

РАЙОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ПОСЁЛКА ПСЕБАЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «02» 09 2022 г.  
протокол № 1



Утверждаю  
Директор МБУДО «Дом детского  
творчества» пос. Псебай  
Левенцова В.Н.  
«02» сентября 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Я-ТУРИСТ»**

**Уровень программы:** базовый  
**Срок реализации программы:** 2 года –252 ч. (1год-108 ч., 2 год- 144 ч.)  
**Возрастная категория:** от 10 до 15 лет  
**Состав группы:** до 12 человек  
**Форма обучения:** очная  
**Вид программы:** модифицированная  
**Программа реализуется на бюджетной основе**  
**ID-номер Программы в Навигаторе:** 26256

Автор - составитель:  
Гноевой Федор Валерьевич,  
педагог дополнительного образования

пгт Псебай, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Название разделов	Страницы
	<b>Ведение</b>	
<b>1.</b>	<b>Раздел №1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты</b>	
1.1	Пояснительная записка	
1.2	Цель и задачи программы	
1.3	Содержание программы	
1.4	Планируемые результаты	
<b>2.</b>	<b>Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации</b>	
2.1	Календарный учебный график	
2.2	Условия реализации программы	
2.3	Формы аттестации	
2.4	Оценочные материалы	
2.5	Методические материалы	
2.6	Список литературы	
2.7	Приложения	

## **ВВЕДЕНИЕ**

Туризм - это путешествие, совершаемое человеком в свободное от основной работы время в оздоровительных, познавательных, профессионально-деловых, спортивных, религиозных и иных целях.

Это один из видов активного отдыха, наилучший способ отвлечься от суеты, увидеть новое и интересное, набраться положительных эмоций. Туризм дает возможность познакомиться с культурой других стран и регионов, удовлетворяет любознательность человека, обогащает его духовно, оздоравливает физически, способствует развитию личности. Он позволяет совмещать отдых с познанием нового.

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я турист» (далее «Программа») разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Стратегией развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением правительства РФ от 20.05.2015 г. № 996-р; Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей» от 30 ноября 2016 г. (протокол заседания президиума при Президенте РФ); Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 г.; Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. N 298н об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Минюст РФ № 25016); письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; письмом Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017г.; методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ; Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждению дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-1, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 04.07.2014; письмом Министерства образования и науки РФ 29.09.2000 г. № 711/28-16 «Примерная номенклатура дел для использования в работе учреждением дополнительного образования»; планом мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденным распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р; методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования, науки и молодежной политики КК 2020 г; Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» поселка Псебай муниципального образования Мостовский район и другими нормативно-правовыми актами в области образования.

#### **Направленность.**

Программа туристско-краеведческой направленности, ориентированная на развитие познавательных исследовательских навыков, обучающихся при изучении природы, истории, культуры отечества, родного края,

соотечественников семейных родословных: социальное личностное и духовное развитие обучающихся.

### **Актуальность и практическая значимость**

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 подростков, сложная экологическая обстановка тормозят их нормальное физическое развитие, угрожают здоровью и способствуют гиподинамии. Один из способов борьбы с гиподинамией - вовлечение детей и подростков в туристско-краеведческую деятельность.

Туристско-краеведческая деятельность является одним из самых эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. Программа поддерживает формирование основных сторон воспитания школьников: нравственное, идейно-политическое, эстетическое, трудовое, физическое. Идет интенсивное умственное развитие, расширяется кругозор учащихся. Помимо этого, в программе уделяется большое внимание командной работе, так как многие практические задачи, встающие перед обучающимися, требуют грамотного и эффективного разделения сфер ответственности и согласования совместной деятельности.

**Новизна.** Новизна объективная - комплексное решение задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, выносливости. Новизна корпоративная- впервые в объединении туристско-краеведческой направленности ДДТ поселка Псебай используются расширенные игровые формы проведения занятий; субъективная – впервые педагог применяет комплексный подход к освоению обучающимися программы туристско-краеведческой направленности.

### **Отличительная особенность.**

Программа модифицированная, адаптированная для учащихся Краснодарского края (раздел 3), разработана на основе авторских программ по туризму: «Азбука туризма» (Лаур Н.В), педагог дополнительного образования первой квалификационной категории МАУДО УДТ «Радуга» г. Оренбург 2018г. Дополнена естественно-историческими материалами «История Кавказского заповедника» (Трепет С.А., Андреев Д.А., Спасский Ю.Н), «История развития поселка Псебай» (Чернов С.В.). А также разработана автором данной программы.

Данная «Программа» учитывает региональный компонент, разработана для реализации в Мостовском районе Краснодарского края.

## **Педагогическая целесообразность**

Программой создаются условия для решения задач социального становления личности ребенка, которые особенно важны и актуальны для современного общества: социальные инициативы по охране природы, памятников культуры, среды проживания. Предусматривается приобретение подростками основных знаний о своем крае; ведение краеведческой работы и исследований; знакомство с техникой и тактикой спортивного туризма, ориентирования на местности; оказания первой медицинской помощи; углубления знаний по основам безопасности жизнедеятельности

Кроме развивающих и обучающих задач, туризм решает еще немаловажную задачу - оздоровительно-укрепляющую и профилактическую.

**Адресат программы:** программа рассчитана для детей 9-16 лет, проявляющих повышенный интерес к изучению предметов естественнонаучного цикла – биологии, географии, истории. Поскольку именно в этом возрасте начинается осознанное формирование личности ребенка, дети могут осваивать теоретические и практические знания, умения, навыки, связанные с поисковой и природоохранной деятельностью. В группе предполагается до 12 человек, набор свободный, состав постоянный.

**Уровень освоения программы – базовый**

**Объем и сроки освоения программы:**

Программа рассчитана на 3 года и реализуется в объеме 396 часа (108 часа - 1 год обучения, 144 часа - 2год обучения, 144 часа - 3год обучения).

**Форма обучения – очная.** Заочная и дистанционная форма обучения не предполагается ввиду невозможности проведения занятий.

**Режим занятий.** Занятия проводятся при благоприятных погодных условиях в пойме и на берегу реки Малой Лабы, на склонах хребта Гершелем. В случае неблагоприятных погодных условий (осадки) - в здании (ДДТ) 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин.) с обязательными 10-минутными перерывами для отдыха детей, проветривания помещений и смены деятельности.

**Особенности организации образовательного процесса:**

- **состав группы – постоянный;**

- **форма проведения – групповая, малыми группами, индивидуально.**

- **виды (форма) занятий:**- беседа, практические, занятие на местности, натуралистическая прогулка, самостоятельная работа на местности, экскурсия, поход выходного дня, интенсив, творческий отчет.

**1.2. Цель программы:** Развитие познавательных и исследовательских навыков учащихся по изучению природы, и истории Мостовского района средствами туризма.

### **Задачи**

#### **В воспитании:**

1. Формировать стойкий интерес к туристско-краеведческой деятельности.
2. Воспитывать патриотизм, гордость и уважение к истории, культуре, традициям малой Родины.

#### **В развитии:**

1. Развивать волевые качества обучающихся.
2. Развивать познавательную активность.
3. Развивать умение общаться со сверстниками.

#### **В обучении:**

1. Расширять познания обучающихся о природе, истории, культуре родного края и России.
2. Формировать навыки в области туризма, доврачебной медицинской помощи.
3. Расширять знания, умения и навыки в области топографии и ориентирования на местности.

### **1 год обучения.**

**Цель:** Формирование гражданско-патриотического воспитания подростков средствами туристско-краеведческой деятельности.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие**

- Формирование знаний учащихся о природе, истории, культуре родного края и России.
- Формирование навыков в области туризма, первой помощи.
- Формирование знаний, умений и навыков в области топографии и ориентирования на местности.

##### **Развивающие**

- Формирование волевые качества обучающихся.
- Формирование познавательную активность.
- Формирование умение общаться со сверстниками.

##### **Воспитательные**

- Формирование стойкого интереса к туристско-краеведческой деятельности.
- Формирование чувства патриотизма, гордости и уважение к истории, культуре, традициям малой Родины.

### **2 год обучения**

**Цель:** Расширение гражданско-патриотического воспитания подростков средствами туристско-краеведческой деятельности

**Задачи:**

**Обучающие**

- Расширять познания обучающихся о природе, истории, культуре родного края и России.
- Формировать навыки в области туризма, доврачебной медицинской помощи.
- Расширять знания, умения и навыки в области топографии и ориентирования на местности;

**Личностные:**

- Развивать волевые качества обучающихся.
- Развивать познавательную активность.
- Развивать умение общаться со сверстниками.

**Воспитательные**

Формировать стойкий интерес к туристско-краеведческой деятельности.

Воспитывать патриотизм, гордость и уважение к истории, культуре, традициям малой Родины.

### **3 год обучения**

**Цель:** Развитие Гражданско-патриотическое воспитание подростков средствами туристско-краеведческой деятельности

**Задачи:**

**Обучающие**

- Расширять познания обучающихся о природе, истории, культуре родного края и России.
- Формировать навыки в области туризма, доврачебной медицинской помощи.
- Расширять знания, умения и навыки в области топографии и ориентирования на местности;

**Личностные**

- способствовать потребности в самореализации и саморазвитии;
- предоставить возможность в получении знаний;
- развивать целеустремленность, выдержку, самообладание и ответственность.
- развивать и способствовать умению коллективного общения и достижения поставленных общих целей и задач;
- развивать способность преодоления гиппофобии;
- профессионально ориентировать учащихся на лесное хозяйство.

**Воспитательные**

- развивать теоретическое мышление;
- развивать навыки переработки информации;



- развивать критическое мышление;
- развивать творческое мышление;
- развивать регулятивные умения

### 1.3 Содержание программы

«Программа» обеспечивает вариативность обучения за счет введения вариативной части в учебный план. В плане имеется инвариантная и вариативная части. Инвариантная часть включает общие базовые темы, необходимые для обучения всех обучающихся. Вариативная часть предполагает обучение учащихся, проявляющих повышенный интерес к вопросу изучения. Также она предназначена для коррекции образования отстающих детей. Такой подход к содержанию образовательной деятельности позволяет индивидуализировать процесс обучения в рамках общего количества отведённых часов. Вариативная часть отражена в полной мере в практической части «Программы».

Реализация «Программы» зависит от погодных условий, в связи с этим применяются гибкие изменения содержания, без нарушения логики обучения, с учетом потребностей каждого обучающегося

### 1.3 Учебный план

#### 1 год обучения

№ п/п	Наименование модулей, тематика занятий	Количество часов			Форма контроля или аттестации
		Кол-во часов	Теория	Практика	
1.	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	28	6	22	Практическая работа Опрос Наблюдение на экскурсии Конкурс команд
2	Азбука топографии и туристского ориентирования	28	10	18	Топографический диктант Тестирование
3	Основы краеведения	18	3	15	Тестирование Тематическая викторина
4	Азбука спортивно-	34	8	26	Наблюдение

	оздоровительного туризма				Конкурс команд Опрос
	Итого	108	27	81	

## Содержание программы

### 1 год обучения

#### Тема 1. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

Всего -28ч. Теория-6, практика-22ч.

**Теория:** Групповое снаряжение и уход за ним. Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка. Узлы, работа с верёвками. Ознакомление детей с названием и вязанием узлов. Способы работы с веревками. Питьевой режим на туристской прогулке. Питание в туристическом походе. Подготовка к походу (постановка цели, распределение должностей). Туристская группа на прогулке (экскурсии, походе) Туристская группа на прогулке (экскурсии, походе). Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц.

**Практика:** Проверка комплектности и исправности снаряжения. Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака. Вязание узлов на время. Расчет количества воды на группу в походе Составление меню и списка продуктов. Составление графика дежурств. Экскурсии.

**Формы контроля:** Индивидуальный опрос, практическая работа. Конкурс команд. Наблюдение во время похода.

#### Тема 2. Азбука топографии и туристского ориентирования

(Всего 28ч. Теория 10ч. Практика 18 ч.)

**Теория:** Основные элементы топографии. Виды условных знаков. Масштабные, внесматштабные, линейные, площадные знаки. Понятие о топографической и спортивной карте, назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. План местности. История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Условные знаки. Простейшие условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимут. Чтение карты, ориентирование по горизонту, определение азимута движения

по карте, движение по азимуту. Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Ориентирование по местным предметам. Определение сторон горизонта по объектам местности (муравейник, мох, деревья, церковь и др.). Измерения расстояния по карте, по видимым объектам, по звукам. Действия в случае потери ориентира. Знакомство с действиями в случае потери ориентира, телефоны экстренной службы, поведение людей в экстремальных ситуациях

**Практика:** Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерения расстояния по карте. Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Рисунок и простейший план местности. Определение горизонта и азимута на заданный предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта по объектам местности, по предоставленным фотографиям. Измерить расстояния на представленных фотографиях. Поиск ориентира по ситуации.

**Формы контроля:** Топографический диктант. Творческая работа. Тест «Топографические знаки». Конкурс команд. Тест по ориентированию.

### **Тема 3: Основы краеведения**

(Всего 18ч. Теория 3 ч. Практика 15ч.)

**Теория:** Достопримечательности Краснодарского края, Мостовского района, поселка Псебая. Ознакомление детей с достопримечательностями Мостовского района История и культура родного края, культура и природные особенности поселка Псебай. Природа родного края, Мостовского района, поселка Псебай: растительный животный мир. Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Экскурсионные объекты поселка Псебай: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Требования к организации экскурсии.

**Практика:** Сообщение о какой-либо достопримечательности. Изучение литературных источников. Экскурсии.

**Формы контроля:** Индивидуальный опрос. Тест «Знаю и люблю свой край». Тематическая викторина.

#### **Тема 4. Азбука спортивно-оздоровительного туризма.**

(Всего 34ч. Теория 8ч., практика 26ч.)

**Теория:** Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках. Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Личная гигиена юного туриста. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок. Оказание помощи при травмах. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран; при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Горный туризм. История возникновения. Горный туризм в нашем районе. Основы техники скалолазания. Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Свободное лазание. Лазание с верхней страховкой. Пешеходный поход. Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения). Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

**Практика:** Разучивание комплекса упражнений. Игра «Смогу ли я». Разучивание комплекса утренней гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы,

практическое оказание помощи). Ведение дневника самоконтроля. Игра «Скала». Закрепления знаний по туризму в походе.

**Формы контроля:** Наблюдение. Конкурс команд. Опрос. Спортивный конкурс команд. Поход. Контрольный опросник.

### Учебный план

#### 2 год обучения

№ п/п	Наименование модулей, тематика занятий	Количество часов			Форма контроля или аттестации
		Кол-во часов	Теория	Практика	
1	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	60	18	42	Наблюдение Индивидуальный опрос Конкурс команд Практическая работа
2	Азбука топографии и туристского ориентирования	36	9	27	Конкурс команд, наблюдение Опрос Тестирование
3	Основы краеведения	16	3	13	Викторина Творческий конкурс
4	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	32	5	27	Практическая работа, индивидуальный зачет Конкурс команд Наблюдение в походе Итоговый тест
	Итого	144	35	109	

### Содержание программы

#### 2 год обучения

#### **Тема 1. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста**

(Всего 60ч. Теория 18 ч. Практика 42 ч.)

**Теория:** Введение. Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование. Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктаж по технике безопасности. Беседа о туризме. Краеведение. Изучение района путешествия. Для безопасного прохождения маршрута необходимо глубокое знание района путешествия, включая знание традиций местного населения и особенностей преодолеваемых естественных препятствий (перевалы, броды, пороги). Общественно полезная работа в

путешествии, охрана природы и памятников культуры. Спортивный туризм. Изучение правил проведения соревнований по пешеходному и лыжному туризму. Преодоление водных преград (вброд, над водой, по воде, вплавь). Определение направления течения реки, ее ширину и глубину, общий характер берегов. Выбор наиболее узкой участки реки, водоема. Переправы через водные рубежи: вброд, вплавь, с использованием подручных средств, на плотках, на лодках, по льду. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе (лыжный и пешеходный туризм). Характеристика естественных препятствий на маршруте, и их преодоление. Правила поведения юных туристов. Проблемы охраны природной среды. Традиции туристов. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Понятие спортивного и неспортивного поведения. Основы безопасности в природной среде. Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Организация бивачных работ. Требования к бивакам в зимнем походе. Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях. Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу. Способы добывания огня без спичек. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Техника разведения костра, принцип разведения костров. Упаковка спичек и сухого горючего. Охрана природы, противопожарные меры. Правила безопасного поведения на учебно-тренировочном занятии на открытой местности. Требования к предметам снаряжения. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение. Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины). Обязанности заведующего снаряжением (завхоза). Снаряжение для пешеходного туризма. Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, анараг, головной убор, обувь - и требования к нему. Страховка и самостраховка в пешеходном туризме. Туристская техника страховки на горных склонах и переправах через водные и иные препятствия. Статичная самостраховка туриста на точке страховки.

Техника вязки узлов. Виды узлов и применение. Подножный корм и очистка воды. Очистка воды различными способами, добывание еды в экстремальных условиях. Составление меню и раскладка продуктов. Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Хранение продуктов. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Составление меню и раскладка продуктов. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства. Подготовка к походу (постановка цели, распределение должностей). Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Техника передвижения по тропам и дорогам.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

**Практика:** Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий, заполнение анкеты. Изучение и описание предлагаемого района путешествий. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Знакомство обучающихся с правилами проведения соревнований по пешеходному и лыжному туризму. Организация преодоления водной преграды. По карточкам разработать тактику движения лыжного и пешего маршрута. Организация и уборка бивака на зимней прогулке. Выбор площадки для установки палаток. Выбор места для костра. Обязанности дежурного у костра. Тушение костров и охрана природы. Свертывание лагеря. Уборка места стоянки. Разведение костров различными способами. Изучение правил безопасности на улице, в своем населенном пункте; необходимость знания названий улиц, домашнего адреса, телефонов и пр. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб. Подбор снаряжения для пешеходного туризма в соответствии с погодными условиями. Самостраховка туриста в движении по горизонтальным перилам. Самостраховка в движении без применения перильной веревки (самозадержание на снежных, травянистых и ледовых склонах). Вязание узлов на скорость. Игра «Океан». Составление меню и раскладка продуктов

для похода. Распределение веса на маршрут. Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

**Формы контроля:** Наблюдение. Индивидуальный опрос. Конкурс команд. Практическая работа.

## **Тема 2. Азбука топографии и туристского ориентирования.**

(Всего 36ч., теория 9ч., практика 27ч)

**Теория:** Ориентирование. Глазомерная съемка местности. Измерение расстояния на карте и местности. Измерение по карте прямых и извилистых линий. Точность измерения расстояний по карте. Поправки на расстояние за наклон и извилистость линий. Простейшие способы измерения площадей по карте. Определение масштаба карты. Схема и план местности. Топографическая карта. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа туристской группы. Движение на местности с помощью карты. План местности, топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонтали. Работа с картой и компасом. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Ориентирование в сложных условиях. Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Обзор аварийных ситуаций. Сигналы бедствия. Аварийные ситуации в походе. Визуальные средства сигнализации. Подручные средства сигнализации. Поисково-спасательная служба и ее деятельность. Организация и проведение поисково-спасательных и аварийно-спасательных работ в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

**Практика:** Изучение способа глазомерной съемки местности - составление «абриса», способ «обхода», «полярный» способ, способ «засечек» и способ «перпендикуляров». Измерить расстояние на фотографии. Определить масштаб карты и рассчитать расстояние маршрута. Чтение знаков. Сдача знаков (тест). Движение по карте. Определение высоты рельефа по горизонталям. Движение по карте и при помощи компаса.



Измерение расстояний по карте. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения. Закрепление правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

**Формы контроля:** Практическая работа. Наблюдение. Тестирование. Индивидуальный опрос. Конкурс команд.

### **Тема 3. Основы краеведения.**

**(Всего 16ч., теория 3 ч., практика 13ч.)**

**Теория:** Достопримечательности Краснодарского края. История края, памятные исторические и природные места, культура и природные особенности поселка Псебай. Традиции и быт народов, проживающих в Краснодарском крае. Знакомство с национальностями, проживающими в Краснодарском крае, знакомство с обычаями, обрядами, народными играми, музыкой, танцами. Фольклор. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

**Практика:** Работа литературой по краеведению. Изучение особенностей и рельефа и ландшафта региона. Реки края. Мини-проект «Многонациональный край». Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов.

**Формы контроля:** Наблюдение. Викторина. Творческий конкурс.

### **Тема 4. Азбука спортивно-оздоровительного туризма.**

**(Всего 32ч., теория 5ч., практика 27ч.)**

**Теория:** Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений (органы и системы). Костно-

связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Основные виды травм в туризме. Уход за больным в походе. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Изготовление транспортных средств из курток, анараг, подручных материалов. Уход за больным во время движения группы. Первая медицинская помощь в походе. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Использование медикаментов и лекарственных растений. Первая помощь при утоплении, ожоге, обморожении. Первая помощь при переломах конечностей. Горный туризм. Виды, техника передвижения по скальному рельефу. Свободное лазание. Пешеходный поход. Подъем, траверс и спуск по склону. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

**Практика:** Провести комплекс упражнений на растяжку. Игра «Мы такие». Провести комплекс утренней гимнастики. Изучение характеристик травм. Необходимая помощь. Профилактика. Растяжение, вывих. Ожоги, обморожения. Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Тепловой и солнечный удар. Игра «Айболит». По разыгранной ситуации, оказать первую доврачебную помощь. Игра «Обрыв». Изучение способов преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных (судейских) перил.

**Формы контроля:** Практическая работа. Конкурс команд. Устный опрос. Опросник «Знание характеристик различных травм». Поход. Итоговый тест.

### Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Наименование модулей, тематика занятий	Количество часов			Форма контроля или аттестации
		Кол-во часов	Теория	Практика	
1	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	68	17	51	Практическая работа Наблюдение Викторина Конкурс команд Индивидуальный опрос
2	Азбука топографии и туристского ориентирования	32	8	24	Опрос Практическая работа Топографический диктант Тестирование
3	Основы краеведения	16	3	13	Викторина Творческий конкурс

4	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	28	4	24	Конкурс команд Опросник Наблюдение в походе Итоговый тест
	Итого	144	32	112	

## Содержание программы

### 3 год обучения

#### **Тема1. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста**

(Всего 68ч., Теория 17ч., Практика 51ч.)

**Теория:** Введение. Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование. Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктаж по технике безопасности. Беседа о туризме. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Знакомство с экскурсионной работой, необходимость знания района путешествия, включая знание традиций местного населения и особенностей преодолеваемых естественных препятствий (перевалы, броды, пороги). Краеведение. Изучение района путешествия. Составление карты маршрута. Спортивный туризм. Техника и тактика водного и спелеотуризма. Изучение преодоления водных преград (вброд, над водой, по воде, вплавь). Основные препятствия спелеотуристских походов. Характеристика естественных препятствий на маршруте в пещерах, и их преодоление. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах. Обеспечение безопасности человека в природных условиях. Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Проведение походов в зимний период. Техника безопасности туриста в зимний период. Техника безопасности в зимнем походе. Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды. Техника разведения костра в условиях непогоды. Организация места по костер в условиях непогоды. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Способы добывание огня без спичек. Снаряжение для горного туризма. Требования к предметам снаряжения для горного туризма. Какие требования предъявляются к предметам снаряжения. Ледоруб и его назначение, страховочная система, альпеншток, веревка. Страховка и самостраховка в горном туризме.

Туристская техника страховки на горных склонах. Статичная самостраховка туриста на точке страховки. Техника вязки узлов, Отработка навыков завязывания туристских узлов. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Факторы устойчивости группы. Привалы и ночлеги. Основные требования к месту привала и бивака. Продолжительность, периодичность привалов в походе в зависимости от условий. Возможность пополнения пищевых запасов в природных условиях. Расчетный метод определения скорости передвижения в походе. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

**Практика:** Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий, заполнение анкеты. Изучение и описание предлагаемого района путешествий. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для составления карты маршрута. Составление карты маршрута. Ознакомление обучающихся с техникой и тактикой движения группы по рекам, водоемам и пещерам. Определение направление течения реки, ее ширину и глубину, общий характер берегов. Выбор наиболее узкого участка реки, водоема Переправы через водные рубежи: вброд, вплавь, с использованием подручных средств, на плотках, на лодках, по льду. Организация переправы через водоемы. Изучение правил поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах. Организация и уборка бивака на зимней прогулке. Игра «Собери снаряжения для горного похода». Самостраховка туриста в движении по горизонтальным перилам Самостраховка в движении без применения перильной веревки (самозадержание на снежных, травянистых и ледовых склонах). Вязание узлов на скорость. Изучение способов обеспечения себя питанием с помощью сбора съедобных дикорастущих растений, рыбалки, охоты, т. е. использовать все, что дает природа. Игра «Накорми друга». Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

**Формы контроля:** Наблюдение. Практическая работа. Индивидуальный опрос. Конкурс команд. Викторина.

## **Тема 2. Азбука топографии и туристского ориентирования**

(Всего 32 ч., теория 8 ч., практика 24 ч.)

**Теория:** Особые случаи ориентирования на местности. Ориентирование в горах. Ночное ориентирование. Ориентирование в пустыне, в населенном пункте. Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Снятие азимута с карты. Определение направления движения. Использование компаса при движении группы на маршруте. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа туристской группы. Изображение рельефа на схемах и планах. Чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Квадраты карты. Шкала заложения. Сетка карты. Магнитные меридианы. Определение высоты и крутизны склона по карте. Относительная и абсолютная высота объекта. Виды спортивного ориентирования. Старт, финиш, движение по дистанции. Особенности ориентирования в различных видах путешествий. Аварийные ситуации. Сигналы бедствия, действия в случае потери участника группы.

**Практика:** Показать один из способов ориентирования на местности. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, на сохранение общего заданного направления при движении по лесу, использование солнца и тени при движении по маршруту. Измерить азимута по фотографии. Определить масштаб карты и рассчитать расстояние маршрута. Нахождение объектов на карте с использованием координатной сетки. Определение высоты объектов на карте. Определение крутизны склона по шкале заложения. Определение взаимного превышения объектов. Упражнения по выбору оптимального пути с учетом особенностей местности (рельефа, растительности, дорожной сети). Азимутальный ход. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения. Игра «На острове»

**Формы контроля:** Опрос. Практическая работа. Топографический диктант. Практическая работа, упражнение

### **Тема 3. Основы краеведения**

(Всего 16 ч., теория 3 ч., практика 13 ч.)

**Теория:** Географическое расположение, полезные ископаемые Мостовского района. Изучение родного края: географическое положение и туристские возможности края; реки, озера, рельеф почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир области; промышленность, сельское хозяйство, транспорт, новостройки области. История края в истории России, памятные исторические и природные места. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

**Практика:** Работа с литературой по краеведению. Изучение истории, культуры и природных особенностей Мостовского района. Особенности рельефа и ландшафта региона. Реки края. Знакомство со знаменитыми людьми, писателями, художниками, спортсменами, политиками и т. д. Мини-проект «Они живут рядом с нами». Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов

**Формы контроля:** Наблюдение. Викторина «Знаю и люблю свой край» Проведение краеведческой викторины.

### **Тема 4. Азбука спортивно-оздоровительного туризма**

(Всего 28 ч., теория 4 ч., практика 24 ч.)

**Теория:** Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Спортивная подготовка туриста. Естественные факторы природы в походе. Закаливание. Опасность на воде. Профилактика несчастных случаев. Первая помощь утопающему. Социальная безопасность. Причины гибели на воде и меры обеспечения безопасности при нахождении на воде. Меры оказания

первой помощи. Основные виды травм в туризме, первая помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний и оказание первой помощи. Способы транспортировки пострадавшего. Определение повреждения. Выбор транспортировки. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Изготовление транспортных средств из курток, анараг, подручных материалов. Уход за больным во время движения группы. Пешеходный поход. Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов.

**Практика:** Провести комплекс упражнений на растяжку. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Игра «Мы такие». Игра «Приди на помощь». По карточке назвать травму и мероприятия, которые необходимо провести по оказанию помощи. Поход.

**Формы контроля:** Практическая работа. Конкурс команд. Устный опрос. Итоговый тест.

#### **1.4 Ожидаемые результаты.**

##### **Предметные:**

- знакомы с природой Малой Родины: знают пойменный лес р. Малой Лябы и виды животных обитающих в нем;
- могут оказывать первую помощь.

##### **Личностные:**

- занимаются самореализацией и саморазвитием;
- получают знания;
- развивают выдержку, самообладание и ответственность.

##### **Метапредметные:**

- развивают теоретическое мышление – систематизируют и обобщают данные, ведут доказательство;
- развиваются навыки переработки информации – умеют анализировать и оценивать;
- развивают критическое мышление – могут сопоставлять, отличают недостоверную информацию от фактов;
- развивают творческое мышление – совмещают традиционные (бытовые) и новые способы деятельности;

**Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»**

### **2.1. Календарный учебный график (Приложение 1)**

Календарный учебный график программы разработан с учетом всего комплекса основных характеристик образования:

1 год обучения

- начало – 15.12.2020 г., окончание – 27.15.2020\1 г.;

- количество учебных недель – 12;

-каникулы- нет

### **2.2. Условия реализации программы:**

1. Материально-техническое обеспечение-кабинет для проведения аудиторных занятий, спортивный зал площадка для организации спортивно-туристских игр на открытом воздухе.

2. Оборудование и материал -палатки, рюкзаки, коврики, компасы, топографические и спортивные карты местности, веревки, страховочные обвязки, страховочные карабины.

3. Информационное обеспечение – видео-, фото -, Интернет-источники;

4. Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования. Программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающим профессиональными знаниями в предметной области, знающим специфику организаций дополнительного образования, имеющего практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

### **2.3. Формы аттестации.**

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- Текущая диагностика (беседа, опрос);

- Промежуточная диагностика (зачет в конце раздела);

- Итоговая аттестация (в конце обучения).

Формы отслеживания и фиксации результатов:

- журнал посещаемости;

- зачетные ведомости;

- фото;

- проекты;

- отзывы детей и родителей;

- публикации в СМИ.

Формы предъявления и демонстрации результатов:

- аналитическая справка;

- творческие отчеты о мероприятиях;

- проект профилактических мероприятий.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:



1. вводный мониторинг (в начале обучения);
2. текущая диагностика (в течение всего учебного года);
3. промежуточная диагностика (январь, май и начало следующего учебного года);
4. итоговая аттестация (по окончании обучения по программе)

Учащимся, успешно освоившим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу и прошедшим итоговую аттестацию - вручаются грамоты.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: протокол, аналитическая справка, грамота, готовая работа, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, фото, отзыв детей и родителей, статья.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитическая справка, диагностическая карта, поход выходного дня, экскурсия, конкурс, открытое занятие, творческий отчет, соревнование.

#### **2.4. Оценочные материалы.**

Программой предусмотрен педагогический анализ результатов опросов, теоретических и практических зачетов, индивидуальной активности в туристических походах и участия в тренировках, интенсива и многодневном походе.

#### **2.5. Методические материалы.**

Методы обучения:

- методы формирования познания – убеждения (рассказ, объяснения, разъяснения, лекции, беседы, инструктаж, диспут)
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения – упражнения (упражнение, требование, общественное мнение, поручение, воспитательные ситуации);
- методы стимулирования – мотивация (соревнование, поощрение, замечание).

Технологии:

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология проектной деятельности;
- коммуникативная технология;
- технология коллективной творческой деятельности;
- технология образа и мысли.

## Методические материалы

В туристско–краеведческой деятельности наблюдается разнообразие методов обучения.

### Методы обучения:

- **словесный** (лекция; объяснение; рассказ; чтение; беседа; диалог; консультация);
- **наглядно – иллюстрационный (показ наглядных пособий);**
- **репродуктивный (воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога);**
- **практический (используется для познания действительности, формирования навыков и умений, углубления знаний);**
- **методы практико-ориентированной деятельности (упражнения; тренинг; тренировка;**
  - метод наблюдения(запись наблюдений (зарисовка, рисунки, фото-видео съемка; проведение замеров);
  - метод проблемного обучения (самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы обучающимися: поиск и отбор аргументов, фактов, доказательств);
  - метод игры(игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения, игра-конкурс, игра-путешествие, ролевая игра, деловая игра);
- **наглядный метод обучения (наглядные материалы: картины, рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи, графики);**
- демонстрационные материалы: модели, приборы, предметы.

### **формы организации учебного занятия:**

- **беседа**, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются различными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами;
- **практические занятия;**
- учебно-тренировочные занятия на местности;
- походы выходного дня;
- соревнования;
- игры;
- конкурсы;

- опросники;
- наблюдения;
- тесты и занятия предмета;
- экскурсии.

**Средства наглядности** – наглядные пособия, технические средства обучения, используемые в учебном процессе, позволяют существенно повысить эффективность восприятия.

Для обеспечения эффективности реализации программы в образовательном процессе используются педагогические **технологии**:

- **Личностно ориентированные технологии** - ставят в центр всей образовательной системы личность ребенка, работают на обеспечение комфортных и безопасных условий ее развития, реализации ее природных задатков.

- **Проектные технологии** – предполагают включение детей в социально – и личностно-значимую деятельность (работа над творческими проектами).

- **Исследовательские и практические работы** - это получение учебной информации из первоисточников. Обучающиеся учатся работать с историческими документами, книгами, энциклопедиями, периодической печатью.

- **Информационно-коммуникативные технологии**– компьютерные обучающие программы, интернет. Здесь компьютер используется для иллюстрации учебного материала в соответствии с темами программы: изображения изделий, презентации мастер - классов, поэтапного выполнения образовательных заданий, создания электронного портфолио и др.

- **Технология модульного обучения** – это разбивка всей программы на модули, каждый модуль имеет законченный блок информации, целевую программу действий обучающегося, рекомендации (советы) педагога по ее успешной реализации.

- **Технология игрового обучения** связана с игровой формой взаимодействия педагога и обучающегося через реализацию определенного сюжета. В образовательном процессе используют занимательные, театрализованные, деловые, ролевые, компьютерные игры.

- **Технология парного обучения** – один из видов педагогических технологий, при котором один обучающий учит другого обучающего. Коммуникация двух учеников происходит в форме диалога.

**Дидактические материалы:**

- раздаточные материалы,
- инструкционные, технологические карты,
- задания,
- игры,
- упражнения,
- схемы.

**Список источников и литературы**

**Источники**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
4. Стратегией развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением правительства РФ от 20.05.2015 г. № 996-р.
5. Проект «Доступное дополнительное образование для детей» от 30 ноября 2016 г. (протокол заседания президиума при Президенте РФ).
6. Проект «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 г.
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. N 298н об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Минюст РФ № 25016)

8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
9. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017г.
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ.
11. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждению дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-1, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 04.07.2014.
12. Письмо Министерства образования и науки РФ 29.09.2000 г. № 711/28-16 «Примерная номенклатура дел для использования в работе учреждений дополнительного образования».
13. Планом мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденным распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.
14. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования, науки и молодежной политики КК 2020 г.
15. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» поселка Псебай муниципального образования Мостовский район.

#### **Литература для педагогов**

16. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Фис, 1983.
17. Иванов Е.И. С компасом и картой. - М.: ДОСААФ, 1971.
18. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1990.
19. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. - М.: Просвещение, 1986.
20. Велитченко В.К. Физкультура без травм. - М.: Просвещение, 1993.
21. Воропай А.В. Вредные привычки и здоровье. - М.: Просвещение, 1985.
22. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. - М.: Фис, 1981.

Лаптев А.П. Гигиена физкультурника. - М.:

#### **Ресурсы Интернет для педагога**

23. Виды костров: их предназначение и способ разведения <https://zen.yandex.ru/media/id/5b569b6b050fd400a929561e/vidy-kostrov-ih-prednaznachenie-i-sposob-razvedeniia-5b7d0eb90d9fa300a921b50c>
24. Оказание первой помощи в походных условиях <http://vpohode.kz/nachinayushhim/okazanie-pervoj-pomoshhi-v-pohodnyx-usloviyax.html>

### **Литература для детей**

25. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
26. Иванов Е.И. С компасом и картой. - М.: ДОСААФ, 1971
27. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
28. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат, 1971.
29. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.: ФиС, 1987
30. Гранильщикова Ю.В. и др. Горный туризм. М., Физкультура и спорт, 1966.
31. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ: Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977, с. 192.
32. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., Физкультура и спорт, 1967
33. Рощин А.Н. Ориентирование на местности. М., Недра, 1966.

### **Ресурсы Интернет для детей**

1. [https://studbooks.net/677387/turizm/osobennosti\\_provedeniya\\_detsko\\_yunosheskih\\_peshehodnyh\\_pohodov](https://studbooks.net/677387/turizm/osobennosti_provedeniya_detsko_yunosheskih_peshehodnyh_pohodov)
2. [https://otherreferats.allbest.ru/sport/00304967\\_0.html](https://otherreferats.allbest.ru/sport/00304967_0.html)

## 2.1 Календарный учебный график

## 1 год обучения Групп 1.1.

№ п/п	Дата		Раздел. Тема	Количество часов			Форма проведения	Место проведения план	Форма контроля факт
	план	факт		Всего	Т	П			
			<b>Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</b>	<b>30</b>	<b>9</b>	<b>21</b>			
1			Вводное занятие, проведение инструктажей	2	1	1	очная		
2			Узлы, работа с верёвками	2	1	1	очная		
3			Узлы, работа с верёвками	2	-	2	очная		
4			Узлы, работа с верёвками	2	-	2	очная		
5			Узлы, работа с верёвками	2	-	2	очная		
6			Питьевой режим на туристской прогулке	2	1	1	очная		
7			Питание в туристическом походе	2	1	1	очная		
8			Туристские Походные должности	2	1	1	очная		
9			Подготовка к походу (постановка цели, распределение должностей)	2	1	1	очная		
10			Поход выходного дня	8	2	6	очная		
11			Туристская группа на	2	1	1	очная		

			прогулке (экскурсии, походы)						
12			Экскурсия	2	1	2	очная		
			<b>Азбука топографии и туристского ориентирования</b>	<b>28</b>	<b>8.5</b>	<b>11.5</b>			
13			Основные элементы топографии	2	1	1	очная		
14			Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	очная	пгт.Псебай, ДДТ,каб7	
15			План местности	2	1	1	очная	пгт.Псебай, ДДТ,каб7	
16			Условные знаки	2	1	1	очная	пгт.Псебай, ДДТ,каб7	
17			Условные знаки	2	0.5	1.5	очная	пгт.Псебай, ДДТ,каб7	
18			Ориентирование по горизонту, азимут	2	0.5	1.5	очная	пгт.Псебай, ДДТ,каб7	
19			Компас	2	1	1	очная	пгт.Псебай, ДДТ,каб7	
20			Ориентирование по местным предметам	2	1	1	очная	пгт.Псебай, ДДТ,каб7	
21			Измерение расстояний.	2	1	1	очная	пгт.Псебай, ДДТ,каб7	
22			Действия в случае потери ориентирования	2	0.5	1.5	очная		



23		Поход выходного дня (отработка изученного материала на местности)	8	-	8	очная		
		<b>Основы краеведения</b>	<b>20</b>					
24		Достопримечательности Краснодарского края, Мостовского района ,п. Псебай	2					
25		История и культура родного края	2					
26		Ознакомительная экскурсия. Псебайский аварийно-спасательный отряд Кубань-Спас	2					
27		Природа родного края	2					
28		Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2					
29		Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2					
30		Поход выходного дня	8					
		<b>Азбука спортивно-оздоровительного туризма</b>	<b>30</b>	1	1			
31		Общая физическая подготовка и	2					

			оздоровление организма						
32			Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках	2					
33			Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2					
34			Личная гигиена юного туриста	2					
35			Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок	2					
36			Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок	2					
37			Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2					
38			Горный туризм	2					
39			Пешеходный поход	14					
			<b>Итого</b>	<b>108</b>					

## Календарный учебный график 2 года обучения

№ п./п	Дата		Раздел. Тема	Количество часов			Форма проведения	Место проведения план	Форма контроля факт
	план	факт		Всего	Т	П			
1			<b>Раздел 1.Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</b>	<b>60</b>	<b>18</b>	<b>42</b>			
1.1			Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование						
1.2			Краеведение. Изучение района путешествия						
1.3			Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры						
1.4			Спортивный туризм. Изучение правил проведения соревнований по пешеходному и вело туризму						
1.5			Преодоление водных преград (вброд, над водой, по воде, вплавь)						
1.6			Тактика движения и техника						

			преодоления естественных препятствий в походе (велопи пешеходный туризм)						
1.7			Правила поведения юных туристов						
1.8			Основы безопасности в природной среде						
1.9			Организация бивачных работ						
1.1 0			Организация туристского быта в экстремальных ситуациях						
1.1 1			Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря						
1.1 2			Техника разведения коистра						
1.1 3			Охрана природы, противопожарные меры						
1.1 4			Требования к предметам снаряжения						
1.1 5			Снаряжение для пешеходного туризма						
1.1 6			Страховка и самоохранка в пешеходном туризме						
1.1 7			Техника вязки узлов						
1.1 8			Подножный корм и очистка воды.						

1.1 9		Составление меню и раскладка продуктов						
1.2 0		Возможность пополнения пищевых запасов в пути						
1.2 1		Техника передвижения по тропам и дорогам						
2		<b>Азбука топографии и туристского ориентирования</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>			
2.1		Ориентирование.						
2.2		Глазомерная съемка местности						
2.3		Измерение расстояния на карте и местности.						
2.4		Определение масштаба карты.						
2.5		Условные знаки						
2.6		Движение на местности с помощью карты						
2.7		Работа с картой и компасом						
2.8		Ориентирование в сложных условиях.						
2.9		Обзор аварийных ситуаций Сигналы бедствия						
2.1 0		Поисково-спасательная служба и ее деятельность						

3		<b>Основы краеведения</b>	<b>16</b>	<b>3</b>	<b>13</b>			
3.1		Достопримечательно сти Мостовского района						
3.2		История края, памятные исторические и природные места						
3.3		Традиции и быт народов проживающих в Оренбургской области  Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи						
		<b>Азбука спортивно-оздоровительного туризма</b>	<b>32</b>	<b>5</b>	<b>27</b>			
		Общая физическая подготовка и оздоровление организма						
		Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках						
		Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений						
		Основные виды травм в туризме						
		Уход за больным в						

			походе						
			Первая медицинская помощь в походе						
			Горный туризм						
			Пешеходный поход						
			<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>3 5</b>	<b>10 9</b>			

### **Материально-техническое обеспечение**

- стол рабочий;
- стулья;
- доска аудиторная;
- компьютер;
- проектор;
- экран.
- фотоаппарат;
- ноутбук.

### **Материально – техническое обеспечение для обучающихся**

- простые карандаши;
- цветные карандаши;
- ластик;
- бумага формата А4;
- ручки;
- тетради;
- линейка.

### **Туристское оборудование и снаряжение**

#### **Групповое (бивуачное):**

- палатка (одноместная);
- тент;
- рюкзак туристический;
- медицинская аптечка.

#### **Костровое:**

- 1 котелок;
- поварешка;



- фляжка для питьевой воды;

**Комплект для спортивного ориентирования:**

- компас;
- планшетка;
- фонарик;
- часы;
- топографические карты местности;
- карандаш;
- линейка;
- транспортир;
- листы ватмана.

**Личное снаряжение:**

- рюкзак туристический;
- спальник;
- одежда;
- обувь;
- посуда.

**Спортивный инвентарь:**

- мячи волейбольный;
- футбольный;
- скакалки;
- секундомер.

**Список необходимого снаряжения**

**Групповое снаряжение:** палатки, тент, котелки, топор, медаптечка, техаптечка, примус, веревки, карабины, спусковые устройства.

**Личное снаряжение:** спальник, запасная обувь, носки, спортивный костюм, штормовой костюм, куртка теплая, шапочка теплая, рюкзак, гермомешок, система страховочная, каска, репшнур, кольцо-репшнур, рабочие перчатки, накидки от дождя, нож, фонарь, компас.

Комплект снаряжения и набор продуктов питания должны позволять командам принимать участие в походах и соревнованиях при любых погодных условиях.

#### **Оборудование для краеведческой работы:**

Компас, компас горный, геологический молоток, папка для гербария, лупа, бинокль, термометры (воздушный, почвенный, водный), флюгер, осадкомер, рулетка, снегомерная рейка, планшет для съемки местности, магнитофон, фотоаппарат, радиометры и дозиметры бытовые, гербарии растений, коллекции минералов и горных пород, карты, таблицы, видеофильмы, диапозитивы, фотографии.

**Для отслеживания личностных результатов** используются следующие методики:

Педагогическое наблюдение.

**Для отслеживания метапредметных результатов** используются следующие методики:

- Педагогическое наблюдение;
- Методика выявления коммуникативных способностей обучающихся

**Для отслеживания предметных результатов** используются следующие методики:

- Педагогическое наблюдение;
- Методика Григорьева Д.В., Кулешова И.В., Степанова П.В. «Отношение подростка к Отечеству» (Приложение 18);
- Тестовые задания для контроля уровня знаний «Оказание первой доврачебной помощи»
- Перечень вопросов для проверки знаний обучающихся после окончания обучения по программе «Азбука туризма»;
- Тест по ориентированию.

**Опросник**

1. Что такое туризм?
2. Какое влияние, с социальной точки зрения, оказывает туризм на регионы?
3. Чему способствует туризм?
4. Кого можно назвать первыми путешественниками?
5. Как туристические навыки и умения помогают в жизни?
6. Каких русских путешественников вы знаете?
7. Какие достопримечательности древности вы знаете?
8. В какой стране возник первый паромный агент?
9. Кто первый агент Экскурсионных поездов?
10. Для каких народов путешествие - это образ жизни?

### Контрольные вопросы «Виды туризма»

1. Что такое экологический туризм?
2. Назовите три формы религиозного туризма.
3. Где впервые зародился сельский туризм?
4. Какие центры делового туризма вам известны?
5. Что означает термин «талассотерапия»?
6. Чем отличается приключенческий спорт от приключенческого путешествия?
7. В чём заключается сущность культурно-познавательного туризма?
8. Чем отличается активный спортивный туризм от пассивного?
9. Каму присваивается значок «Юный турист России»?

Приложение 6

#### Памятка туриста

Турист должен:

Знать: - все места, где он жил, живет и путешествует;

-где он находится, свое мест положение относительно сторон света, в каком он природном и экономическом регионе (даже если в этот момент он едет под землей или летит над облаками);

- на какой высоте над уровнем моря стоит или летит.

Уметь: -хорошо ходить пешком на лыжах, ездить с интересом на любом транспорте, при этом он всегда должен смотреть на ландшафт и уметь видеть ландшафт, людей, погоду, небо, архитектуру;

-слышать звуки ландшафта, слышать его запахи, чувствовать его ногами, руками, всем телом, всей душой;

-путешествовать – это двигаться в пространстве так, чтобы путь одновременно пролегал по земле, в твоей душе и мире знаний;

-видетьпо особенному, в близком – далекое, но и близкое в далеком, задумыватьсянад тем, что видит вокруг.

Иметь: - одежду и обувь для прогулок в ландшафте в любую погоду;

-туристские ботинки, лыжи, штормовку, свитера, теплые носки, компас, рюкзак, котелок, палатку;

- крепкие ноги, зоркие глаза, хорошую память и трезвый ум;

- иметь образы, картины, схемы мест, карты, фотографии, блокноты (полевые дневники), куда он записывает свои впечатления.

Любить:

-путешествия, впечатления, рассказы о местах путешествия, схемы, пейзажи, фотографии.

Не бывает туриста без любви к самым разнообразным местам, к способам, средствам, навыкам постижения этого разнообразия и приобщения к нему.

Настоящимтуристом можно стать только по зову сердца, туристом можно быть постоянно или не быть вообще. С природой у туриста связаны знания, умения, имущество, и любовь.

### **Заповеди туриста**

-Учись понимать природу, стань ее другом и защитником.

-Радуйся красоте природы, не навреди ей своим небрежнымотношением.

-На лоне природы веди себя тихо и незаметно: смотри, слушай, не шуми.

-Пользуйся любым случаем для того, чтобы сделать для природы что-либо полезное.

-Будь другом всех живых существ, не мучай и не убивай животных.

-Охраняй чистоту вод, заботься о колодцах и родниках.

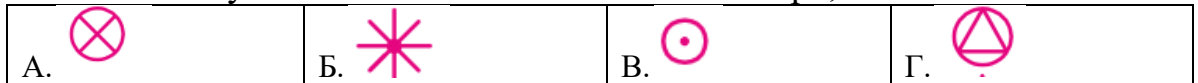
-Следи за чистотой природной силы и не оставляй после себя следов пребывания в ней.

-Помогай тем, кто заботится о природе, защищай ее от вредителей и несознательных туристов.

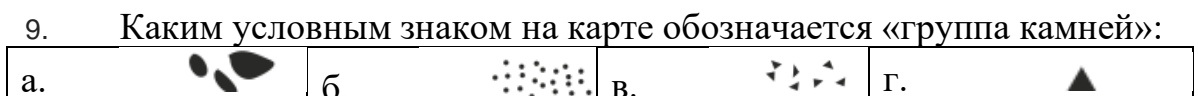
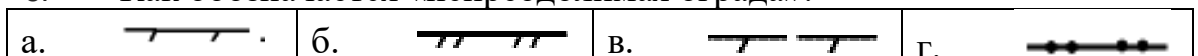
*Приложение 7*

Тест по ориентированию

1. Устройство, облегчающее ориентирование на местности – это
  - а. Карта
  - б. Компас
2. Прибор позволяющий определять стороны света, ориентируясь на магнитное поле Земли.
  - а. Магнитный компас
  - б. Гидрокомпас
  - в. Электронный компас
3. Азимут – это
  - а. Направление твоего ориентира
  - б. Угол в градусной мере
  - в. Угол между севером и направлением твоего ориентира
  - г. Угол в градусной мере между севером и направлением твоего ориентира
4. Географическая карта универсального назначения, на которой подробно изображена местность.
  - а. Топографическая карта
  - б. Физическая карта
  - в. Ландшафтная карта
  - г. Спортивная карта
5. Каким условным знаком обозначается «корч, пень»:







6. Как обозначается на карте для спортивного ориентирования «старт»?
  - а. Треугольник
  - б. Кружок
  - в. Кружок в кружочке
  - г. Треугольник в кружочке
7. Координата в системе географических координат, которая определяет месторасположение точки относительно «нулевого меридиана»:
  - а. Долгота
  - б. Широта
  - в. Медиана
  - г. Параллель
8. Как обозначается «непреодолимая ограда»:



10. Чертёж участка местности, выполненный глазомерной съёмкой, с обозначенными важнейшими объектами (для ориентирования) :

- а. Кроки'
- б. Набросок
- в. Иллюстрация
- г. Рисунок местности





11. Каким условным знаком обозначается «бугор»:

А. 	Б. 	В. 	Г. 
--	--	---	--

12. Каким цветом на карте обозначается «открытое, окультуренное пространство»?

- а. Желтым
- б. Оранжевым
- в. Зелёным
- г. На белом фоне зелёные вертикальные полосы





13. Как обозначается «пересыхающий ручей»:

а. 	б. 	в. 	г. 
--	--	---	--





14. Географическая координата в числе систем сферических координат, которая определяет точки, расположенные на поверхности Земли относительно экватора.

- а. Параллель
- б. Медиана
- в. Долгота
- г. Широта

15. Каким условным знаком на карте обозначается «воронка»:

а. 	б. 	в. 	г. 
--	--	--	--





16. Как обозначается «тропа» на карте:

А. 	Б. 	В. 	Г. 
--	--	---	--

17. Сколько видов костров существует?

- а. 6
- б. 8
- в. 4
- г. 5

18. Как на карте обозначается «линия электропередач»:

А. 	Б. 	В. 	Г. 
--	--	---	--



19. Это такие объекты местности, ширина которых не существенна для показа в масштабе карты и может быть отображена условно, за счет толщины соответствующего символа, а длина намного больше ширины и превышает 1 мм на карте.

- а. Объёмные ориентиры
- б. Точечные ориентиры
- в. Площадные ориентиры
- г. Линейные ориентиры

20. Что такое промоина?

- а. Горизонтальная поверхность, с одной стороны ограниченная подошвой, а с другой бровкой
- б. Большая яма сложной формы
- в. Лощина с обрывистыми склонами
- г. Тальвег с примыкающими склонами

#### Ответы на тест

1	б
2	а
3	г
4	а
5	а
6	а
7	а
8	б
9	г
10	а
11	в
12	б
13	г
14	г
15	а
16	в
17	б
18	б
19	г
20	в

1	б
2	в
3	в
4	а
5	б
6	а
7	б
8	в
9	б
10	а
11	а
12	в
13	б
14	а
15	а
16	а
17	в
18	в
19	в
20	в

## Приложение 8

### Выживание в экстремальных условиях

#### Задание 1

Из перечисленных ниже причин выберите те, которые могут привести к вынужденному автономному существованию в природных условиях:

- а) потеря части продуктов питания;
- б) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут;
- в) потеря ориентировки на местности во время похода;
- г) потеря компаса;
- д) авария транспортных средств в условиях природной среды;
- е) крупный лесной пожар;
- ж) отсутствие средств связи.

#### Задание 2

К факторам выживания в условиях вынужденного автономного существования относятся: личностные факторы, психологические факторы, материальные факторы, природные факторы. В приведенной цепочке есть лишнее звено. Найдите его.

#### Задание 3

Порядок действий в различных аварийных ситуациях в условиях природной среды не одинаков и зависит от конкретной обстановки. Из приведенных ниже случаев выберите те, в которых командир группы должен принять решение об уходе с места аварии:

- а) группа не может быть обнаружена спасателями из-за окружающей ее густой растительности;
- б) направление на ближайший населенный пункт и его удаление неизвестны;
- в) место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая;
- г) в течение трех суток нет связи и помощи;
- д) возникла непосредственная угроза жизни людей;
- е) сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции;
- ж) точно известно местонахождение населенного пункта, а состояние здоровья людей позволяет преодолеть расстояние до него.

**Тест «Знаю и люблю свой край»**

1. Основателем Орска в 1735 году стал:
  - А) И.К.Кириллов;
  - Б) В.Н.Татищев;
  - В) Е.Пугачёв;
  - Г) Т.Г. Шевченко.
2. С момента основания Орск назывался:
  - А) Орская крепость;
  - Б) Оренбургской крепостью;
  - В) Яман-кала.
3. Орск стал называться городом в:
  - А) 1861 г.;
  - Б) 1865 г.;
  - В) 1917 г.;
  - Г) 1886 г.;
4. По приказу Екатерины II в 1775 году река Яик была переименована в Урал :
  - А) за близость к Уральским горам;
  - Б) по просьбе губернатора Оренбурга;
  - В) в наказание за восстание Пугачёва.
5. С 1920 по 1925 год Оренбург был столицей:
  - А) Казахской АССР;
  - Б) Киргизской АССР;
  - В) Оренбургской области;
  - Г) Башкирской АССР.
6. Как с 1938 по 1957 год называлась Оренбургская область:
  - А) Киргизской АССР;
  - Б) Чкаловской;
  - В) Всегда была Оренбургской;
  - Г) Средневожским краем.
7. С запада на восток Оренбургская область тянется на:
  - А) 200 км;
  - Б) 500 км;
  - В) более 700 км;
  - Г) более 1000 км.
8. С юга на север в самом узком месте расстояние между границами области:
  - А) 30 км;
  - Б) 60 км;
  - В) 90 км;
  - Г) 110 км.
9. Самая высокая гора Оренбургской области имеет высоту:
  - А) 462 км;

Б) 568 км;

В) 668 км;

Г) 837 км.

10. Как называется самый большой и многоводный приток Урала:

А) Орь;

Б) Илек;

В) Самара;

Г) Сакмара.

11. Река Урал впадает в:

А) Волгу;

Б) Аральское море;

В) Каспийское море;

Г) Озеро Развал.

12. Во сколько раз территория Оренбургской области больше Дании:

А) в три раза;

Б) в два раза;

В) одинаковы;

Г) Оренбургская область меньше Дании.

Правильные ответы: 1-а, 2-б, 3-б, 4-в, 5-б, 6-б, 7-в, 8-б, 9-в, 11-в, 12-а.

**Перечень вопросов  
для проверки знаний обучающихся после окончания  
обучения по программе «Азбука туризма»**

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
22. Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака.
23. Дайте общую характеристику к естественным препятствиям. Преодоление рек, заболоченных участков.
24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.
25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
26. Основные типы костров и их назначение.

27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.
  28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
  29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
  30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
  31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
  32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
  33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
  34. Назовите способы обеззараживания воды.
  35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
  36. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.
  37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
  38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 : 1000
  39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.
  40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?
  41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
  42. Как делятся условныетопознаки по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
  43. Что изображают представленные топонимы? (По усмотрению проверяющего).
  44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.
  45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
  46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
  47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
  48. Определение истинного азимута на местности.
  49. Определение магнитного азимута на местности.
  50. Компас. Типы компасов и их назначение.
  51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
  52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
  53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
  54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию
  55. Правила поведения в лесу и на водоёмах.
- Наблюдения в походе. Признаки изменения погоды.

