

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Грязовецкого муниципального округа Вологодской области «Ростиловская школа»

Рассмотрена на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от «24» июля 2024 года  
№ 14



Утверждаю  
И.о. директора МБОУ «Ростиловская школа»  
Н.В.Бушковская.  
Приказ от «25» июля 2024 года № 140

---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческая направленности  
«Экологический туризм»  
Тип программы – модифицированная  
Возраст детей – 13-15 лет  
Срок реализации программы - 1 год  
Уровень программы стартовый

Составитель: Молчанова Е. В.  
педагог дополнительного образования

д.Ростилово  
2024г.

## Пояснительная записка

Данная программа «Экологический туризм» составлена в соответствии:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации) от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 № 467;
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Грязовецкого муниципального района Вологодской области «Ростиловская школа» (далее – МБОУ «Ростиловская школа») (Утвержден приказом начальника Управления образования Грязовецкого муниципального района Вологодской области от 17.01.2023 № 74) и регламентирует порядок разработки и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ педагогов дополнительного образования;
- Положение «О дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования» Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Грязовецкого муниципального района Вологодской области «Ростиловская школа» (Утверждено приказом директором МБОУ «Ростиловская школа» от 30.08.2021 № 172);

**Направленность программы** – туристско-краеведческая.

### **Актуальность**

Данная программа отражает три направления «Туризм», «Экология» и «Лесничество», так как обучающиеся 8 класса являются учениками класса под названием «Лесокласс», что позволяет более широко использовать педагогические мотивации, приёмы и методы для раскрытия индивидуальных психологических особенностей учащихся, успешного овладения учащимися туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, а также для создания коллектива единомышленников, способного к слаженному взаимодействию в экстремальных условиях. Привлекательные стороны туризма: неудовлетворённая жажда путешествий, присущая человеческой природе, ощущение победы над собой, познания мира, спортивного туристического многоборья – предчувствие состязания, решение ситуативных задач в молниеносно развивающихся событиях на трассах маршрутах, взаимопомощь и творческий обмен опытом, помогают формированию цельной гармонично развитой личности.

В основе экологического туризма лежит познавательный интерес (как первичный элемент), являющийся фактором, стимулирующим исследовательскую деятельность (вторичный элемент), результатом которой при правильной ее организации может стать научное обоснование, моделирование, проектирование и прогнозирование. Последнее может иметь отношение как к природной среде, так и к социо-культурной жизни исследуемой территории.

**Новизна** данной программы состоит в том, что обучающиеся будут ознакомлены с профессиями лесного дела, а также с разновидностями лесной техники. Также в ней

прослеживается углубленное изучение туристского снаряжения, карт ближней местности, работа с компасом, знание мест родного края. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Педагогическая целесообразность.** Подготовка к профессиональному самоопределению обучающихся обусловлена разнообразием видов деятельности. В ходе обучения, занимающиеся знакомятся с потенциальными сферами профессиональной деятельности, спектром профессий, связанных с туристско-спортивной деятельностью и лесным хозяйством, узнают об их специфике. Одним из значимых аспектов обучения является диагностика профессиональных интересов и склонностей, которая помогает в выборе профессии. Программа связана с некоторыми основными школьными предметами: география, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности и даже трудовое обучение. Необходимость практического применения знаний, умений и навыков усиливают интерес учащихся к углублённому изучению данных предметов.

#### **Особенности данной программы:**

Содержание программного материала направлено на формирование системы знаний лесного дела, основам пешеходного и лыжного туризма, по организации и проведению туристических походов, походов в лес, основам экологических знаний и практической экологии. Туристско-краеведческая деятельность является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности, способствует развитию интеллектуального уровня, развитию наблюдательности у детей, науки общения со сверстниками, взрослыми, окружающим миром, воспитанию бережного отношения к природе. Опыт походной жизни развивает первоначальные навыки выживания в природной среде, формирует у ребенка представления о взаимодействии человека и окружающей среды. Совместные путешествия, коллективные действия в условиях походной жизни способствуют формированию моральных качеств личности: коллективизма, чувства товарищества и взаимопомощи, целеустремленности, трудолюбия, настойчивости в достижении цели, дисциплинированности, воспитанию учащихся в духе патриотизма.

**Цель** - создание единого творческого туристского коллектива, способного совершать спортивные путешествия разной сложности, формирование активной жизненной позиции обучающихся (самоопределение) по отношению к экологическим проблемам округа средствами туризма и природного краеведения через развитие исследовательской деятельности на материале природного и культурного наследия района.

#### **Задачи:**

- **Образовательные:** формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике туризма, географии, основ безопасности жизнедеятельности, истории края, его природных особенностей, экологии. Совершенствование практических навыков и умений учащихся в вопросах действий в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, способности оказания первой медицинской помощи.
- **Развивающие:** повышение уровня подготовленности учащихся, потребности в развитии интеллектуального уровня, развитие способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации, подготовка к действиям в условиях автономного существования в природе.
- **Воспитательные:** повышение уровня коммуникативной культуры, создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов, проведение совместного досуга, бережного отношения к природе.

Воспитание у учащихся гражданственности, патриотизма, чувства товарищества и милосердия.

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Экологический туризм» имеет туристско-краеведческую направленность по стартовому уровню освоения.

**Категория и возраст обучающихся.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Экологический туризм» разработана для детей 13 - 15 лет (8 класс).

**Количество обучающихся в группе.** Минимальная наполняемость группы – 10 человек, предельная наполняемость группы – 20 человек.

**Сроки реализации программы.** Реализация программы «Экологический туризм» рассчитана на 1 учебный год. Недельная нагрузка 1 час (занятие, 40 минут), (36 часов (занятия) в год с учетом каникулярного времени).

### **Формы и методы обучения**

Для реализации программы используются следующие методы обучения:

- Соревновательный метод.
- Поисково-исследовательский метод.
- Метод самореализации, самоуправления через участие в исследовательских походах, туристических слётах и экскурсиях, через различные творческие дела, экологические акции и десанты.
- Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

На занятиях используются следующие формы организации учебной деятельности: лекционные занятия, практические занятия, семинары; тренировка по развитию физических качеств и закреплению различных практических умений и навыков, походы выходного дня, экскурсий, конкурсы, игры, соревнования и другие массовые мероприятия, показательные занятия, экологические акции и десанты.

### **Планируемые результаты.**

#### Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; взаимодействовать со сверстниками в туристической деятельности и адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- формирование знаний о туризме и его роли в укреплении здоровья; формирование знаний о лесном деле, об экологии и исследовании;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- участие в различных соревнованиях по туристической технике и скалолазанию, ориентированию, слётах военно-спортивного и туристического направления «Зариница» и «Школа безопасности» школьного и муниципального этапа.
- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**Учебно-тематический план.**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Чем полезны и интересны туристические походы	1	1	-	Теоретическое занятие
2.	Туристическое снаряжение	3	1	2	Практико-теоретическое занятие
3.	Туристский быт	3	-	3	Практическое занятие
4.	Природное краеведение	1	-	1	
5.	Основы доврачебной помощи	2	1	1	Практико-теоретическое

					занятие
6.	Основы топографической подготовки	2	1	1	Практико-теоретическое занятие
7.	Основы скалолазания	3	-	3	Практическое занятие
8.	Основы лыжного туризма	2	-	2	Практическое занятие
9.	Туризм и экология	1	-	1	Практическое занятие
10.	Экологические проблемы округа	1	1	-	Теоретическое занятие
11.	Простейшие наблюдения в природе	1	-	1	Практическое занятие
11.	Вязка узлов	4	-	4	Практическое занятие
13.	Основы пешеходного туризма	4	-	4	Практическое занятие
14.	Природная аптека	1	-	1	Практическое занятие
15.	Основы общефизической подготовки	4	-	4	Практическое занятие
16.	Походы, слёты, соревнования	3	-	3	Практическое занятие
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>36</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	

**Кадровое обеспечение.** Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, прошедший повышение квалификации.

### **Содержание учебного плана.**

#### **1. Чем полезны и интересны туристические походы (теоретические занятия).**

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Лекционное занятие, просмотр видеоматериалов.

#### **2. Туристическое снаряжение (теоретические и практические занятия).**

- 2.1. Подбор личного снаряжения. Укладка рюкзака и спальника.
- 2.2. Групповое снаряжение, порядок хранения. Безопасность при колке и хранении дров.
- 2.3. Сборка и разборка различных видов палаток.

#### **3. Туристский быт (практические занятия).**

- 3.1. Определение мест для ночлегов и привалов. Организация туристского лагеря в однодневном походе.
- 3.2. Виды костров и их разведение, виды растопок, подготовка кострового места, использование костровых рукавиц. Установка тента.
- 3.3. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Туристские должности в группе.

#### **4. Природное краеведение (практические занятия).**

4.1. Наблюдение объектов и процессов природы как источники краеведческих знаний.. Погодно-климатические условия. Наблюдения за погодой в походе. Причины изменения погоды и ее прогноз.

#### **5. Основы доврачебной помощи (теоретические и практические занятия).**

4.1. Медицинская аптечка, её состав, хранение, упаковка и перенос в походе, когда и как её применяют. Ядовитые растения. Соблюдение правил питания на природе.

4.2. Профилактика простудных заболеваний. Первая медицинская помощь при порезах, ушибах, вывихах, ожогах, тепловом ударе, искусственная вентиляция лёгких.

#### **6. Основы топографической подготовки (теоретические и практические занятия).**

5.1. Понятие о топографической карте, масштаб, измерение расстояний по карте с использованием известного масштаба, условные знаки топографических карт, вид объектов на местности, понятие о план-схеме. Ориентирование по картам, «Лабиринт».

5.2. Определение азимута по компасу и карте, нахождение нужных объектов по азимуту.

#### **7. Основы скалолазания (практические занятия).**

6.1. Понятие о скалолазании. Упражнения на гибкость и растяжку.

6.2. – 6.3. Работа с гимнастической стенкой.

#### **8. Основы лыжного туризма (практические занятия).**

8.1. Характеристика техники лыжного туризма: Скоростной спуск. Тропление лыжни. Слаломный спуск.

8.2. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки и их причины. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.

#### **9. Туризм и экология (практическое занятие).**

9.1. Определения экологического туризма и его составляющие. Природные туристские ресурсы округа. Влияние туризма на состояние природной среды. Допустимая нагрузка на экосистемы и процесс возобновления и самовосстановления.

#### **10. Экологические проблемы округа (теоретическое занятие).**

10.1. Зависимость человека от состояния окружающей среды. Загрязнение воды, почвы, атмосферы. Основные источники загрязнения. Интродукция видов растений и животных. Локальное и глобальное изменение климата. Местные экологические проблемы: осушение и гидростроительство, вырубка леса, незаконная охота и рыбная ловля. Используемые формы: лекция, опрос, беседа, просмотр видеофильма.

#### **11. Простейшие наблюдения в природе (практическое занятие).**

11.1. Природный комплекс и его компоненты (экскурсия).

#### **12. Вязка узлов (практические занятия).**

12.1. Виды туристических узлов и их вязка: узлы для связывания веревок;

12.2. узлы для привязывания к опоре;

12.3. вспомогательные узлы.

12.4. вязка узлов верёвками разного диаметра

#### **13. Основы пешеходного туризма (практические занятия).**

13.1. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия.

13.2. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении

дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.

13.3. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства. Терминология, применяемая в спортивном туризме.

13.4. Характеристика технических приемов: Подъем по склону с верхней командной страховкой; Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам; Движение по перилам по тонкому льду; Переправа первого участника вброд; Переправа первого участника по тонкому льду; Переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну; Организация и снятие перил; Переправа первого участника через реку по бревну; Траверс склона первым участником с командной страховкой; Движение по навесной переправе.

#### **14. Природная аптека (практическое занятие).**

14.1. Целебные свойства природных ресурсов. Лекарственные растения района. Правила заготовки и применения.

#### **15. Основы общефизической подготовки (практические занятия).**

15.1. – 15.2. Тренировочные занятия по ОФП, выявление особенностей физического развития учащихся, развитие физических качеств.

15.3. – 15.4. Командные игры на взаимовыручку.

#### **16. Походы, слёты, соревнования (практические занятия).**

16.1. – 16.3. Участие в муниципальных этапах соревнований «Школа безопасности», «Зарница», «Подснежник», «Туристская техника».

### **Воспитательный компонент**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Экологический туризм» направлена на решение задач воспитания, развития и социализации, обучающихся средствами предмета.

*Гражданское воспитание:* представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, в том числе в социальных сообществах; готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач; стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков.

*Патриотическое воспитание:* ценностное отношение к отечественному культурному, историческому и научному наследию; владение достоверной информацией о отечественных достижениях в области туризма.

*Духовно-нравственное воспитание:* ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, в том числе в сети Интернет.

*Эстетическое воспитание:* эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.



*Ценности научного познания:* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

*Формирование культуры здоровья:* осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью; установка на здоровый образ жизни.

*Трудовое воспитание:* интерес к практическому изучению профессий и труда в сферах профессиональной деятельности, связанных с туризмом; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей.

*Экологическое воспитание:* осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения, в том числе с учётом возможностей ИКТ.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Сроки мероприятия
1.	Родительское собрание учащихся программы	Сентябрь
2.	Окружные соревнования «Школа безопасности»	Сентябрь
3.	Туристический поход	Октябрь
4.	Окружные соревнования «Юный турист»	Декабрь
5.	Окружные соревнования по скалолазанию «Подснежник»	Февраль
6.	Игра «Мозголомка» по теории туризма, родного края и экологии	Апрель
7.	Мастер-класс с выездом на плотину с «Горизонт-экстрим»	Май

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	14.10-14.50	Лекция Тренировочное занятие	1 3	Чем полезны и интересны туристические походы Туристическое снаряжение Туристическое снаряжение Туристическое снаряжение	школа	Практико-теоретическое занятие
2	октябрь	14.10-14.50	Тренировочное занятие	4 1	Туристский быт Туристский быт Туристский быт Природное краеведение Основы доврачебной помощи	школа	Практическое занятие
3	ноябрь	14.10-14.50	Практика, лекция Практика,	1 2	Основы доврачебной помощи Основы топографической подготовки	школа	Соревнование Практич

			лекция	1	Основы топографической подготовки Основы скалолазания		еское занятие
4	декабрь	14.10-14.50	Практика Тренировочное занятие	2 2	Основы скалолазания Основы скалолазания Основы лыжного туризма Основы лыжного туризма	школа	Практическое занятие Соревнование
5	январь	14.10-14.50	Тренировочное занятие	3	Туризм и экология Экологические проблемы округа Простейшие наблюдения в природе	школа	Практическое занятие и теоретическое
6	февраль	14.10-14.50	Тренировочное занятие	4	Вязка узлов Вязка узлов Вязка узлов Вязка узлов	школа	Практическое занятие, соревнования
7	март	14.10-14.50	Тренировочное занятие	4	Основы пешеходного туризма Основы пешеходного туризма Основы пешеходного туризма Основы пешеходного туризма	школа	Практическое занятие
8	апрель	14.10-14.50	Тренировочное занятие	1 4	Природная аптека Основы общефизической подготовки Основы общефизической подготовки Основы общефизической подготовки Основы общефизической подготовки	школа	Практическое занятие
9	май	14.10-14.50	Тренировочное занятие	3	Походы, слёты, соревнования Походы, слёты, соревнования Походы, слёты, соревнования	школа	Практическое занятие, соревнования

### Оценочные материалы

#### Тестовый контроль «Выживание в природе»

**Форма проведения:** тестовый опрос

**Цель:** проверка знаний по действиям обучающихся в экстремальных ситуациях.

**Задание:** вписать в карточку индекс выбранного ответа **а, б** или **в** в графу рядом с номером вопроса.

**Контрольная карточка ответов на вопросы по правилам поведения  
в экстремальных ситуациях**

Ф.И.обучающегося

номер вопроса	индекс ответа	номер вопроса	индекс ответа
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

**Вопросы:**

- 1. Находясь в лесу (поле) зимой, вы, кажется, отморозили руку. Будете ли вы:**
  - а) растирать ее снегом,
  - б) согреть около костра,
  - в) согреть собственным теплом, растирая шерстяной тканью.
- 2. Внезапно разразилась сильная гроза. Вы видите, что приближаются интенсивные вспышки молнии. Ваши действия:**
  - а) спрятаться под высокое дерево,
  - б) остаться на открытой местности и продолжить движение,
  - в) остановиться, накрыться палаткой и переждать.
- 3. Вам предстоит совершить длительный переход. Задолго до конечного пункта вы обнаружили потертости на ногах. Как вы поступите:**
  - а) протрете подошвы обуви бензином, намочите носки водой и наденете обувь,
  - б) время от времени будете передевать носки с одной ноги на другую или наденете носки наизнанку,
  - в) наденете обувь на босую ногу.
- 4. В жаркий знойный день, вы чувствуете, что язык начинает распухать от недостатка воды. Следует ли вам:**
  - а) сбросить одежду и продолжить движение,
  - б) плотно застегнуться и продолжать движение,
  - в) плотно застегнуться, найти тень и дождаться вечера, затем продолжить движение.
- 5. От дыма лесного пожара вы начинаете задыхаться, он слепит вас. Как следует поступить:**
  - а) продолжать движение, не обращая внимание на дым,
  - б) укрыться на высоком дереве,
  - в) ползти, прижимаясь к земле
- 6. Совершая поход, вы попали в район, где много ядовитых змей. Будете ли вы во время движения:**
  - а) производить как можно больше шума ногами,
  - б) идти тихо и спокойно, чтобы не привлекать внимание змей,
  - в) двигаться медленно, с остановками, через каждые 5-6 шагов внимательно осматривая заросли впереди.
- 7. Если в походе вас укусила ядовитая змея, вы будете:**
  - а) накладывать жгут, чтобы препятствовать проникновению яда,
  - б) часть яда выдавить с кровью или отсосать ртом,
  - в) прижечь место укуса огнем или сигаретой.

**8. Вы находитесь в лесу и зовете на помощь товарищей. Как вы должны кричать, чтобы вас услышали с большого расстояния:**

- а) кричать громко, но низким тоном,
- б) свистеть с помощью пальцев

**9. Вы передвигаетесь по засушливой местности и очень хотите пить. У вас с собой полная фляга воды, но пополнить свои запасы в ближайшие несколько дней вы не сможете. Как следует поступить:**

- а) беречь воду и пить примерно по чашке день
- б) утолить жажду, выпив примерно половину имеющейся воды,
- в) пить часто по одному глотку.

**10. При какой толщине льда могут переходить водоем отдельные пешеходы:**

- а) 2-3 см
- б) 5-7 см
- в) 7-12 см

**Критерии оценки:** ответы на теоретические вопросы оцениваются по 10 балльной шкале, каждый правильный ответ оценивается в 1 балл:

высокий уровень (В) - 10-9 баллов

средний уровень (С) – 8-6 баллов

низкий уровень(Н) – 5-0 баллов

### **Практическая работа по теме: Рюкзак. Укладка рюкзака**

**Цель:** проверка теоретических знаний по теме и умения правильно укладывать рюкзак.

#### **Практическая подготовка.**

**Задание:** уложить рюкзак, используя предложенные предметы из личного снаряжения туриста.

*Перечень предметов:*

- комплект посуды,
  - спальный мешок,
  - пенополеуритановый коврик,
  - сменная обувь,
  - предметы личной гигиены: полотенце, зубная щетка, паста, мыло ит.д.
  - смена белья,
  - дождевик,
  - аптечка,
  - штормовка,
  - канцелярские принадлежности,
    - продукт
- овый набор

*Штрафные баллы:*

- неправильно уложен спальный мешок – 1 б,
- вещи не упакованы в полиэтиленовые пакеты -1 б,
- уложенные вещи при ходьбе гремят- 1 б,
- не подогнаны ляжки рюкзака – 1 б,
- не застегнуты крепления рюкзака - 1 б.

#### **Теоретическая подготовка:**

Правильный ответ на каждый вопрос оценивается в 1 балл

**Задание:** дополни предложения:

1. При укладке рюкзака нельзя: -

-  
-

2. Правило укладки рюкзака: тяжелое -  
 мягкое -  
 объемное -  
 предметы первой необходимости –
3. Допустимый вес рюкзака для моего возраста:
4. Полиэтиленовый вкладыш большего, чем рюкзак размера нужен, чтобы
5. Чтобы предохранить плечи от потертостей и наминов, нужно \_\_\_\_\_

**Критерии оценки:** укладка рюкзака и ответы на теоретические вопросы оцениваются по 10 балльной шкале:

- высокий уровень (В) - 9-10 баллов  
 средний уровень (С) - 6-8 баллов  
 низкий уровень (Н) - 0-5 баллов

**Практическая работа по теме: Палатка. Установка и сборка палатки**

**Цель:** проверка умения обучающихся правильно выбирать место для установки палатки и знания приемов установки палатки.

**Условия проведения:** практическая работа проводится на местности. Работа осуществляется в микрогруппах по 3 человека.

**Оборудование:** двускатные палатки, карточка, фиксирования результатов промежуточной аттестации обучающихся, секундомер.

**Задание:** выбрать в соответствии с требованиями безопасности и комфортности место для установки палатки и установить двускатную палатку на 2 стойки и 10 кольшек (стойки устанавливаются снаружи палатки).

**Карточка результатов промежуточной аттестации по теме: Палатка. Установка палатки**

№ п/п	Ф. И. обучающихся	штрафные баллы					сумма штрафа	бонусный балл	оценка по 10-балльной шкале	уровень
		1	2	3	4	5				
1.										
2.										

**Примечание:** бонусный балл выставляется микрогруппе, показавшей лучшее время установки палатки.

**Штрафы:**

1. неправильно выбрано место для установки палатки - 16.,
2. перекося палатки - 16.,
3. потеря кольшка - 16.,
4. складки на скатах палатки - 16.,
5. завал палатки - 16.

**Критерии оценки:** высокий (В) – 9-10 баллов  
 средний (С) – 6-8 баллов  
 низкий (Н) – 3-5 баллов

**Материально-техническое обеспечение дополнительной образовательной программы.**

Программа предполагает наличие необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного, а также обзорные карты края; схемы; топографические и спортивные карты всех масштабов; компасы, веревки, карабины,

страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и специальное туристическое снаряжение.

<b>Оборудование</b>	<b>Количество</b>
Спальный мешок	15
Палатки туристские	4
Тент	1
Коврик туристский	15
Компас	15
Медицинская аптечка	2
Веревка основная (40 м)	3
Веревка вспомогательная (40 м.)	3
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
Лыжи	15
Палки лыжные	15
Лыжные ботинки	15
Гимнастическая стенка	9
Секундомер	1
Карты	15
Схемы	5
Таблицы	5
Буссоль	1
Медикаменты	1

#### **Список литературы:**

1. Организационно-экономические механизмы обеспечения инновационного развития туризма и индустрии гостеприимства: монография / Е.Н. Трофимов, Т.В. Рассохина, С.П. Шпилько и др.; под науч. ред. Т.В. Рассохиной; Российская международная академия туризма. – М.: Университетская книга, 2023. – 220, [4] с.
2. Трофимов Е.Н. Особенности многонациональной России и туризм: учебно-методическое пособие; курс лекций / Е.Н. Трофимов; Российская международная академия туризма. – 3-е изд., перераб. – М.: Университетская книга, 2023. – 226, [2] с.
3. Туризм: наука и образование: материалы VII Международного форума «Совершенствование санаторно-курортного комплекса Российской Федерации средствами туризма и образования». Московская область, г.о. Химки, 21 марта 2023 г. / под науч. ред. Н.Н. Лагусевой; Российская международная академия туризма. – М.: Университетская книга, 2023. – 369, [3] с.
4. SOFT & HARD SKILLS: от школы к успеху в карьере: материалы VII Международной научно-практической конференции, Московская область, г.о. Химки, 6 апреля 2023 г. / под науч. ред. Т.Н. Ефремцевой; Российская международная академия туризма. – М.: Университетская книга, 2023. – 265, [3] с.
5. Социальный туризм в России. STARTUP PMAT – 2023: сборник студенческих проектов. Московская область, г.о. Химки, 22 марта 2023 г. / под науч. ред. Н.Н. Лагусевой;

- Российская международная академия туризма. – М.: Университетская книга, 2023. – 239, [1] с.
6. 50 лет вместе / под ред. Е.Н. Трофимова, д-ра полит. наук; Российская международная академия туризма. – 2-е изд., доп. – М.: Университетская книга, 2023. – 252 с.
  7. Кучумов А. В. Экологические деревни как фактор развития сельского туризма / А. В. Кучумов, Я. С. Тестина, А. Т. Кириллов // Вестник Национальной академии туризма. - 2022. - № 1. - С. 26-28.