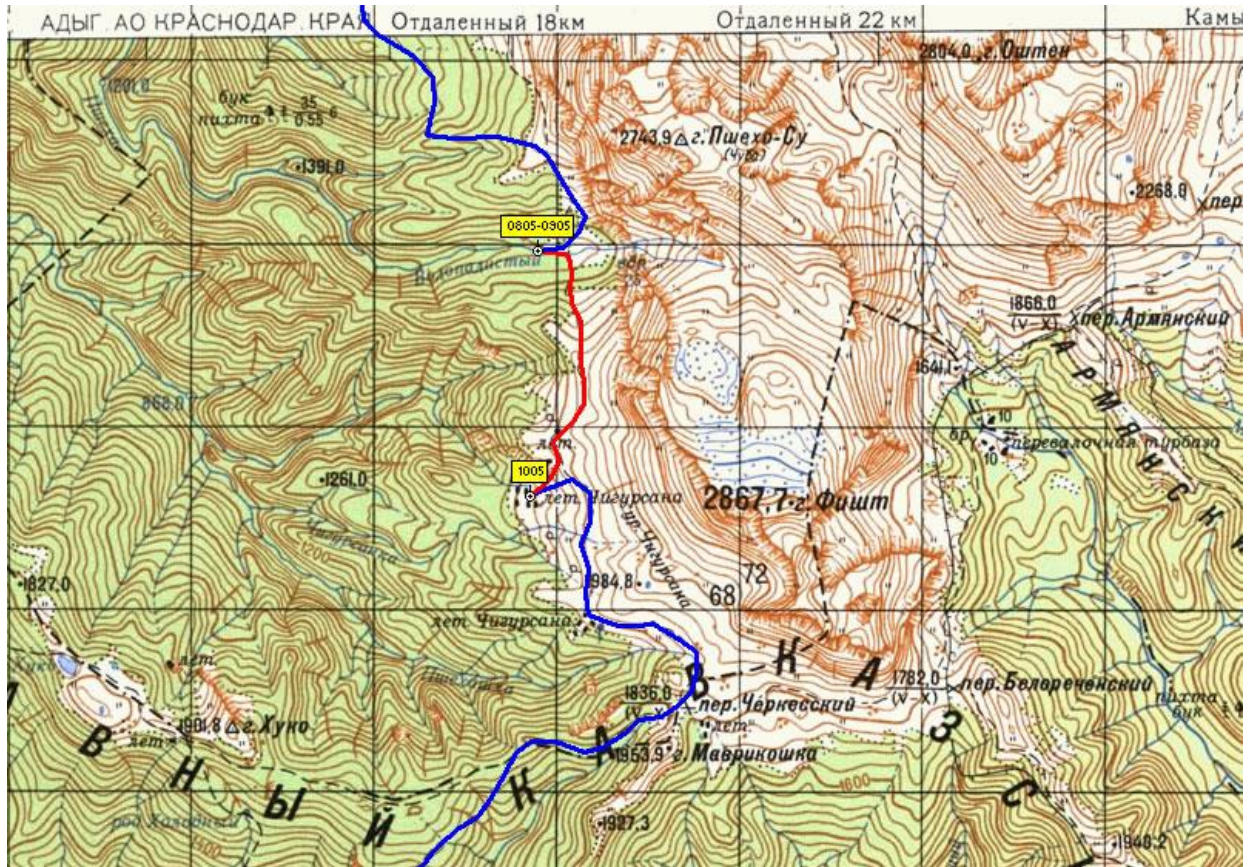


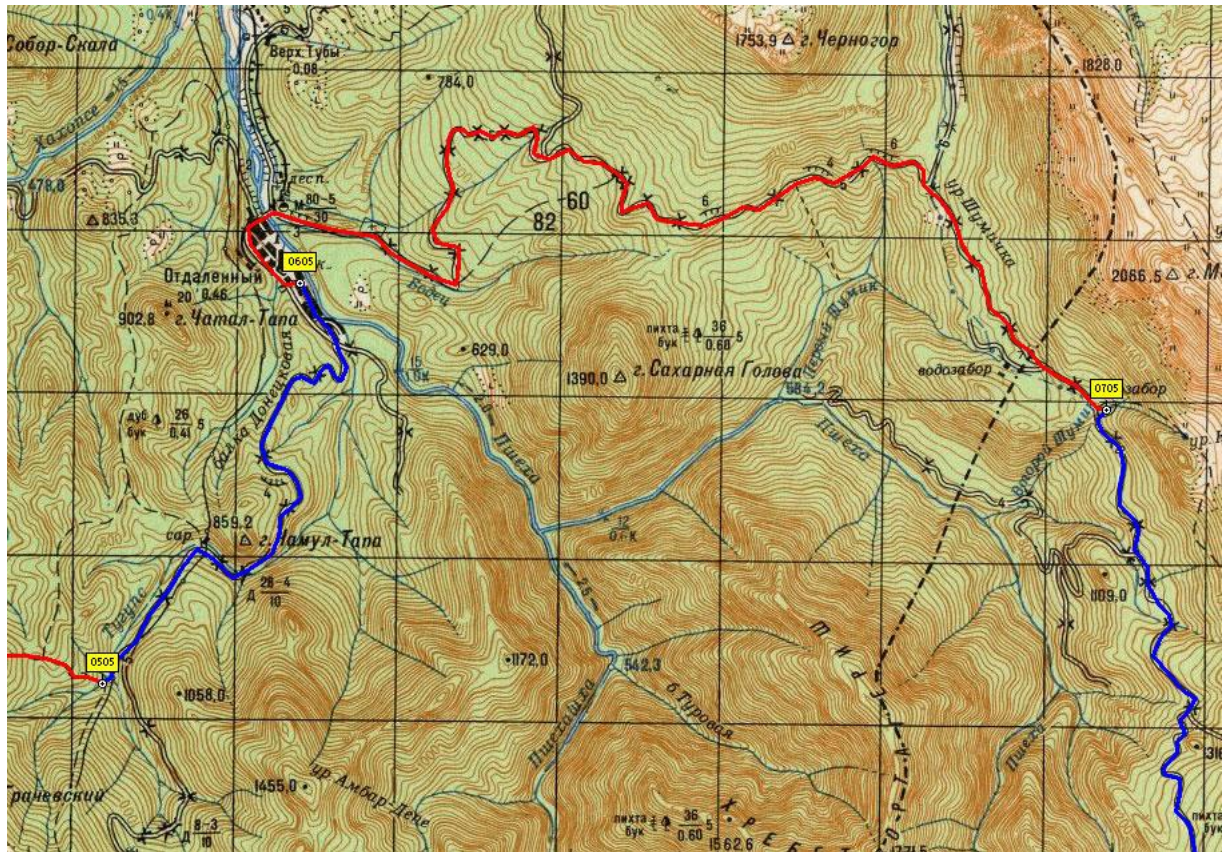
Интерфейс программы Mobile Atlas Creator

Поскольку навигационные данные могут встречаться в разных форматах, вам может пригодиться программа-конвертер. Несмотря на то, что ряд функций конвертирования встроены в некоторые из уже рассмотренных программ, я посоветую вам установить небольшую, но полезную программу GPSBabel. Она умеет многое: конвертировать данные из одного формата в другой, обрезать и склеивать треки, превращать точки, треки и маршруты друг в друга. Программа поддерживает все основные форматы: универсальный формат GPX, форматы программы Google Earth (KML и KMZ), форматы программы OziExplorer (WPT, PLT и RTE) и ещё ряд менее популярных форматов.

Материал для обучающихся

Карты топографические





Чемпионат Краснодарского края
по спортивному ориентированию

Сочи 21/04/2013 спринт

Пластунка

1:5000

масштаб

**сечение
рельефа 5 М**



Автор карты: Дмитрий Попов (Сочи), 2011-2012 г.г., обеспечение картографического обоснования - Евгений Карцев (Сочи)



**Список литературы, рекомендованный педагогам
при подготовке к занятию:**

1. Персональные возможности GPS для массового пользователя // <http://www.gps-profi.ru>. 27. 06. 2008
2. Смирнов С. Использование GPS в походе // <http://www.fishinginfo.ru>. Октябрь 2007.
3. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе – М.: ФЦДЮТиК, 2005.
4. Гарчевский Б.А. Экскурсионными тропами Сочи – Майкоп, ОАО «Полиграф-Юг», 2008.

Полезные ссылки:

<https://mirznanii.com/a/119970-3/ispolzovanie-gps-navigatorov-dlya-orientirovaniya-3/>

<https://ivan-susanin.ru/reviews/ispolzovanie-gps-navigatora-v-pokhode>

<https://crimea-extrim.ru/turizm-i-orientirovanie/>

<https://domhunt.ru/vyzhivanie/sposoby-orientirovaniya-na-mestnosti/>

Конспект мастер-класса «Виды костров»

Цель : Способствовать формированию умений и навыков, необходимых для разведения костра в походных условиях и последующей работы с ним.

Задачи :

- ознакомить детей с понятием костра, с требованиями выбора места для размещения его на биваке;
- формирование умений и навыков для работы с костром;
- развить навыки коллективной работы и совместного поиска решений;
- способствовать развитию логического мышления, памяти и внимания учащихся.

Оборудование: - плакаты с рисунками различных типов костров;
- презентация.

Ход мастер-класса

Педагог: Здравствуйте, ребята!

Мы сегодня с вами идем в поход. Где проведем сегодняшние занятия и изучим основные виды костров, правила их разведения, а также работы с ними. Эти умения и знания, я уверен, необходимы каждому кто выходит на природу, а особенно пригодятся вам на туристских слетах и, конечно же, в туристских походах. Для начала, разделимся на две команды. Ну и, как у любой команды должно быть свое название. Даю время для придумывания названия команды. Каждая команда получает вот по такой эмблеме. Название своей команды необходимо подписать под эмблемой.



А сейчас каждая команда выбирает для себя удобное место и располагается. У каждого участника команды планшет с бумагой, карандаш (ручка).

Педагог: Прежде, чем мы с вами приступим к изучению нового материала, давайте вспомним, что такое бивуак?

Ответы ребят: Бивуак – это место размещения (стоянка) туристской группы для ночлега или отдыха. Бивак – это дом, в котором мы живем во время похода.

Педагог: Давайте вспомним, за сколько времени до наступления темноты необходимо выбрать место бивака?

Ответы ребят: за 2 – 3 часа.

Педагог: Правильно, но хочу вам напомнить, что еще до выхода на маршрут приблизительное место ночлега определяется по карте. А непосредственно на местности выбирается за 2 – 3 часа до наступления темноты.

Вопрос: Как вы думаете, существуют ли определенные критерии, требования к выбору места бивака?

Ответы ребят: Да, существуют (перечисляют).

Педагог: Молодцы. И так, какой же отдых, а тем более ночлег без костра!? Вот мы и подошли к теме нашего занятия «Костры, их виды. Правила разведения костра».

Вопрос: Ребята, как вы думаете, что же такое костер?

Ответы ребят: Костер – это тепло, на нем приготавливают еду и около него сушат промокшую одежду.

Педагог: Вы правы костёр – это контролируемый источник огня для согревания туристов, приготовления еды и сушки промокшей одежды. Однако костёр – это больше, чем просто огонь. Это центр бивака. Костёр – это кухня, столовая, гостиная. Это сухая одежда и горячая вода, защита от гнуса; это место общения, тепло и уют. Но костёр – это ещё и аккумулятор бодрости и энергии. Ни одно путешествие, ни один поход не обходится без костра.

Итак, костёр – эмблема, символ нашего похода. А символ необходимо глубоко уважать. Костёр – надёжный друг человека лишь при умелом и осторожном обращении с огнём; он может стать хищным разбойником, если относиться к нему пренебрежительно. Костёр потенциально опасен, и нельзя об этом забывать.

Вопрос: С чего же начинается костёр?

Ответы ребят: выбрать место под костер. Оборудовать его. И собрать дрова.

Педагог: Молодцы ребята, костер начинается с выбора места под него.

Костру, как любимому капризному ребёнку, отдают лучшее место на стоянке, ибо вся работа по установке лагеря определяется костром.

Костёр должен быть расположен не высоко, не низко, не далеко, но и не близко. Он должен освещать по возможности все палатки, дым его должен разгонять комаров на всей стоянке, а тепла должно быть достаточно на всех членов группы плюс котлы. Но плохо, если искры от костра, не успев «погаснуть на лету», достигнут палатки. Нехорошо, если дым будет душить не только комаров, но и людей.

Итак, костёр – это контролируемый источник огня для согревания туристов, приготовления еды и сушки промокшей одежды. А теперь сформулируем и запишем правила выбора места под костёр оборудования костровища (*через наводящие вопросы привлекаю детей к беседе*):

1. Площадка под костёр выбирается на открытом месте

-нельзя разводить костёр под деревьями, особенно высохшими, огонь может

поджечь нижние сухие ветки;

-нельзя разводить костёр и на открытых корнях деревьев, а также ближе, чем в 5–6 метрах от кустарника;

-не нужно разводить костёр в молодых хвойных посадках, на участках с сухим камышом, тростником, мхом или высокой сухой травой, по ним огонь распространяется с большой скоростью;

-нельзя жечь костры на вырубках и торфяниках, даже основательно погашенный, залитый водой костёр может незаметно тлеть длительное время в толще торфа и привести к большому пожару через несколько дней.

2. Площадку для костра выбирают на защищённом от ветра месте

- под склоном оврага или стеной густого леса;

-в поле или на сухих почвах костёр следует разводить в небольших ямках.

3. Когда это, возможно, используют старое костровище

-чтобы лишний раз не наносить вреда природе выжигая, траву и плодородный слой почвы.

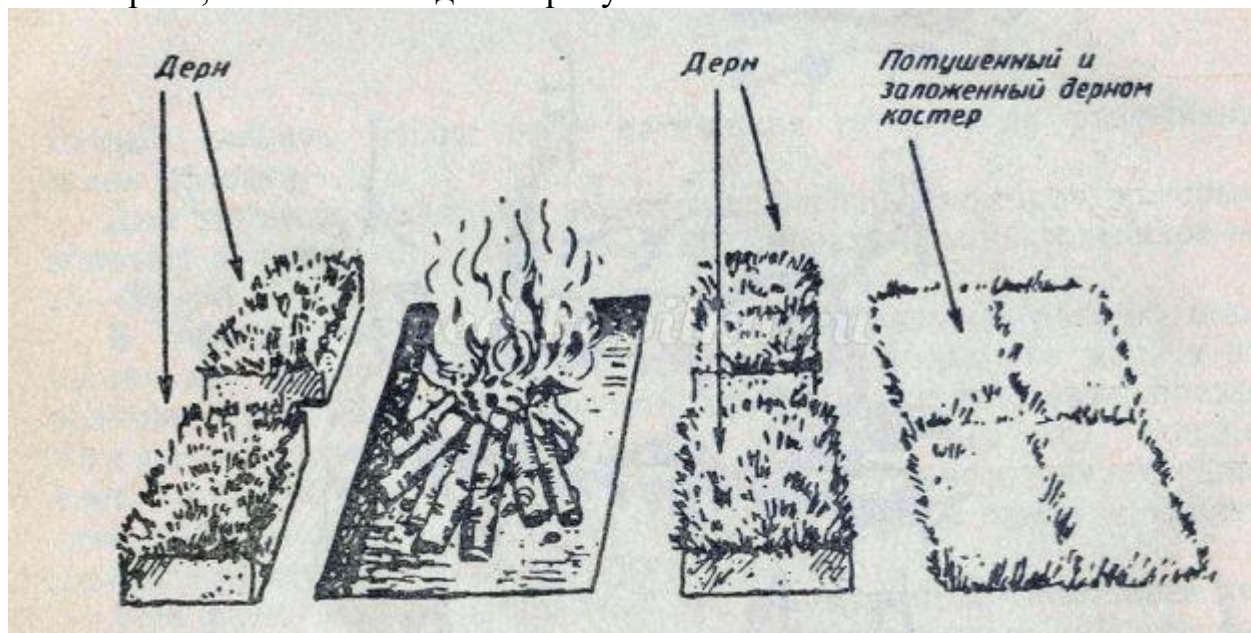
4. Необходимо расчистить место под будущее кострище

-расчищают в радиусе 1.5 метров, весной – от опавшей хвои, листвы, сухих веток, зимой – от снега.

5. Иногда перед разведением костра необходимо снять дёрн

-в пригородных лесах, лесопарках и на лугу на месте будущего костра предварительно срезают дёрн, укладывают в стороне корнями вниз и обильно поливают дёрн водой, при уходе с бивака дёрн укладывают обратно и поливают водой.

Посмотрите, как это выглядит на рисунке.



Да, свод законов выбора места для костра – это наука. Но проведение их в жизнь – искусство!

Ну, вот место выбрано, костровище приготовлено, теперь можно разводить и сам костёр.

А знаете ли вы, что костёр нужно научиться разжигать с одной спички? Есть

несколько способов, которые могут резко уменьшить трату спичек, необходимых для разжигания костра. Конечно же применять легко воспламеняющиеся жидкости ни в коем случае нельзя. Почему, ребята.

Ответы ребят: Это не безопасно.

Педагог: Молодцы ребята. Конечно же, по причине безопасности.

Есть множество других средств, облегчающих разведение костра, они называются растопкой. Растопкой могут служить: сухие веточки, береста, огарок свечи, кусочек оргстекла, сухое горючее, бумага.

А теперь мы вместе с вами попробуем определить алгоритм разведения костра. Итак, с чего начнем? Зажигаем сначала растопку, поджигаем её снизу, тогда она сгорит вся. От растопки загорятся тонкие сухие веточки, щепочки, лучинки, которые надо уложить шалашиком. Положите на них веточки немного потолще, а потом и более толстые (с палец). Постепенно кладите всё более толстые ветки и дрова. Между веточками, лучинками и дровами должен быть зазор для доступа воздуха, чтобы огонь хорошо разгорался. Если очень плотно положить топливо в ещё не разгоревшийся костёр, то огонь может погаснуть. Не кладите также преждевременно в огонь слишком толстые дрова, они могут не успеть загореться (недостаточно тепла), а горящие более тонкие ветки уже прогорят. Постепенно увеличивайте толщину дров, и получится нужный огонь.

Летом растопку можно уложить прямо на сухую землю, а зимой – на настил из брёвен, уложенных вплотную, лучше даже сырых.

А сейчас мы рассмотрим, какие бывают костры.

Костры иногда делят на «дымовые» (для сигнализации, отпугивания комаров и гнуса), «жаровые» (для приготовления пищи, просушивания вещей, обогрева людей), «пламенные» (для освещения бивака, приготовления пищи).

Рассмотрите внимательно карточки с рисунками различных основных видов костров по их конструкции:

1. «Шалаш» - поленья укладывают наклонно к центру, при этом они частично опираются друг на друга. Костёр удобен тем, что освещает лагерную площадку, на нём можно варить в одной посудине. На него идут любые дрова (хворост, валежник), он даёт высокое пламя, но мало жара.



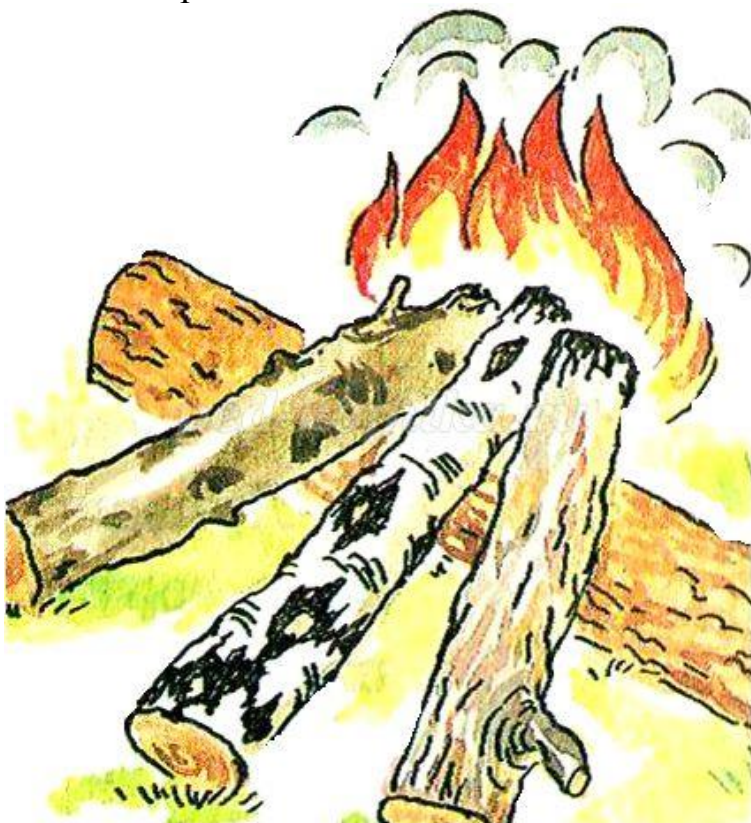
2. **«Колодец»** - один из видов жаровых костров. Два полена кладут на некотором расстоянии друг от друга, поперёк них – ещё два и т. д. Костёр по внешнему виду действительно напоминает колодезный сруб. Медленно сгорая, толстые короткие поленья образуют много углей. Широкое пламя удобно для приготовления пищи, для обогрева участников похода, сушки вещей.



3. **«Звёздный»** - поленья (5 – 8 штук) укладывают на угли с нескольких сторон по радиусам от центра. Горение происходит преимущественно в центре. По мере сгорания поленья продвигают ближе к центру. Костёр горит узким, жарким, но медленным пламенем. Образует много углей. Применяется для приготовления пищи.



4. **«Таёжный»** – существует несколько форм данного костра, самая распространённая следующая: у хорошо разгоревшегося костра любого типа кладут толстое полено, а на него кладут остальные дрова. Наклонно расположенные дрова способствуют быстрому стеканию воды, дрова не успевают промокать, поэтому этот костёр необходим для приготовления пищи в дождь. Широкий огонь позволяет варить пищу для большой группы, сушить вещи, обогреться. Костёр длительного действия, он даёт сильные пламя и жар.

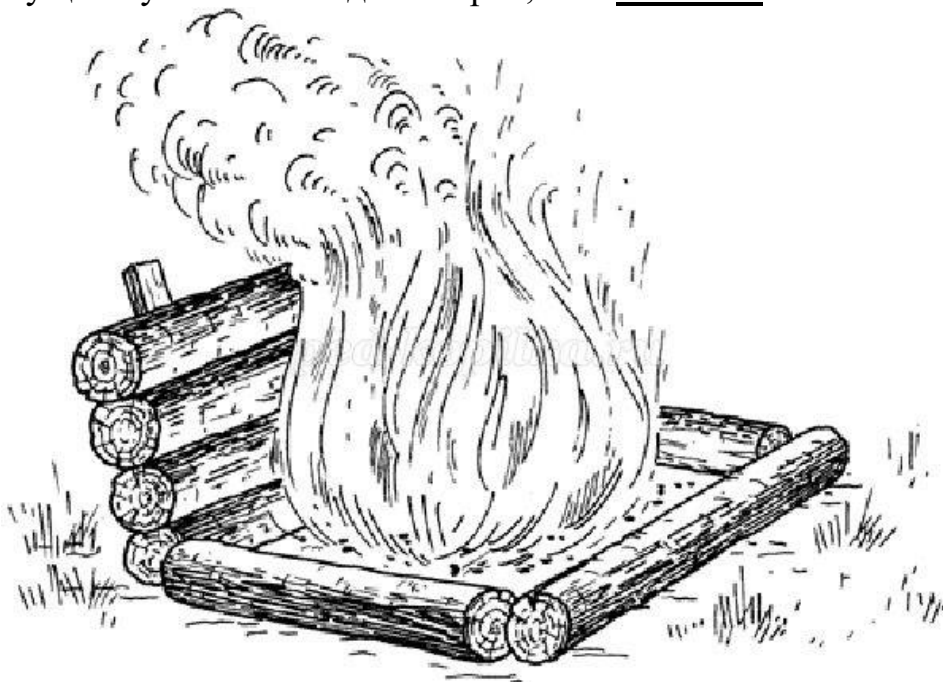


5. **«Нудья»** – для такого костра заготавливают брёвна одинаковой длины и толщины, желательно еловые. Два бревна кладут рядом на землю, в зазор помещают растопку или угли из другого костра, затем кладут на них третье бревно. Костёр разгорается постепенно и горит ровным жарким пламенем несколько часов.



Применяется для длительного обогрева (например, при зимнем ночлеге под тентом).

Существуют такие виды костров, как: **«камин»**



горит долго и удобен для ночлега одного – двух человек;
«полинезийский»



разводится в яме, когда требуется большое количество углей, но в запасе нет дров;

«НОЧНОЙ»



укладывают брёвна так, чтобы они не загорались сразу, а горели только верхние концы, по мере сгорания брёвна продвигают вперёд;

«ПУШКА»



разновидность костра нодья, три бревна укладывают наклонно на четвёртое, увеличивая площадь горения и образуя больше углей.

А теперь попробуйте сами, из собранных вами веток сложить костры по заданию (командам предлагаются билеты с определенным видом костра, дети вместе складывают, опираясь на карточку, после просмотра учителем берут следующий билет, так 2-3 раза).

Физкультпауза

Педагог: Ребята, а сейчас мы с вами немного поиграем. Игра называется «Болото»

В походах часто приходится преодолевать естественные препятствия. Ваша задача — как можно быстрее пройти «заболоченный» участок длиной 10-15 м, прыгая с «кочки» на «кочку» и не касаясь при этом ногами поверхности «болота».

Время финиша определяется по последнему участнику в тот момент, когда он с последней «кочки» двумя ногами ступит за линию финиша — границу «болота».

Правила: Не разрешается ступать ногой между «кочками». За каждое такое нарушение команде начисляются штрафные баллы.

- Команды готовы? Внимание, марш.

- Молодцы, ребята. Вы отлично справились с заданием, вас можно смело брать в поход.

Педагог: Для того чтобы проверить, насколько хорошо вы усвоили сегодняшний материал, предлагаю ответить на три моих вопроса.

Вопрос: Что такое костёр?

Ответы ребят: Костёр – контролируемый источник огня для согревания туристов, приготовления пищи и сушки промокшей одежды.

Вопрос: Почему место под костёр выбирают на защищённом от ветра месте?

Ответы ребят: Чтобы ветер сильно не раздувал пламя, в целях противопожарной безопасности.

Вопрос: Как называется тип костра, предназначенный для ночёвки в полевых условиях зимой?

Ответы ребят: Нодья.

Педагог: И последнее задание. Командам предлагается пройти «Тест о кострах». Раздаются листочки, на которых написаны вопросы. Дается контрольное время, за которое командам надо отметить правильные ответы.

Тест о кострах

Нужно выбрать правильный и полный ответ из четырех предложенных вариантов:

1. Что такое костер?

- а) Это контролируемый источник огня для согревания туристов, приготовления еды и сушки промокшей одежды.
- б) Это большая куча хвороста или дров.
- в) Это всё, что хорошо горит.
- г) Это сооружение из дерева, которое хорошо горит.

2. Что такое растопка?

- а) Это специальное устройство, которое позволяет быстро разжечь огонь.
- б) Это береста или бумага.
- в) Это правильно подобранный для сгорания материал.
- г) Это простейшее устройство из материалов, которые легко загораются и выделяют много тепла.

3. Какое дерево при подготовке костра вы выберете для организации теплой ночевки?

- а) Давно поваленную березу.
- б) Сухую пихту.
- в) Сухую ель.
- г) Сухую осину.

4. Какие действия вы выполните при сборе дров для варки пищи?

- а) Срублю кедр или березу.
- б) Завалю сухую сосну.
- в) Обломаю сухие нижние ветки у сосны или ели.
- г) Соберу с земли валежник.

5. Какие дрова лучше использовать для костра типа «Звездный»?

- а) Сухие палки, ветки, пеньки от поваленных деревьев.
- б) 5-6 жердей или тонких бревен.
- в) Хворост, валежник, молодые деревья.
- г) Любое дерево: нужно распилить его на части и разрубить.

6. При отсутствии хвойных пород, какие бы вы выбрали деревья для устройства костра типа «Нодья»?

- а) Осину.
- б) Ильм.
- в) Липу.
- г) Клен.

7. Какое дерево поможет вам лучше организовать ночевку при

устройстве костра типа «Нодья»?

- а) Сосна.
- б) Пихта.
- в) Ель.
- г) Кедр.

8. У вас очень мало дров. Какой костер вы сложите для приготовления пищи?

- а) «Шалаш».
- б) «Таежный».
- в) «Полинезийский».
- г) «Звездный».

9. Костер, какого типа вы применили бы для сушки одежды?

- а) «Нодью».
- б) «Звездный».
- в) «Таежный».
- г) «Шалаш».

10. Что бы вы применили для разжигания костра зимой?

- а) Растопку и спички.
- б) Зажигалку.
- в) Пленку и спички.
- г) Спички.

На этом наше занятие закончено. Молодцы. *Желаю всем удачи.*

Конспект мастера-класса по оказанию первой доврачебной помощи

Цель: Формирование четких и правильных действий при оказании первой доврачебной помощи.

Задачи:

1. Дать представление о различных видах травм, которые возможно получить в походах;
2. Научить некоторым приемам оказания доврачебной помощи;
3. Научиться некоторым приемам транспортировки пострадавшего.
4. Формировать ЗОЖ.

Ход занятия:

1. Актуализация имеющихся знаний.

Добрый день, друзья! Сегодня мы поговорим о первой доврачебной помощи в походе.

Давайте подумаем, что такое первая доврачебная помощь. Я предлагаю вам воспользоваться любой поисковой системой интернета, набрать словосочетание «первая доврачебная помощь».

Итак, давайте прочитаем, что вы нашли (дети зачитывают определения «первая доврачебная помощь»).

Молодцы. Я приготовила вам уже общее определение, которым пользуются все врачи, внимание на экран:

Первая доврачебная помощь – это комплекс мер, необходимых для спасения жизни и сохранения здоровья пострадавшего при повреждениях, несчастных случаях и внезапных заболеваниях.

Главное правило оказания первой доврачебной помощи в условиях похода (экстремальных условиях) – не навредить! Неправильные действия приводят к худшим последствиям для пострадавшего, чем полное бездействие.

А теперь давайте вспомним, какие можно получить травмы в походе (Дети: ушибы, переломы, резаные, рваные, колотые раны).

И напомните мне, что необходимо туристу, чтобы не получить травму (Слушать во всем руководителя, нужна четкая дисциплина, нужно правильно передвигаться по пересеченной местности, уметь пользоваться снаряжением: веревками, ледорубами, альпенштоками и др.).

А теперь я предлагаю вам разгадать кроссворд «Угадашку». В нем спрятаны различные названия повязок, которые мы уже знаем:

Угадашка

The crossword puzzle grid is filled with the following words:

- 1. спиральная
- 2. крестобразная
- 3. пращевидная
- 4. давящая
- 5. уздечка
- 6. колосовидная
- 7. восьмьюобразная
- 8. (Clue not fully visible in the grid)

Illustrations of various bandages are shown around the grid, numbered 1 through 8, corresponding to the crossword clues.

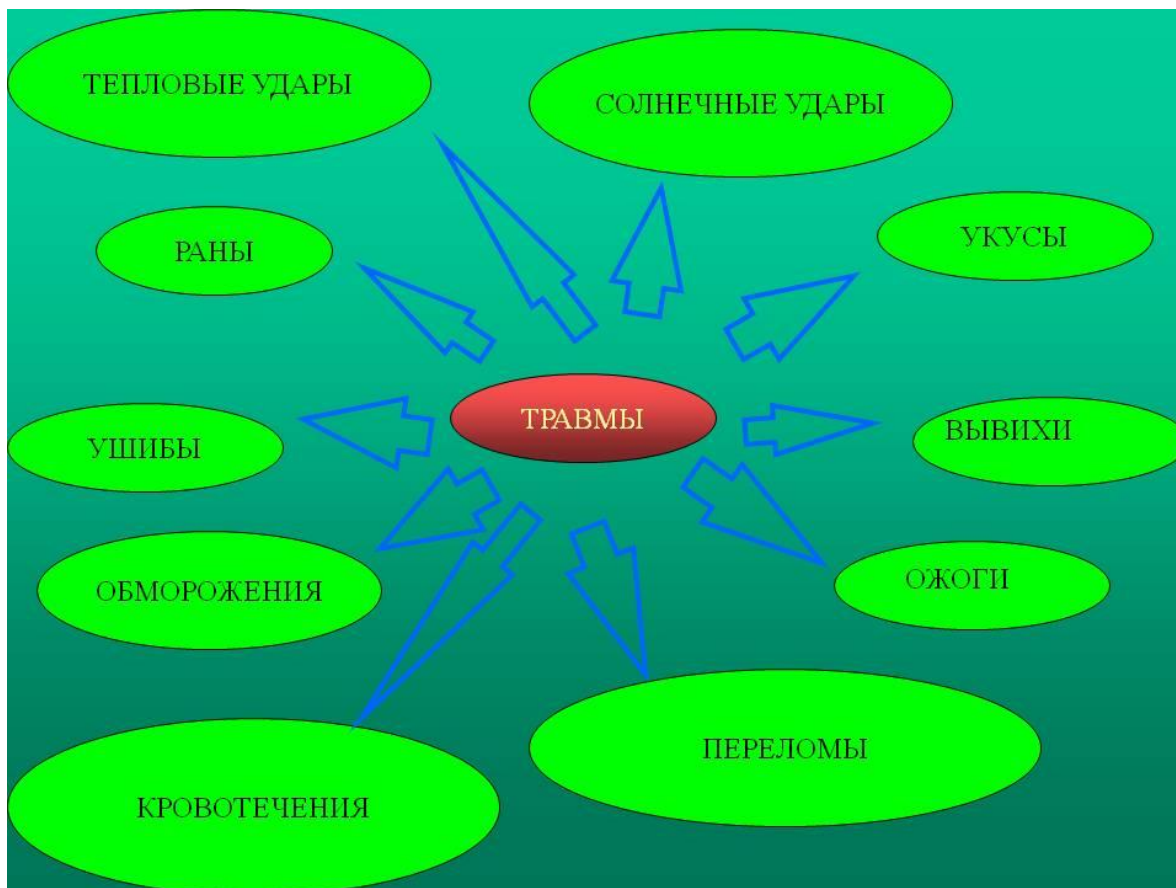
Молодцы.

2. Объяснение новой темы.

Ребята, кроме травм, о которых мы с вами уже говорили на предыдущем занятии, в походах очень часто встречаются и другие неприятности. Предположите, какие это могут быть неприятности (травмы), когда туристу придется оказывать первую доврачебную помощь?

(Дети предлагают различные ответы).

А теперь давайте посмотрим на экран и выясним, кто из вас был прав:



Итак, я предлагаю вам сегодня поговорить о горной болезни, тепловом и солнечном ударах, различных ожогах и переохлаждении.

Первая травма о которой мы поговорим- это горная болезнь. Ваша задача: вновь воспользоваться поисковой системой и найти, что это такое, почему случается горная болезнь, какие признаки у горной болезни и как правильно оказать первую доврачебную помощь.

Поэтому делимся на 4 команды.

Первая команда готовит ответ на вопрос «ПРИЧИНЫ»,

вторая команда- «ПРИЗНАКИ»,

третья команда- «ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ»,

четвертая команда- «ТРАНСПОРТИРОВКА, ЛЕЧЕНИЕ».

Итак по всем травмам.

Получаются следующие выступления:

Горная болезнь, гипоксия.

Причины. Кислородное голодание органов и тканей организма.

Предрасполагают к горной болезни отсутствие акклиматизации к условиям высокогорья, недостаточная тренированность, общее переутомление организма.

Признаки. Вялость, апатия, одышка, сердцебиение, головная боль, головокружение, шум в ушах, тошнота, рвота. При тяжелых формах горной

болезни резкое учащение дыхания и пульса, возбужденное состояние, немотивированные поступки, потеря сознания, галлюцинации, бред. Возможна смерть от остановки сердца и дыхания.

Первая помощь, лечение, транспортировка.

При легких формах:

1. Пострадавшему предоставить отдых, разгрузить или спустить его вниз на 200-300 м.
2. Дать внутрь аскорбиновую кислоту (1-1,5 г), глюкозу.
3. Обильно напоить сладким крепким чаем.
4. Если нет улучшения, транспортировать вниз.

Тепловой удар.

Причины. Перегрев всего организма (неправильно подобранная одежда, слишком интенсивный темп движения).

Признаки. Резкая слабость, чувство жара, сердцебиение, одышка, головная боль, головокружение, учащение пульса и дыхания. В тяжелых случаях обморочное состояние с потерей сознания.

Первая помощь, лечение. Уложить пострадавшего в тень, обернуть его в мокрый холодный материал, дать обильное холодное питье. Обложить голову, места крупных сосудов, сгибы рук и ног, шею льдом.

Солнечный удар.

Причины. Прямое воздействие солнечных лучей на незащищенную голову.

Признаки. Слабость, сердцебиение, одышка, головная боль, головокружение, частый пульс, обморочное состояние с потерей сознания, иногда возбуждение.

Первая помощь, лечение.

1. Уложить пострадавшего в тень. Освободить от стягивающей одежды, поясов, обвязок.
2. Холод на голову.
3. При головной боли анальгин (1 табл. – 0,3 г), цитрамон.

Педагог: Транспортировка на мягких носилках (объяснение и показ, как вяжутся мягкие носилки; далее: практическая работа- дети сами вяжут мягкие носилки, используя перекладыны и веревку).

3.Закрепление пройденного материала.

У нас с вами есть четыре команды. Теперь каждая команда пор своему подготовленному материалу, готовит по 3 вопроса. Задача: задать вопрос, выслушать ответ, пояснить (исправить) ответ оппонентов.

4.Итог (рефлексия).

ПРИЛОЖЕНИЕ 36

ПЕРЕЧЕНЬ ТУРИСТСКИХ МАРШРУТОВ

1. По долине реки Аше

День пути	Начальная и конечная точки маршрута	Участки маршрута	Км	Объекты	Примечания	№ № объектов нацпарка
1	Аше				Электropоезд или автобус	
		Аше – урочище Бжеф	8	Дольмен Шхафит, Мухортова поляна	На частной территории в ауле Шхафит	
		Рад.выход к дольменной группе Капиге	4	Дольменная группа в урочище Капиге (3дольмена)	Координаты GPS — 44.005943, 39.313513	№ 2
2		Урочище Бжеф - Скала стариков-Пещера Ведьм – водопады Псыдах и Шапсуг - аул Калез – урочище Бжеф	14	Скала стариков, Пещера Ведьм, водопады Псыдах и Шапсуг	Радиальный выход	№ 4, № 10
3	Аул Хаджико	Бжеф - аул Хаджико Аул Хаджико - Аше	4		Автобус № 159	
		Итого км:	30			

2. Из долины реки Аше в долину реки Псезуапсе

День пути	Начальная и конечная точки маршрута	Участки маршрута	Км	Объекты	Примечания	№ № объектов нацпарка
1	Аул Калеж				Автобус № 159	
		Аул Калеж – поляна на правом берегу реки Аше	2		Разбивка бивака	
		Рад.выход Пещера Ведьм – водопады Псыдах и Шапсуг	6	Пещера Ведьм, водопады Псыдах и Шапсуг	Радиальный выход	№ 4, № 10
2		Поляна на правом берегу реки Аше – аул Калеж – перевал Поднебесный – Тигровая пещера – Водопад Игрисый - река Псезуапсе (приют «Ходоники»)	14	Перевал Поднебесный в хребте Нихетх, Пещера Тигровая, водопад Игрисый		№ 14
3		Приют «Ходоники» - аул Тхагапш	2			
		Аул Тхагапш – «Каменный завал» на ручье Бжижу	2		Радиально	№ 13
	Аул Тхагапш	Аул Тхагапш – Лазаревская			Автобус № 157	
		Итого км:	26			

Приложение к маршрутам 1, 2 :

Пещера Ведьм – оборудованная пещера на территории Сочинского национального парка в Лазаревском районе города Сочи недалеко от аула Калез. Пещера затоплена водами реки Аше, поэтому изучена и посещается туристами только входная группа протяженностью около 74 (семидесяти четырех) метров. Путешествие по пещере можно совершить пешком и на лодочке. В глубине посещаемого участка есть дыра – она соединяет вход пещеры с её подземными затопленными галереями, вызывая чувство тревоги и мистического ужаса – отсюда и название природного объекта.

Водопад Псыдах – водопад высотой 37,5 (тридцать семь с половиной) метров на притоке Аше – реке Большой Бекишей. Расположен недалеко от устья. Шапсуг имеет несколько ступеней. Нижняя ступень 2,5 м высотой, средняя – 5, а верхняя – 30 метров. Водопад овеян легендами. Говорят, что если девушка искупается в его струях, то скоро выйдет за муж, поэтому у водопада есть второе название – “водопад невест”.

Водопада Шапсуг – многокаскадный водопад на притоке Аше – реке Большой Бекишей. Располагается на удалении 600 (шестиста) метров от устья реки. Ступени Шапсуга имеют высоту 20 (двадцать) – нижняя, 5 (пять), 10 (десять), 8 (восемь) метров – верхняя. Самый впечатляющий нижний каскад. Вдоль достопримечательности оборудованы деревянные мостки, что позволяет посещать её без особых сложностей. Недалеко от водопада расположен огромный валун, говорят он исполняет желания. Территория принадлежит Сочинскому национальному парку.

Перевал Поднебесный – перевал в хребте Нихетх на грунтовой дороге между селом Красноалександровским (аул Калез) в аулом Кирова (Тхагапш). Не представляет технической сложности. Сейчас на перевале стоят вышки ЛЭП.

Тигровая пещера – карстовая пещера, расположенная в Лазаревском районе Сочи на равном удалении от аулов Калез и Тхагапш. Название “Тигровая” происходит от внешнего облика внутренностей пещеры – все они сложены различными пластами горных пород имеющих большое количество полосок-натёков кальцита. Общая длина пещеры 145 (сто сорок пять) метров, площадь галлерей и залов – 255 (двести пятьдесят пять) м². Не подготовленными туристами посещается только половина пещеры, первые 70 (семьдесят) метров. Пещера обводнена в период сезонного водопритока или после дождей. Иногда из нее изливается не просто ручей, а настоящий водопад.

Ущелье Бжижу – небольшой природный объект на одноименном притоке реки Псезуапсе – Бжижу недалеко от аула Тхагапш. Имеет множество красивых водопадов, порогов. Здесь можно искупаться в хрустальных струях или просто насладиться игрой воды на перекатах.

3. Марьино (долина реки Псезуапсе)

День пути	Начальная и конечная точки маршрута	Участки маршрута	Км	Объекты	Примечания	№ № объектов нацпарка
1	Пос. Марьино				Автобус № 157	
		Поляна на левом берегу реки Псезуапсе	1		Разбивка бивака	
		Рад.выход «Каменный завал» на ручье Бжижу, дольмены	8	Каменный завал, дольмены	Радиальный выход	№ 13
2		Поляна бивака - аул Калеж – Тигровая пещера – Водопад Игрисый - река Псезуапсе (приют «Ходоники») – аул Калеж – Марьино – поляна бивака	14	Пещера Тигровая, водопад Игрисый	Радиальный выход	№ 14
3	Пос. Марьино	Поляна бивака – пос.Марьино	1		Автобус № 157	
Итого км:			24			

4. Поселок Н.Солох-Аул – с.Третья рота.

День пути	Начальная и конечная точки маршрута	Участки маршрута	Км	Объекты	Примечания	№ № объектов нацпарка
1	Пос.				Автобус № 145	

	Н.Солох-Аул	Поляна на левом берегу реки Шахе	1		Разбивка бивака	
		Рад.выход Дом-музей И.А.Кошмана – водопад «Молочный»	4	Музей И.А.Кошмана, водопад «Молочный»	Радиальный выход Координаты: Широта: 43.807341 Долгота: 39.702444	№ 33
2		Нижний Солох-Аул – перевал Ноль – Вторая Рота – река Зап.Дагомыс (Глубокая балка) – водопады Фагуа	15	Чайные плантации, каньон реки Зап.Дагомыс, водопады Фагуа		№ 43, № 54
3	Пос. Третья Рота	Водопады Фагуа – пос.Третья Рота	3	Памятник Волковским партизанам у автомобильного моста на правом берегу реки Западный Дагомыс.	Автобус № 145	№ 44
		Итого км:	23			

Дорога до водопада начинается за домом-музеем Кошмана, она идет по верху поселка. Идти нужно не сворачивая. Сначала на пути попадет ручей с красивыми каскадами, затем “Родник души”, и уже через несколько сотен метров вы увидите водопад. Маршрут к перевалу Ноль начинается от конечной остановки пос. Солохаул по направлению к Мужскому монастырю с выходом к чайным плантациям по окончании которых через 6 км и будет нужный перевал. Отличная широкая лесная дорога будет на протяжении всего пути. Следующим пунктом будет перевал Турецкий, затем посёлок Вторая рота, который основан на месте старого черкесского аула. Это ещё 7,5 км. После Второй роты можно продолжить маршрут так же по дороге, ведущей вниз по течению реки Западный Дагомыс, а можно спуститься к реке через 2 км и идти по руслу. Через 2 км начинаются водопады и водоскаты Фагуа. От них выход по грунтовой дороге к оборудованным местам отдыха и микрозоопарку. Затем ещё 3,5 км по улице Счастливая к посёлку Волковка и к развилке главной и второстепенной дорог с автобусной остановкой.

5. По реке Сочи (пос. Пластунка – Ажек).

День пути	Начальная и конечная точки маршрута	Участки маршрута	Км	Объекты	Примечания	№ № объектов нацпарка
1	Пос. Пластунка				Автобус № 102	
		Пос. Пластунка – с.Ореховка Ореховский водопад	2	Ореховский водопад		№ 84, 65
		С.Ореховка – р.Агва – Буковая поляна	1,5	Развалины средневекового храма		
		Буковая поляна – экопоселение «Ажек»	6,5		Разбивка бивака	№ 67
2		Экопоселение «Ажек» - Ажекские водопады – река Ац	5	Верхний и Нижний Ажекские водопады, каньон и водопад на реке Ац, развалины сторожевой башни на р.Ац	Радиальный выход	№ 64 - ?
3	Пос. Пластунка	Экопоселение «Ажек» - пос. Пластунка	10		Автобус № 102	
		Итого км:	25			

Приложение:

- **Координаты:** 43.71028, 39.819063 (Нижний Ажекский водопад)
- 43.717306, 39.82797 – Верхний Ажекский водопад

Река Ац. Тропа выводит на гребень, на правой стороне которого можно отыскать средневековую сторожевую башню.

Северная стена башни самая высокая – около восьми метров. Башня когда-то охраняла древний караванный путь из Сочи на Северный Кавказ, таких башен было много. В отличие от развалин на Агве, башня хорошо сохранилась.

<http://privetsochi.ru/blog/walking/46428.html> о походе на Ажек - Ац

6. Река Сочи – река Восточный Дагомыс.

День пути	Начальная и конечная точки	Участки маршрута	Км	Объекты	Примечания	№ № объектов нацпарка
1	Пос. Пластунка				Автобус № 102	
		Пос. Пластунка – с.Ореховка Ореховский водопад	2	Ореховский водопад		№ 84, 65
		С.Ореховка – р.Безуменка	1		Разбивка бивака	
		Река Безуменка – р.Агва – Буковая поляна	5	Развалины средневекового храма	Радиальный выход	
2		Долина реки Безуменка – Безуменский хребет – река Восточный Дагомыс	10	Каскад порогов на р.Безуменка	Разбивка бивака	№ 81, 38
		Бивак – 4 Рота	6		Радиальный выход	№ 34, 36
3	Пос. Барановка	Место бивака – долина реки Восточный Дагомыс – водопады Самшитовые – Корыта – база отдыха «Лесная поляна» - пос.Барановка	4	Водопады Самшитовые, Корыта	Автобус № 147	№ 35, 38, 40. 48,
		Итого км:	28			

Приложение:

Река Безуменка начинает свой путь с хребта Безуменский, его водораздел разделяет долины рек Восточный Дагомыс и Сочи. С Безуменского водораздела сбегает по разные стороны хребта две речки -две Безуменки. Одна из них впадает в реку Восточный Дагомыс, вторая обрывается в Сочинку Ореховским водопадом. Полюбовавшись каскадами в русле Безуменка, поднимемся на хребет и направимся на запад, в сторону п.Дагомысская Барановка. Когда на деревьях нет листвы, с хребта открывается прекрасный вид на долину реки Агвы, просматриваются вершины гор Сахарной и Амуко. Тропа по хребту широкая, местами переходящая в дорогу. Спускаемся в долину реки

Восточный Дагомыс. По краям дороги растет настоящий сказочный лес из самшита. При подходе к поселку делаем привал в живописном месте — около «Дагомысских корыт». Глубокие заводи реки Восточный Дагомыс так и манят искупаться в них.

♦ Общий набор высоты — 553 м; ♦ Отметка начала маршрута — 150 м ♦ Отметка конца маршрута — 150 м

7. На поляну Сванидзе.

День пути	Начальная и конечная точки	Участки маршрута	Км	Объекты	Примечания	№ № объектов нацпарка
1	Пос. Пластунка				Автобус № 102	
		Пос. Пластунка – с.Ореховка Ореховский водопад	2	Ореховский водопад		№ 84, 65
		С.Ореховка – р.Агва – Буковая поляна	1	Развалины средневекового храма		
		Буковая поляна – поляна Сванидзе	3		Разбивка бивака	
2		Ручей Сванидзе	5	Водопады на ручье Сванидзе	Радиальный выход	
3	Пос. Пластунка	Поляна Сванидзе – пос.Пластунка	6		Автобус № 102	
		Итого км:	17			

Приложение:

Ручей Сванидзе, поляна Сванидзе, хребет Сванидзе... Происхождение этих названий связано с фамилией переселенца, обосновавшегося в этих местах в начале XX века. Свое начало ручей Сванидзе берет на склонах хребтов Будунуко и Прохладного, течет с северо-востока на юго-запад и впадает в реку Агву в 0,5 км выше ее устья. Длина ручья — 3,2 км, площадь бассейна — 5,3 кв. км.

В своем устье ручей Сванидзе, зажатый отвесными скалами, образует водоем размером 9 x 8,5 метра и глубиной 2,5 м. Вытекая из водоема, вода падает в русло реки Агвы, образуя водопад высотой 16 метров. Выше водоема ручей течет по скальному желобу, представляющему собой каскад из четырех небольших водопадов с высотами (снизу вверх): 3 м, 1,2 м, 1,2 м, 1,7 м. Выше по течению — небольшой галечный пляж и еще один водоем глубиной 4 м и два водопада по 1,5 м высотой. Далее снова водоем и широкий водопад высотой 10 метров. Выше

расположены еще два небольших водопада — 1,5 и около 1 м высотой. Чуть выше — торная тропа, пересекающая русло ручья и ведущая в верховья Агвы. Следуем дальше вверх по течению ручья Сванидзе. Через полторы сотни метров от тропы встречаем порог и за поворотом — водопад высотой 2,7 м. В 50-ти метрах выше — еще два водопада высотой 1,2 и 2,3 м, а через 70 м от них — водопад высотой 2,5 м. Почти под каждым водопадом можно обнаружить небольшой, но сравнительно глубокий водоем. Пройдя вверх по течению еще 120 метров, подходим к красивому 5-метровому водопаду, зажатому среди отвесных скал. Дальше идти не рекомендуется, так как выше водопада ущелье могут пройти только хорошо подготовленные спортивные группы. Не рекомендуется посещать ущелье в дождливую погоду — по ручью может внезапно пройти паводок, все сметающий на своем пути.

8. Поселок Калиновое озеро – река Большая Хоста – каньон Царские ворота – Воронцовские пещеры - поселок Монастырь.

День пути	Начальная и конечная точки	Участки маршрута	Км	Объекты	Примечания	№ № объектов нацпарка
1	Остановка автобуса «Царские ворота) за пос. Калиновое озеро				Автобус № 127	
		Поляна за базой отдыха на берегу реки Большая Хоста	1		Разбивка бивака	
		Бивак – каньон Царские ворота – пещера Партизанская	4	Каньон Царские ворота, пещера Партизанская	Радиальный выход	№ 129
2		Бивак на реке Большая Хоста – пос.Воронцовка – Воронцовские пещеры	5		Разбивка бивака	
		Посещение Большой Воронцовской пещеры	2	Большая Воронцовская пещера	Радиальный выход	№ 133
3		Воронцовская пещера – Ивановский водопад –	8	Ивановский водопад		№ 193

		с.Монастырь				
	Село Монастырь					Автобус № 1...
		Итого км:	20			

9. Поселок Воронцовка – поселок Красная Воля – село Хлебороб

День пути	Начальная и конечная точки	Участки маршрута	Км	Объекты	Примечания	№ № объектов нацпарка
1	Пос.Воронцовка				Автобус № 127	
		Пос.Воронцовка – Воронцовская пещера	3		Разбивка бивака	
		Посещение Большой Воронцовской пещеры	2		Радиальный выход	№ 133
2		Воронцовка – пос.Красная Воля – Белые скалы - Навалишенское ущелье	12			№ 125, 135
		Устройство бивака у реки Большая Хоста.			Разбивка бивака	
3		Бивак на реке Большая Хоста - с.Хлебороб	4			№ 193
		Село Хлебороб			Автобус № 127	
		Итого км:	21			

10. Сочи – поселок Ермоловка – поселок Аибга

День пути	Начальная и конечная точки	Участки маршрута	Км	Объекты	Примечания	№ № объектов нацпарка
1	Сочи				Заказной автобус	
		Пос.Ахштырь – пос.Ермоловка – долина реки Псоу – пос.Аибга (автопереезд)	30	Каньоны реки Псоу, водопады Девичьи слезы и Чашечный	Разбивка бивака	№ 132 , 253
		Прогулка к монастырю и по окрестностям пос.Аибга	6		Радиальный выход	№ 249, 250
2		Водопад Безымянный	6		Радиальный выход	№ 189, 248
3		Село Аибга – Сочи (автопереезд)				
	Сочи				Заказной автобус	
Итого км:			12			

11. Поселок Красная Поляна – хребет Ачишхо.

День пути	Начальная и конечная точки	Участки маршрута	Км	Объекты	Примечания	№ № объектов нацпарка
1	Пос.Красная Поляна				Автобус № 125	
		Пос.Красная Поляна – дольмены на реке Бешенка - поляна у реки Бешенка	4		Разбивка бивака	№ 152
2		Бивак – гора Ачишхо – озера Хмелевского – водопад	16	Озеро Зеркальное, кругозор на хребте	Радиальный выход	№ 151

		Кеева- турбаза «Красная Поляна» - Царский домик - бивак		Ачишхо, Хмелевские озера, водопад Кеева		
3		Бивак на реке Бешенка - пос.Красная Поляна	4			
	Пос.Красная Поляна				Автобус № 125	
		Итого км:	24			

12. По долине реки Чвижепсе.

День пути	Начальная и конечная точки	Участки маршрута	Км	Объекты	Примечания	№ № объектов нацпарка
1	Краснополянское шоссе (остановка «Чвижепсе»)				Автобус №105, 105с	
		Остановка автобуса – нарзанный источник – долина реки Чвижепсе – Медвежий угол – поляна у реки Чвижепсе	5	Нарзанный источник, водопад Желания	Разбивка бивака	№ 137, 141, 144
2		Бивак – с. Медовеевка - бивак	10		Радиальный выход	№ 150
3		Бивак - остановка автобуса «Чвижепсе»	5			
	Краснополянское шоссе (остановка «Чвижепсе»)				Автобус №105, 105с	
		Итого км:	20			

