

Управление образования администрации  
Еткульского муниципального района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Таяндинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
от « 26 » июня 2025 г.  
Протокол № 11

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом директора  
МБОУ «Таяндинская СОШ»  
№ 38 от 26.06.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Туристская подготовка»**

Возраст обучающихся: 11–17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Год разработки программы: 2025 г.

Автор-составитель:  
Зязев Алексей Евгеньевич,  
Педагог дополнительного образования

**Таянды, 2025**

**Содержание**

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы» .....	3
1.1.    Пояснительная записка .....	3
1.2.    Цель и задачи программы .....	10
1.3.    Содержание программы.....	11
1.4.    Планируемые результаты .....	19
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий» .....	20
2.1.    Календарный учебный график.....	20
2.2.    Условия реализации программы .....	20
2.3.    Формы аттестации .....	22
2.4.    Оценочные материалы.....	24
2.5.    Воспитательный компонент .....	28
2.6.    Список литературы .....	30
2.7.    Оценочные материалы.....	32

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);

Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» // Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023.;

Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МБОУ «Таяндинская СОШ» и Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий МБОУ «Таяндинская СОШ».

Данная программа дополнительного образования относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения содержания образования – базовый.

**Актуальность программы.** Выросло целое поколение детей, которые, чаще «путешествуют» внутри своих гаджетов – в тик-ток, в контакте, в игровых приложениях, если выезжают в путешествия, то чаще с родителями в другие страны, на курорты. Наши дети не знают своей страны, своего родного края. Также необходимо сказать, что чрезмерное пребывание в цифровом пространстве – это большая нагрузка на современного ребёнка, которая не способствует укреплению его физического и психологического здоровья. Обучение по программе «Туристская подготовка» (далее – Программа) позволит учащимся познакомиться с природной средой непосредственно в этой природной среде, узнать и научиться особенностям жизнедеятельности в ней, изучить на практике природный комплекс своего края, увидеть красивые, интересные и исторические места. Без этих знаний невозможно гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения.

Реализация Программы предусматривает приобретение учащимися основных знаний и навыков в технике и тактике туризма, ориентировании на местности, оказанию первой помощи, инструкторской деятельности в туристском коллективе.

Реализация Программы способствует формированию всесторонне развитой личности. Участие в туристических походах, соревнованиях позволяют подросткам не только решать вопросы обеспечения своей жизнедеятельности, но и учат их принимать серьёзные, ответственные решения, касающиеся всего коллектива.

**Отличительной особенностью** программы является то, что она объединяет в себе основные взаимосвязанные виды туристско-краеведческой деятельности: туристские походы, туристическое многоборье, ориентирование на местности, краеведение.

Выделяются два аспекта пешего туризма: туристские походы и туристские соревнования. Туристский поход – это самая комплексная, эффективная форма туристско-краеведческой деятельности. В туристских походах образование, воспитание, развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, способствует процессу

самоутверждения. Туристский поход позволяет одновременно достигать всех целей, которые ставятся перед туристско-краеведческой деятельностью. Туристские соревнования, слеты – туристские праздники на природе, которые являются активной формой привлечения детей к занятию туризмом, спортом, укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков. Но главным стимулом развития соревнований юных туристов является не соревнования ради соперничества, а возможность свободного общения со сверстниками в условиях походной жизни, обретение новых друзей-единомышленников, обмен опытом, маршрутами, песни у костра и многое другое.

При ориентировании на местности главными помощниками в выборе правильного пути являются компас и карта. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

Изучению своей «малой родины», расширению кругозора ребят способствует краеведение. Краеведческая работа всегда интересна, т.к. носит поисковый, исследовательский характер. Она направлена на активное и углубленное изучение истории родного края, его жителей. Изучение природы своего края способствует закреплению теоретических знаний о законах природы, природных комплексах родного края, формированию представления о целостности, единстве и всеобщей взаимосвязи в природе, получению необходимых навыков по ее охране, развитию интеллектуальных и практических умений по оценке природопользования и улучшения состояния окружающей среды. Это играет большую роль в формировании и развитии экологического сознания и экологической культуры личности ребенка.

**Адресат программы:** данная программа предназначена для обучающихся в возрасте от 11 до 17 лет. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

#### **Возрастные особенности обучающихся.**

Поскольку программа предназначена для обучающихся в возрасте от 11 до 17 лет, она охватывает две категории учащихся, согласно их возрасту:

- Средний школьный возраст: от 11-12-ти до 14-(15) лет (5–9 классы) - Ведущей деятельностью в этом возрасте становится общение со сверстниками.
- Старший школьный возраст: от 15 до 17 (18) лет (10-11 классы) - Ведущей становится учебно-профессиональная деятельность, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание.

***Возрастные особенности обучающихся среднего школьного возраста:***

**Средний школьный возраст** называют еще подростковым возрастом. Рассмотрим его особенности. В отличие от младшего школьного возраста, подростковый возраст характеризуется бурным физическим и половым созреванием и такой же бурной системой взаимоотношений в социуме. Это возраст очередного кризиса в жизни ребенка. Подростковый возраст — ответственный период становления личности, интенсивного роста внутренних творческих сил и возможностей. Дети подросткового возраста больше склонны к подражанию, они готовы примерить на себе любые роли. Делают это с удовольствием, у них пропадает чувство стеснения, концентрируется рассеянное внимание, формируется память. Появляются положительные эмоции и уверенная самооценка. Педагогу очень важно правильно понимать подростка и формировать его интересы к различным видам деятельности, к общению. Психическое развитие подростков характеризуется усилением такого новообразования, как самосознание. Личность ориентирована на собственную оценку и отстаивает свое право на это. Самооценка начинает формироваться в младшем школьном возрасте, но в этот период ребенок еще в основе своей ориентируется на оценку взрослых. Она для него более значима. Для подростка, стремящегося к взрослости, самооценка является одним из атрибутов взрослого мира и носит уже устойчивый характер. Как правило, подростки имеют идеал и стремятся на него походить. Очень часто этот идеал не совпадает с мнением родителей. В таком случае родители должны четко усвоить, во-первых, что идеал ребенка — это не их идеал и, во-вторых, что идеалов может быть еще много и не стоит воевать за право выбирать их для своего ребенка. В отличие от младшего школьника, подросток формирует свою самооценку, опираясь на оценку окружающих людей. Как правило, это его друзья, подруги, сверстники. Формирование адекватной самооценки влияет на возрастание самостоятельности подростка. Самостоятельность же как нравственное качество определяет уровень его взрослости. Так что самооценка — очень важное образование в жизни подростка. Кроме того, этому возрасту свойственно бурное проявление чувств. Эмоциональная возбудимость подростка проявляется в его поведении среди сверстников, в семье, в обществе. Подростки горячо доказывают свои взгляды и право на них. Реагируют на малейшее с их точки зрения ущемление их прав. Эмоциональные проявления подростков обладают уже большей устойчивостью по сравнению с младшими школьниками. Как правило, дети в этом возрасте злопамятны и долго не забывают нанесенных им обид. Надо сказать, что подросток готов к учебной деятельности и выбор его позиции в основном зависит от личного интереса к тому или иному предмету. Формирование мотивов учения продолжается, но, в отличие от младшего школьника, изменяется доминирующая потребность. Ею становится познавательная потребность, дающая возможность при ее удовлетворении формировать у школьников устойчивые познавательные интересы. К подростку приходит понимание значимости знаний. Ведь для младшего

школьника основным мотивом обучения является скорее похвала учителя или родителя, а не приобретение знаний. В подростковом возрасте приходит осознание, что наличие знаний дает возможность выбора жизненного пути. Это является мощным мотивом обучения подростков. Но это же может явиться и отрицанием знаний как таковых. Происходит такое отрицание, если ребенок не убежден в значении получаемых знаний для его дальнейшей жизни. Может, он растет в семье, где знания не ценятся и родители не поддерживают работу школы по формированию потребности в них. Если же семья взаимодействует со школой в части формирования потребности в знаниях, да плюс к этому разумный подход учителей к успехам школьника, то, безусловно, этот позитивный настрой формирует у ребенка адекватную самооценку и соответственно повышает его жизненный тонус и самостоятельность. Вообще, что касается развития познавательных процессов у подростка, то они «доформируются». Так, он мыслит понятиями, пользуется различными мыслительными операциями, рассуждает и запоминает. Но ему еще свойствен разрыв в определениях конкретных и абстрактных понятий. Подростку легче справиться с определением конкретных понятий. Он использует приемы запоминания, такие, как многократное чтение, чтение и воспроизведение и пр.

***Возрастные особенности обучающихся старшего школьного возраста:***

**Старший школьный возраст** характеризуется совершенно новой для детей социальной ситуацией. Все познавательные процессы сформированы еще в подростковом возрасте. В старшем школьном возрасте и в дальнейшем они будут только укрепляться и совершенствоваться. Главное для старшего школьника теперь другое — выход во взрослый мир, овладение профессией, а значит, нахождение своего места в мире. Доминантой становится выбор и овладение профессией, поскольку от этого зависит дальнейшая жизнь, которую избирает человек на пороге взрослой жизни. Соответственно новая доминанта изменяет отношение к учению, заставляя соотносить свои старания и практическое их применение. Как правило, школьники старшего возраста к окончанию школы уже определяются со своей будущей профессией, хотя, конечно, многие еще колеблются, надеются на своих родителей. Но, в основном, для них уже ясно, чем бы они хотели заниматься. Это определяет круг учебных интересов. У многих меняется отношение к школьным предметам. Они отдают предпочтение тем, которые им нужны для будущей профессии. Иногда это бывает и в ущерб остальным предметам, иногда школьник совмещает необходимое и полезное. Ведущее место в учебной деятельности у старших школьников занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к взрослой жизни. Познавательные мотивы связаны с широкими социальными мотивами. На первый план выдвигается произвольная мотивация. Старший школьник в выборе способов деятельности руководствуется уже сознательно поставленной целью. В старшем школьном возрасте завершается половое развитие. В физическом

отношении тоже все спокойно, все функции развиты, и школьник готов к физическим и умственным нагрузкам. Главным становится поиск смысла жизни. Ведь выбор профессии во многом определяет эти поиски. Школьники овладевают философией, они стремятся познать окружающий мир, выявить основные его закономерности. Знания являются основой для формирования отношения школьников к разным явлениям мира, к людям, к законам, природе. Основным рефреном в обучении старшеклассников выступает самостоятельность. Этому посвящены и приемы, используемые учителями школ для формирования навыков самообразования у школьников — работа с учебным материалом; работа со справочным материалом; использование компьютерных технологий в поиске материала. Формирование мировоззрения — важнейший этап развития детей старшего школьного возраста. Обретение своей собственной позиции усиливает социальную направленность школьников. В отличие от подростков, для которых особое значение имеют их поступки, у старших школьников особое значение приобретают их взгляды и ценностные ориентации, их мнения по любому поводу. В этом и проявляется их самостоятельность. Молодые люди не только стремятся к взрослости, но они понимают, что взрослость уже пришла. Им важно показать свое отличие от других, свою оригинальную позицию, оригинальное мнение или оригинальную деятельность. Их «выпячивание» себя уже лишено подростковой бравады, наоборот, они стремятся продемонстрировать свой ум, свои обширные знания, свою оригинальную оценку. Уровень самосознания старшеклассников возрастает. Они более критичны как к другим, так и к себе. Считая себя взрослыми, они предъявляют высокий уровень требовательности к учителям, родителям, окружающим их людям. Соответственно возрастает и возможность самовоспитания. Оценивание себя и сравнение с идеалом заставляет старших школьников довольно строго относиться и к оценке своих качеств. На уровень самовоспитания старших школьников влияет ряд противоречий, которые во многом затрудняют этот процесс. К ним можно отнести, к примеру, такие, как восприимчивость к своей оценке окружающих и нежелание показывать свою неудовлетворенность; стремление к идеалу в глобальных, «мировых» делах и беспринципность в малом, повседневном; формирование стойкости и мужества и проявления слабости и «ребячества» и пр. В общении со сверстниками и взрослыми старшие школьники тяготеют к дискуссионным формам. Причем тема для дискуссии может быть любая. Главным для них является отстоять свою собственную точку зрения. Основные темы лежат, конечно, в нравственно-этической плоскости. Это своеобразная подготовка к переходу во взрослый мир. Искания старшеклассников, как правило, эмоционально окрашены, экспрессивны. Они горячо и страстно отстаивают свое мнение. Старший школьный возраст — это время поиска смысла жизни, открытий и экспериментов, готовность проникать в сущность вещей, явлений, устанавливать причинно-следственные связи и делать соответствующие выводы.



Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью не более 15 человек в одной группе.

При наборе в группы принимаются все желающие, без специального отбора. Формируется 1 разновозрастная группа. Наполняемость группы не более 20 человек. Специальной подготовки детей данная программа не требует.

Для приёма детей в группу необходимы:

- способность к систематическим занятиям
- интерес к изучению локальной истории,
- интерес к участию в тематических мероприятиях разного уровня,
- желание получить и совершенствовать свои организаторские и коммуникационные навыки, терпение и умение слышать и применять на практике рекомендации педагога.

**Объем программы: 68 часов.**

**Язык обучения:** русский.

**Форма обучения** – очная. Возможно обучение с применением дистанционных технологий.

**Методы обучения**, используемые на занятиях: словесный, наглядный, метод практической работы, репродуктивный, частично-поисковый, проблемно-поисковый, исследовательский метод, метод игры.

Методы сотрудничества детей и педагога:

- педагогическое требование (требовательность без принуждения основанное на доверии);
- поручение (ставка на самостоятельность и самодеятельность);
- воспитывающие ситуации (применение косвенных требований через коллектив).

Методы стимулирования детей:

- соревнования (приоритет положительного стимулирования);
- поощрение (оптимистическая вера в ребенка);
- наказание (терпимость к детским недостаткам, стиль отношения педагога и ребенка, убеждать – не принуждать, направлять – не запрещать).

**Тип занятий:** сообщение и усвоение новых знаний; повторение и закрепление знаний, выработка умений и навыков; отработка навыков на практике; применение знаний, умений и навыков; комбинированное.

**Формы проведения занятий:** В программе используются различные формы проведения занятий и методы обучения с учетом возраста обучающихся. Программа предусматривает:

- сочетание как групповых, так и индивидуальных занятий (игры, беседы, тренинги)
- работу с малыми подгруппами;
- практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов)

**Срок освоения программы:** 1 год. Программа реализуется в течение одного года обучения в объёме 68 учебных часов, два раза в неделю по 1 часу.

**Режим занятий:** По программе планируется 2 занятия в неделю по 1 академическому часу (один час – 40 минут).

В программе предусмотрено использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

Для использования в образовательном процессе обучения, при необходимости, с применением дистанционных технологий, планируется использовать образовательную платформу «Сферум».

При этом используются следующие формы:

Чат-занятие – занятие, на котором каждый участник имеет доступ к общему чату, видит вопросы и ответы других участников, может оставлять комментарии к предложениям, проводить опросы среди участников.

Веб-занятие – дистанционное занятие – общее или по рабочим подгруппам, сформированным по текущим задачам подключение.

Учебные занятия, как правило, содержат теоретическую и практическую часть, с упором на применение полученных теоретических навыков в походах на местности.

Так же возможно использование программы при сетевой и комбинированной формах реализации.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – формирование у обучающихся здорового образа жизни, навыков безопасного поведения в природной среде, воспитание коммуникативных, морально-волевых качеств, патриотизма посредством освоения практических основ пешеходного туризма.

**Задачи программы:**

*Личностные:*

- формирование общечеловеческих качеств личности: взаимовыручку, честность, отзывчивость, умение дружить через участие в коллективных действиях;

- формирование морально-волевых качеств: целеустремленности, решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий;

- формирование российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.

*Метапредметные:*

- научить самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных целей и задач;

- научить умению соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;

- научить основам самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и членами команды; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

*Образовательные (предметные):*

- обучить базовым знаниям по туристской подготовке и основам выживания в природе, безопасном проведении походов;

- обучить приемам оказания первой помощи;

- дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;

- обучить навыкам ориентирования, топографии, ведения фото- и видеосъемки;

- расширить знания о природной среде своего региона, малой Родины.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1 Учебный план

№ п/п	Наименования тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Прак тика	
1.	Вводное занятие	1	1		Анкетирование
2.	Основы туристской подготовки	30	8	22	Устный опрос, тестирование
3.	Краеведение	3	1	2	Устный опрос
4.	Основы гигиены и первая помощь	6	2	4	Устный опрос тестирование
5.	Топография и ориентирование	10	2	8	Устный опрос

					тестирование
6.	Физическая подготовка	10	1	9	Зачет
7.	Специальная подготовка	8	2	6	Устный опрос тестирование
	<b>Итого за год</b>	<b>68</b>	<b>17</b>	<b>51</b>	

## **Описание каждой темы/раздела в соответствии с учебным планом**

**Вводное занятие.** Знакомство с программой туристско-краеведческой направленности; чем полезны и интересны походы и экскурсии.

### **1. Основы туристской подготовки**

#### **1.1. Туристические путешествия. История развития туризма**

**Теория.** Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Туристические нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение.

**Оборудование:** ноутбук, проектор.

#### **1.2. Воспитательная роль туризма**

**Теория.** Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки самообладания. Общественно-полезная работа.

**Оборудование:** ноутбук, проектор.

#### **1.3. Личное и групповое туристическое снаряжение**

**Теория.** Понятие о личном, специальном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода. Требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной

аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половики и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

**Практика.** Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением.

**Оборудование:** ноутбук, проектор, палатки, бивачное снаряжение.

#### **1.4. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги**

**Теория.** Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установок палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем. Организация ночлегов в помещении.

**Практика.** Разворачивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

**Оборудование:** ноутбук, проектор, палатки, бивачное снаряжение.

#### **1.5. Подготовка к походу, путешествию**

**Теория.** Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного группового и специального снаряжения.

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

**Оборудование:** ноутбук, проектор, палатки, бивачное снаряжение, карта, компас.

#### **1.6. Питание в туристическом походе**

**Теория.** Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах, с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Меры безопасности при обращении с кипятком.

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

**Оборудование:** ноутбук, проектор, палатки, костровое снаряжение.

### **1.7. Туристические должности в группе**

**Теория.** Должности постоянные и временные. Командир группы. Требование к командиру группы (туристический опыт, инициативность, ровные отношения с членами групп, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, и поддержания нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (начпрод), заведующий снаряжением (завснар), штурман, краевед, медик, реммастер, фотограф, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный хронометрист, дежурный штурман и т.д.

**Практика.** Выполнение обязанностей всех должностей в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

**Оборудование:** ноутбук, проектор, палатки, бивачное снаряжение.

### **1.8 Правила движения в походе, преодоление препятствий**

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, топам по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы по заболоченной местности, по травянистым склонам, бродов, рек.

**Практика.** Отработка движения по дорогам колонной. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: через завалы, по заболоченной местности, через броды, реки.

**Оборудование:** ноутбук, проектор, палатки, бивачное снаряжение, альпенштоки.

### **1.9 Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий**

**Теория.** Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

**Практика.** Обработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштоков на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

**Оборудование:** ноутбук, проектор, палатки, бивачное снаряжение, веревки, страховочные системы

### **1.10 Подведение итогов похода**

**Теория.** Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, подготовка фотографий, видеофильма, коллекции и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат. Отчетные вечера, выставки по итогам походов, публикация статей в СМИ. Оформление значков и спортивных разрядов участниками.

**Оборудование:** ноутбук, проектор.

## **2. Краеведение**

### **2.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки**

**Теория.** Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знаменитые люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

**Практика.** Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

**Оборудование:** ноутбук, проектор, карты.

### **2.2. Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

**Теория.** Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи.

**Практика.** Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

**Оборудование:** ноутбук, проектор, карты, справочники.

### **2.3. Изучение района путешествия**

**Теория.** Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, истории, климата, рельефа, флоры, фауны, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе планируемого похода.

**Практика.** Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

**Оборудование:** ноутбук, проектор, карты, справочники.

## **3. Основы гигиены и первая помощь**

### **3.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

**Теория.** Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур

(умывание, обтирание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

**Оборудование:** ноутбук, проектор.

### **3.2. Походная медицинская аптечка**

**Теория.** Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.

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

**Оборудование:** ноутбук, проектор, аптечка.

### **3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

**Теория.** Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

**Практика.** Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, практическое оказание помощи).

**Оборудование:** ноутбук, проектор, аптечка, имитаторы ранений.

### **3.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

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

**Практика.** Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

**Оборудование:** ноутбук, проектор, аптечка, носилки.

## **4. Топография и ориентирование**



#### **4.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

**Теория.** Определение роли типографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Использование интернет-ресурсов. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

**Оборудование:** ноутбук, проектор.

#### **4.2. Условные знаки**

**Теория.** Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам, Масштабные и не масштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки, Сочетание знаков, Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтальные основы, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

**Практика.** Изучение по местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты.

**Оборудование:** ноутбук, проектор, компас, карты, справочники.

#### **4.3. Ориентирование по горизонту, азимут**

**Теория.** Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта, Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутное кольцо, Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

**Оборудование:** ноутбук, проектор.

#### **4.4. Компас, работа с компасом**

**Теория.** Компас, Типы компасов, Устройство компаса Адрианова, Спортивный жидкостный компас, Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом.

**Практика.** Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка). Нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

**Оборудование:** ноутбук, проектор, компас, карты, справочники.

#### **4.5. Измерение расстояний**

**Теория.** Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг. Как измерить средний шаг. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

**Практика.** Измерение своего среднего шага (пары шагов). Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба.

**Оборудование:** ноутбук, проектор, компас, карты, справочники, курвиметр, GPS-навигатор.

#### **4.6. Способы ориентирования**

**Теория.** Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, ориентир-цель. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек состояния на карте (привязки). Сходные (параллельные ситуации). Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды карт, и организация разведки в походе. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

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

**Оборудование:** ноутбук, проектор, компас, карты, справочники, курвиметр, GPS-навигатор.

#### **4.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

**Теория.** Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, принятие решения о возможности ухода по аварийному маршруту.

**Практика.** Определение точки состояния на карте, имитации ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

**Оборудование:** ноутбук, проектор, компас, карты, справочники, курвиметр, GPS-навигатор.

### **5. Физическая подготовка**

#### **5.1. Предупреждение спортивных травм на тренировках**

**Теория.** Виды повреждений. Причины возникновения повреждений. Общая профилактика травматизма на занятиях.

**Практика.** Самоконтроль при занятиях спортом

**Оборудование:** ноутбук, проектор.

## **5.2. Общая физическая подготовка**

**Практика.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Лёгкая атлетика. Спортивные игры.

**Оборудование:** ноутбук, проектор, секундомер.

## **5.3. Специальная физическая подготовка**

**Практика.** Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

**Оборудование:** ноутбук, проектор, секундомер.

## **1.4. Планируемые результаты**

### ***Личностные:***

- общечеловеческие качества личности: учащиеся обладают такими качествами как взаимовыручка, честность, отзывчивость, умение дружить;
- морально-волевые качества: дети умеют ставить для себя цели и стремятся к их достижению, решительны, обладают выдержкой и стойкостью характера преодолении препятствий;
- гражданская идентичность: любят и уважают своё Отечество, свою Родину.

### ***Метапредметные:***

- учащиеся самостоятельно могут определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планируют пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирают наиболее эффективные способы решения поставленных целей и задач;
- умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией;
- могут оценить правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владеют основам самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умеют организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и членами команды; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Образовательные (предметные):**

- владеют базовыми знаниями по туристской подготовке и основам выживания в природе, безопасном проведении походов;
- могут оказать первую помощь;
- владеют навыками ориентирования, топографии, основам ведения фото- и видеосъемки;
- знают о природной среде своего регионе.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график 2025-2026 учебный год**

Комплектование группы первого года обучения – с 01.09. – 15.09.2025 года

Начало учебных занятий для обучающихся: 2 сентября 2025

Окончание: 31 мая 2025 г.

Продолжительность учебного года: 34 недели

Количество часов в год: 68 часов

Продолжительность и периодичность занятий: По программе планируется 2 занятия в неделю по 1 академическому часу (один час – 40 минут).

Итоговая аттестация: 15-31 мая

Выходные дни: 25.10.2025 - 04.11.2025, 31.12.2025 – 11.01.2026, 23.02.2026, 08.03.2026, 28.03.2026. – 05.04.2026., 01.05.2026г, 11.05.2026

Объем программы: 68 часов

Срок освоения программы: 1 год

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

**Принципы работы:**

**принцип системности** – предполагает преемственность знаний, комплексность в их усвоении, изложение материала от простого к сложному;

**принцип наглядности** – помогает создать верное представление о туризме, мотивирует к более точному и качественному их освоению навыков.

**принцип доступности** – предполагает постановку задач и подбор материала, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся, постепенного развития сложности материала: от простого к сложному.

**принцип коллективизма** – в коллективных делах осуществляется формирование группы, происходит более эффективное формирование навыков и культуры безопасного поведения в природных условиях.

**принцип гуманности** – предполагает создание условий для раскрытия индивидуальных способностей обучающихся без давления.

### Материально-техническое обеспечение

№п/п	Наименование основного оборудования	Количество единиц
<i>Дидактический материал</i>		
1	Наглядно-иллюстрационный материал	1 папка
2	Раздаточный материал	1 папка
<i>Оборудование</i>		
1	Рюкзак объемом 70 литров	10 шт.
2	Палатка 3-х местная	3 шт.
3	Палатка 2-х местная	1 шт.
4	Спальный мешок	10 шт.
5	Коврик теплоизоляционный	10 шт.
6	Сидушка (коврик пенополиуретановый)	10 шт.
7	Тент от дождя	1 шт.
8	Компас жидкостной	5 шт.
9	Оборудование для приготовления пищи (газовые плиты, горелки)	1 шт.
10	Костровое оборудование (костровой трос)	1 шт.
11	Пила	1 шт.
12	Топор	1 шт.
13	Ремонтный набор (ремнабор)	1 шт.
14	Курвиметр	1 шт.
15	Аптечка	1 шт.
16	Комплект карт (спортивные, физические, туристские, административные), атласы, схемы	1 шт.
17	ИСС в сборе	6 шт.
18	Котелок 10л	1 шт.
19	Котелок 9л	1 шт.
20	Поварёшка	2 шт.
21	Веревка 50 м	2 шт.
22	Веревка 25 м	6 шт.
23	Рукавицы плотные	2 пары
24	Репшнур	20 метров
25	Каска	6 шт.
26	Карабин	7 шт.
27	Гимнастическая лестница	1 шт.

28	Гимнастическая скамья	2 шт.
29	Чехол для рюкзака	10 шт.
<b>Информационное обеспечение</b>		
1	Мультимедийное оборудование (экран, проектор, звуковые колонки)	1 комплект
2	Флеш-накопитель	1 шт.
3	Ноутбук	1 шт.

**Кадровое обеспечение:** Занятия проходят под руководством педагога, имеющего высшее образование, владеющего знаниями и умениями в области преподаваемого предмета.

### 2.3. Формы аттестации

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течении года с учетом уровня знаний и умений учащихся на начальном этапе обучения. С этой целью используются следующие виды контроля:

1. Предварительный контроль - проводится в начале обучения для определения интересов и предпочтений обучающихся.
2. Текущий контроль - проводится на каждом учебном занятии с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала, а также по итогам разделов.

Формы текущего контроля, промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- устный опрос,
- тестирование,
- анкетирование,
- зачёт,
- сдача нормативов,
- участие в соревнованиях, походах, туристических слётах.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

- зачетный поход,
- учебные и учебно-тренировочные соревнования,
- туристический слёт.

Формы фиксации результатов

- бланки тестов,
- анкеты,
- протоколы соревнований,
- таблицы.

3. Промежуточная аттестация - проводится по окончании первого полугодия и демонстрирует качество усвоения учебного материала.

4. Итоговый контроль - проводится в конце учебного года, проверяется уровень владения теоретическим и практическим материалом программы.

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<b>Первичная (входная) аттестация.</b> Проводится на первых занятиях для обучающихся, индивидуально и в группе.	Спроектировать ход работы по программе с учетом выявленных интересов обучающихся.	Анкета самоанализа (Приложение 1) Устный опрос, наблюдение.
<b>Промежуточная аттестация</b> Проводится в конце полугодия, данные заносятся в таблицу.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала, количество усвоенного материала. Определение результатов обучения. Диагностика развития способностей, изменений качеств личности каждого ребенка, отношений внутри коллектива и удовлетворенности родителей образовательным процессом.	Наблюдение.
<b>Аттестация по итогам реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.</b> В конце учебного года с занесением в таблицу.	Определение изменения уровня развития детей, их творческих и интеллектуальных способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Наблюдение, практическая работа.

## 2.4. Оценочные материалы

Периодичность выявления, фиксации и предъявления результатов обучения:

**Входная диагностика** проводится в сентябре с целью выявления интересов и склонностей школьников, их готовность воспринимать материал.

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения материала и своевременной корректировки педагогом.

**Промежуточная аттестация** проводится с целью выявления уровня освоения программы и корректировки процесса обучения (Приложение 2).

Для проведения текущего и промежуточного контроля используются материалы Приложения 4. К

Критерии оценки результативности обучения:

Низкий уровень – деятельность выполняется по образцу с погрешностями и критическими недочетами.

Средний уровень – деятельность выполняется по образцу качественно.

Высокий уровень - деятельность выполняется по образцу с демонстрацией проактивной позиции, с самостоятельным объяснением этапов выполнения.

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе.

Низкий уровень – отсутствие базовых знаний и умений по содержанию программы объединения. Интерес к данному виду деятельности отсутствует.

Средний уровень – наличие базовых знаний и умений по содержанию программы объединения. Низкий интерес к данному виду деятельности.

Высокий уровень - качественное владение умениями и разносторонние знания по содержанию программы объединения. Высокий интерес к данному виду деятельности.



## **2.5 Методические материалы**

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Элементы акробатики

Кувырки (вперёд, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноска груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Лёгкая атлетика

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 3-5км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Спортивные игры: ручной мяч, футбол.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции до 5 км. Бег «в гору». Туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

### Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперёд. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе

### Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки ступенькам в заданном темпе.

Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъём по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

### Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах на предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол).

Приседания на двух ногах.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, перекрёстным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Пружинистые наклоны туловища вперёд, в стороны, назад из различных исходных положений. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Отведение рук и ног в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслаблением мышц при взмахе вперёд, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперёд, в стороны. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания – глубокий вдох и продолжительный выдох.

### **Методы сотрудничества детей и педагога:**

- педагогическое требование (требовательность без принуждения основанное на доверии);
- поручение (ставка на самостоятельность и самодеятельность);
- воспитывающие ситуации (применение косвенных требований через коллектив).

### ***Методы стимулирования детей:***

- соревнования (приоритет положительного стимулирования);
- поощрение (оптимистическая вера в ребенка);
- наказание (терпимость к детским недостаткам, убеждать – не принуждать, направлять – не запрещать).

### ***Педагогические технологии:***

Выбор педагогических технологий определен спецификой программы.

#### **Технология личностно-ориентированного обучения**

Применение данной технологии на занятиях объединения даёт положительную динамику в развитии обучающихся, предоставляя им пространство для принятия самостоятельных решений, творчества и самопознания.

Раскрыть и максимально использовать способности каждого ребёнка в возможно прежде всего через:

- выявление индивидуальных особенностей и возможностей детей,
- подбор и адаптацию текущих задач с учётом индивидуальных качеств и возможностей обучающихся,
- мотивацию активности, самостоятельности творческой деятельности с последующей рефлексией и созданием ситуации успеха.

#### **Технология сотрудничества**

Неотъемлемая часть работы по программе, так как само содержание программы предполагает совместную деятельность педагога и обучающегося, обучающихся объединения и ребят из других объединений. В этом процессе важны следующие методы и ориентиры:

- в совместной деятельности учащихся и педагога в приоритете остаётся личность ребенка,
- каждый имеет право на свою точку зрения и право на ошибку,
- необходимо решение любых проблем заканчивать созданием ситуаций успеха,
- сведение до минимума авторитарного подхода педагога к обучающимся.

#### **Технология коллективной творческой деятельности**

Используется в тесной связи с технологией сотрудничества, и составляет саму суть и основу деятельности объединения, благодаря чему обучающиеся:

- активно включаются в процесс работы с материалом,
- стремятся к самореализации и самовыражению,
- достигают значительных успехов в развитии творческих способностей,
- формируют в коллективе ответственность за общий успех,
- через формирование эмпатии учатся сопереживанию, соучастию в межличностных отношениях.

## **Коммуникативная технология**

Помимо непосредственного общения в ходе занятий, обучающиеся имеют возможность ситуативного общения друг с другом в ходе проведения мероприятий с присвоением разных ролей.

## **Технология игрового обучения**

Используется в качестве не только для расслабления, смены деятельности, но и как одна из форм обучения. В процессе ребёнок не нацелен на результат, свободен в действиях и желаниях, включая элементы упражнений на развитие мышечной свободы, внимания, фантазии, памяти, эмпатии образовательный процесс становится более эффективным.

## **Технологии дистанционного и электронного обучения**

Немаловажную роль в процессе обучения занимают компьютерные и информационные технологии, позволяющие оптимизировать структуру содержания информации и эффективно управлять организацией познавательной деятельности.

Применение различных технологий на занятиях в объединении делает процесс обучения непринуждённым, привлекательным для обучающихся.

## **2.5. Воспитательный компонент**

**Цель:** Создание условий для достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

### **Задачи воспитательной работы:**

- Развитие общей культуры обучающихся через традиционные мероприятия.
- Усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний).
- Формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания.
- Выявление и развитие творческих способностей, обучающихся путем создания творческой атмосферы.
- Создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, расширение кругозора, интеллектуальное развитие, на улучшение усвоения учебного материала.
- Пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.
- Воспитание гуманного отношения к окружающей среде.

**Основные целевые ориентиры** воспитательной деятельности направлены на воспитание:

- российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;
- уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;
- уважения к историческому и культурному наследию народов России, памятникам героям и защитникам Отечества;
- культуры общения, взаимопомощи;
- готовности к анализу и реализации своей нравственной позиции на основе российских базовых ценностей, традиционных духовно- нравственных ценностей народов России.

**Формы воспитания:** теоретическое беседа, занятие, практическое занятие, экскурсии по значимым местам родного края, на значимые мероприятия, проходящие в районе, области.

**Методы воспитания:** метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

**Условия организации воспитания:** Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Одной из форм воспитательной компоненты программы является членство во Всероссийском военно-патриотическом общественном движении «ЮНАРМИЯ», созданом по инициативе Минобороны России и поддержано президентом Российской Федерации.

Юнармейцы:

- ведут работу по сохранению мемориалов, обелисков;
- занимаются волонтерской деятельностью;
- принимают участие в культурных и спортивных мероприятиях.

**Анализ результатов воспитания** проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями

детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания является педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросы.

#### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Спортивная эстафета, посвященная Всемирному Дню туризма.	Сентябрь 2025 г.	Массовое мероприятие	Участие в районном кроссе.
2	Месячник патриотического воспитания	Февраль 2025	Массовые и классные мероприятия	Участие в проведении мероприятий
3	Летний пришкольный лагерь	Май 2026	Показ школьному активу	Занятия по элементам туризма

## 2.6. Список литературы

### Список литературы для педагогов

1. Бардин, К. Азбука туризма. / К. Бардин - Москва: Просвещение, 1981. – 198 с.
2. Варламов, В.Г., Основы безопасности в пешем походе / Варламов В.Г., 1983. – 35 с.
3. Васильев, И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма / И.В. Васильев. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Профиздат, 1973. – 136 с.
4. Велитченко, В.К. Физкультура без травм : Библиотека учителя физ. культуры / В.К. Велитченко – Москва: Просвещение, 1993. – 128 с.
5. Горелов, А.А. Безопасность человека в природных условиях / А.А. Горелов. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – 146 с.
6. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов – Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2001. – 71 с.
7. Куприн, А.М. С картой и компасом / А.М. Куприн – Москва: Издательство ДОСААФ СССР, 1981. – 112 с.
8. Левшина, Е.Н. Методическое пособие «Использование игровых технологий при изучение топографии» / Е.Н. Левшина – Оренбург: изд-во ДТМиМ, 2021. – 46 с.
9. Нурмиаа, В.И. Спортивное ориентирование / В.И. Нурмиаа – Москва:

1967. – 159 с.

10. Огородников, Б.И., Кирчко, А.Н., Крохин, Л.А. Подготовка спортсменов ориентировщиков / Б.И. Огородников, А.Н. Кирчко, Л.А. Крохин – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
11. Особенности физической подготовки туристов / Методическая разработка – 14 с.
12. Правила вида спорта «Спортивный туризм» / МС РФ – 839 с.
13. Попчиковский, В.Ю. Организация и проведение туристских походов / В.Ю. Попчиковский - М., 1987 – 44 с.
14. Чепкасова, И.В., Павлов, Е.А. Дозирование физических нагрузок детей 11-13 лет, занимающихся спортивным туризмом / И.В. Чепкасова, Е.А. Павлов – Москва: 2022. – 129 с.

#### **Список литературы для обучающихся**

1. Бодалев, А. А. Психология общения. Энциклопедический словарь. М.: Когито-Центр, 2011.

#### **Список интернет-ресурсов**

2. <https://orlyatarussia.ru/library/programmy-smen-sodruzhestvo-orlyat-rossii-dlya-detskikh-lagerey-rossiyskoy-federatsii/>
3. <https://xn----7sb1afblddzku.xn--74-6kcaaembt1fdnsfdygm4m.xn--p1ai/>

## 2.7. Оценочные материалы

### Анкета

#### «Выявление готовности учащихся к занятиям в коллективе туристической направленности»

Ф.И. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

№ п/п	Название вопроса	Да	Не совсем	Нет
1.	По своему ли желанию ты пришёл на занятия по туризму?			
2.	Знаешь ли ты, кто такой турист?			
3.	Был ли ты когда-нибудь в туристическом походе?			
4.	Считаешь ли ты себя выносливым, сильным?			
5.	Пригодятся ли тебе полученные знания в будущем?			
6.	Есть ли у тебя дома туристское снаряжение: палатка, рюкзак, коврик (каремат)?			
7.	Если ли у тебя друзья, с которыми ты хотел бы сходить в поход?			
8.	Знаешь ли ты как должен вести себя турист в походе?			
9.	Знаешь ли ты правила безопасного поведения в природе?			
10.	Должен ли турист беречь природу?			

Все баллы суммируются, и высчитывается средний арифметический балл, по которому определяется уровень готовности учащихся к занятиям.

Уровень:

высокий – 10-8 баллов;

средний – 7-9 баллов;

низкий – менее 7 баллов.



## Анкета

### «Выявление мотивации обучения»

Ф.И. \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

1.	Тебе нравятся занятия в коллективе	- не очень
		- нравятся
		- не нравятся
2.	Ты всегда с радостью идешь на занятия или часто хочется остаться дома?	- чаще хочется остаться дома
		- бывает по-разному
		- иду с радостью
3.	Если бы педагог сказал, что завтра на занятие не обязательно приходить всем ученикам, желающим можно остаться дома, ты пошел бы или остался?	- не знаю
		-остался бы дома
		-пошел бы на занятия
4.	Тебе нравится, когда у вас отменяют занятия?	- не нравится
		- бывает по-разному
		- нравится
5.	Ты хотел бы, ходить в походы?	-да, хотел бы
		-не хотел бы
		- не знаю
6.	Ты приходишь на занятия потому что:	- нравится заниматься туризмом
		- нравится общаться на занятиях с друзьями
		- нравится ходит в поход на природу

ТАБЛИЦА ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

№	ФИО	Способность воспроизвести материал после показа педагогом	Качество воспроизведения, внимание в деталям	Способность объяснить материал другому	Культура речи	Общее количество баллов
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						

Дата \_\_\_\_\_

Педагог

## **Текущая, промежуточная аттестация**

### **1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ В ГРУППЕ**

#### **I. Кто в группе отвечает за питание?**

1. Руководитель.
- 2. Завхоз**
3. Реммастер
4. Медик
5. Хронометрист

#### **II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?**

1. Реммастер
2. Руководитель
3. Медик
- 4. Хронометрист**
5. Завхоз

#### **III. Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?**

- 1. Реммастер**
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Руководитель

#### **IV. Кто отвечает в группе за первую помощь?**

1. Руководитель
- 2. Медик**
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Фотограф

#### **V. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?**

- 1. Руководитель**
2. Завхоз
3. Медик
4. Хронометрист
5. Реммастер

#### **VI. Кем является каждый идущий в поход?**

1. Руководителем
2. Завхозом

3. Групповиком

4. Участником

5. Фотографом

#### **VII. Чем обязан заниматься завхоз?**

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 1. Во время подготовки к походу? | <p><b>а) Закупать продукты.</b></p> <p>б) Следить за дежурными.</p> <p><b>в) Расфасовывать продукты.</b></p> <p>г) Стирать мешочки от продуктов.</p> <p><b>д) Распределять продукты и снаряжение.</b></p> <p>е) Закупать продукты в походе.</p> <p><b>ж) Составлять график дежурств.</b></p> |
| 2. В походе?                     | <p>а) Закупать продукты.</p> <p><b>б) Следить за дежурными.</b></p> <p>в) Расфасовывать продукты.</p> <p>г) Стирать мешочки от продуктов.</p> <p>д) Распределять продукты и снаряжение.</p> <p><b>е) Закупать продукты в походе.</b></p> <p>ж) Составлять график дежурств.</p>               |
| 3. После похода?                 | <p>а) Закупать продукты.</p> <p>б) Следить за дежурными.</p> <p>в) Расфасовывать продукты.</p> <p><b>г) Стирать мешочки от продуктов.</b></p> <p>д) Распределять продукты и снаряжение.</p> <p>е) Закупать продукты в походе.</p> <p>ж) Составлять график дежурств.</p>                      |

#### **VIII. Чем обязан заниматься хронометрист?**

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 1. Перед походом? | <p>а) Фиксировать ходовое время.</p> <p><b>б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.</b></p> <p>в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты движения и т.д.</p> <p>г) Составить таблицу хронометража и отдать руководителю для отчета.</p> <p>д) Забывать записывать ходовое время.</p> <p>е) Фиксировать пройденные километры.</p> |
|-------------------|---|

2. В походе?

**а) Фиксировать ходовое время.**

б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.

**в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты движения и т.д.**

г) Составить таблицу хронометража и отдать руководителю для отчета.

д) Забывать записывать ходовое время.

**е) Фиксировать пройденные километры.**

3. После похода?

а) Фиксировать ходовое время.

б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.

в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты движения и т.д.

**г) Составить таблицу хронометража и отдать руководителю для отчета.**

д) Забывать записывать ходовое время.

е) Фиксировать пройденные километры.

## **IX. Каковы обязанности руководителя группы?**

1. Во время подготовки к походу?

а) Оформить отчет о походе.

**б) Организовать подготовку к походу.**

в) Закупать продукты.

г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.

д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах.

е) Помогать попавшим в беду.

2. В походе?

а) Оформить отчет о походе.

б) Организовать подготовку к походу.

в) Закупать продукты.

г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.

**д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах.**

**е) Помогать попавшим в беду.**

3. После похода?

**а) Оформить отчет о походе.**

б) Организовать подготовку к походу.

в) Закупать продукты.

г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.

- д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах.
- е) Помогать попавшим в беду.

#### **Х. Кто и за что отвечает в походе?**

1. Хронометрист?

- а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.
- б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.**
- в) Составляет меню.
- д) Фиксирует время в пути.**
- г) Руководит ремонтом.
- е) Приобретает и хранит аптечку.
- ж) Распределяет продукты и снаряжение
- з) Следит за выполнением санитарных правил

2. Завхоз?

- а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.
- б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.
- в) Составляет меню.**
- д) Фиксирует время в пути.
- г) Руководит ремонтом.
- е) Приобретает и хранит аптечку.
- ж) Распределяет продукты и снаряжение**
- з) Следит за выполнением санитарных правил

3. Реммастер?

- а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.**
- б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.
- в) Составляет меню.
- д) Фиксирует время в пути.
- г) Руководит ремонтом.**
- е) Приобретает и хранит аптечку.
- ж) Распределяет продукты и снаряжение
- з) Следит за выполнением санитарных правил

4. Медик?

- а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.
- б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.
- в) Составляет меню.
- д) Фиксирует время в пути.
- г) Руководит ремонтом.
- е) Приобретает и хранит аптечку.**
- ж) Распределяет продукты и снаряжение

**з) Следит за выполнением санитарных правил**

**2. СНАРЯЖЕНИЕ**

**I. Что относится к личному снаряжению?**

1. Палатка.
- 2. Рюкзак.**
3. Котелок.
- 4. Куртка.**
- 5. Нож.**

**II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?**

1. Свитер.
- 2. Картографический материал.**
- 3. Веревка.**
4. Велосипед.
- 5. Топор.**

**III. Что относится к специальному снаряжению?**

- 1. Ледоруб.**
2. Ботинки.
3. Коврик.
- 4. Бахилы.**
5. Спальник.

**IV. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?**

1. Кроссовки.
- 2. Свитер.**
- 3. Носки шерстяные.**
4. Белую рубашку.
- 5. Шапку.**

**V. Что относится к костровому снаряжению?**

1. Кружка.
- 2. Котелок.**
- 3. Топор.**
- 4. Тросик с крючками.**
- 5. Половник.**

**VI. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?**

1. Напильник.

2. Толстую иглу.
3. Капроновые нитки.
4. Гвозди.
5. Пассатижи.

**VII. Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?**

1. Карман.
2. Тубус.
3. Пояс.
4. Шнуровка боковая.
5. Стяжки боковые.

**VIII. Какое «приспособление» желательно иметь в походе, чтобы было безопасно сидеть у костра, на снегу, на мокрой кочке?**

1. Стул.
2. меховые рукавицы.
3. Подстилку из меха.
4. Рюкзак.
5. Сидушку.

**IX. Что может надежно защитить лицо участника похода при сильном ветре?**

1. Маска.
2. Шарф.
3. Воротник свитера.
4. Рукавица.
5. Капюшон.

**X. Что надо надеть на ноги ночью, чтобы они не мерзли в спальнике?**

1. Мокрые валенки.
2. Чуни или меховые чулки.
3. Шерстяные носки.
4. Намотать портянки.
5. Ботинки.

**XI. В чем должно лежать КЛМН, чтобы оно не терялось у костра и в рюкзаке?**

1. В полиэтиленовом мешке.
2. В тряпичном мешке.
3. Просто так.
4. В кармане рюкзака.



### 3.БИВАК

#### **I. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?**

1. Сушка обуви.
- 2. Махание горячей веткой.**
- 3. Борьба за место у костра.**
- 4. Бег вокруг костра.**
5. Чтение книги.

#### **II. Каков порядок установки палатки?**

1. Застегнуть вход палатки. (4)
2. Вынуть палатку из чехла. (1)
3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки. (6)
4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек. (5)
5. Растянуть и закрепить днище палатки. (2)
6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки. (3)

#### **III. Каков порядок сборки палатки?**

1. Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку. (1)
2. Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька. (3)
3. Уложить в чехол. (5)
4. Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние. (2)
5. Уложить на землю и свернуть. (4)

#### **IV. Как надо обрубать сучки у валежника?**

1. Как хочешь.
- 2. От вершины к комелю.**
3. Справа от середины ствола.
4. От комеля к вершине.
5. Слева от середины ствола.

#### **V. Какой тип костра применяется для освещения?**

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
- 4. Шалаш.**
5. Любой.

**VI. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?**

1. Нодья.
- 2. Колодец.**
3. Шалаш.
- 4. Таежный.**
5. Любой

**VII. Какой тип костра лучше применять при ночевке в лесу?**

1. Шалаш.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Любой.
- 5. Нодья.**

**VIII. Как правильно развести костер?**

1. Приготовить дрова от тонких до толстых. (3)
2. Зажечь березовую кору. (6)
3. Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями). (1)
4. Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще. (5)
5. Сделать настил из толстых веток. (2)
6. Заготовить березовую кору. (4)
7. По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки. (7)

**IX. Как надо сушить ботинки у костра?**

1. Поставил и ушел.
2. Поставил и попросил дежурного присмотреть.
- 3. Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.**
4. Не знаю.
- 5. Держишь ботинки в руках.**

**X. Можно ли оставлять зажженную свечу без присмотра в шатре (палатке)?**

1. Можно.
- 2. Нельзя.**
3. Можно, но иногда заглядывать в шатер.
4. Можно на пять минут.

**XI. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?**

1. Выше.

2. Ниже
3. Справа.
- 4. Как можно ближе.**
6. Слева.

#### 4.КОМАНДЫ ПРИ РАБОТЕ С ВЕРЕВКАМИ

##### **I. Какая команда подается при освобождении участником перильной веревки?**

1. Пошел.
2. Вперед.
3. Быстрее.
- 4. Свободно.**
5. Ухожу.

##### **II. Какая команда подается при провисании страховочной веревки?**

1. Подтяни.
- 2. Выбери**
3. Возьми
4. Забери
5. Выдай

##### **III. Какая команда подается при сильном натяжении страховочной веревки?**

1. Отдай.
2. Выбери.
3. Расслабь.
- 4. Выдай.**
5. Отпусти.

##### **IV. Какая команда подается при готовности к страховке?**

1. 1.Я держу тебя.
2. Я страхую.
- 3. Страховка готова.**
4. Все нормально.
5. Можешь идти.

##### **V. После какой команды страхуемый начинает движение в опасной зоне?**

1. Можно идти.
2. Вперед.
3. Двигай.
4. Начинай движение.

**5. Пошел.**

**5. УЗЛЫ**

**I. Какие узлы используются для вязки петель?**

1. Прямой.
- 2. Восьмерка.**
- 3. Булинь.**
4. Ткацкий.
5. Штык.

**II. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?**

- 1. Прямой.**
2. Двойной проводник.
- 3. Ткацкий.**
4. Булинь.
5. Встречный.

**III. Какие узлы используются для связывания веревок разного диаметра?**

- 1. Академический.**
2. Ткацкий.
3. Прямой.
- 4. Встречный.**
- 5. Брамшкотовый.**

**IV. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?**

1. Восьмерка.
2. Встречный.
3. Ткацкий.
4. Прямой.
5. Проводник.

**V. Какой из узлов предназначен для связывания веревок одного диаметра, подвержен саморазвязыванию и сильно затягивается?**

1. Встречный.
2. Проводник.
3. Булинь.
- 4. Прямой.**
5. Схватывающий.

**VI. Какой узел применяется для самостраховки на наклонных перилах?**

1. Двойной проводник.
- 2. Двойной схватывающий.**
3. Прямой.
4. Стремя.
5. Удавка.

**VII. Какой узел применяется для перевязки перетертых веревок и для вязки петли на середине веревки?**

1. Австрийский проводник.
- 2. Серединный проводник.**
- 3. Бабочка.**
- 4. Пчелка.**
5. Прямой.

**VIII. Какой узел применяется для самостраховки при движении по наклонным перилам, когда веревка мокрая или обледенела?**

1. Удавка.
2. Штык.
3. Стремя.
- 4. Узел Бахмана.**
5. Схватывающий.

**IX. Каким узлом блокируется страховочная система, состоящая из грудной и беседочной обвязок?**

1. Проводник.
2. Восьмерка.
- 3. Булинь.**
4. Стремя.
5. Встречный.

## **6. ТОПОГРАФИЧЕСКИЕ ЗНАКИ**

**I. К какой группе топографических знаков относятся:**

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. Масштабные. | <b>а) Лес.</b> |
|                | б) Просека.    |
|                | <b>в) Луг.</b> |
|                | г) Мост.       |
|                | д) Памятник.   |
| 2. Линейные.   | <b>а) Лес.</b> |

- б) **Просека.**  
в) Луг.  
г) Мост.  
д) Памятник.
3. Внемасштабные. а) Лес.  
б) **Просека.**  
в) Луг.  
г) **Мост.**  
д) **Памятник.**

**II. К какой группе топографических знаков относится изображение рек, дорог, каналов и троп?**

- 1. Масштабные.**
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
- 4. Линейные.**
5. Площадные.

**III. К какой группе топографических знаков относится изображение леса, поля и озера?**

- 1. Масштабные.**
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
- 5. Площадные.**

**IV. К какой группе топографических знаков относится изображение башен, ветряных мельниц, бензоколонок?**

1. Масштабные.
- 2. Внемасштабные.**
- 3. Пояснительные.**
4. Линейные.
5. Площадные.

**V. К какой группе топографических знаков относятся названия городов, рек, озер?**

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
- 3. Пояснительные.**
4. Линейные.

5. Площадные.

## 7. ОРИЕНТИРОВАНИЕ БЕЗ КОМПАСА

**I. С какой стороны располагаются муравейники по отношению к деревьям?**

1. Северной.
2. Западной.
- 3. Южной.**
4. Восточной.
5. Любой.

**II. С какой стороны на хвойных деревьях большое количество смоляных подтеков?**

1. Северной.
2. Западной.
- 3. Южной.**
4. Восточной.
5. Любой.

**III. С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и камни?**

- 1. Северной.**
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

**IV. С какой стороны кора на березе белая и чистая?**

1. Северной.
2. Западной.
- 3. Южной.**
4. Восточной.
5. Любой.

**V. С какой стороны у одиноко стоящего дерева гуще крона?**

1. Северной.
2. Западной.
- 3. Южной.**
4. Восточной.
5. Любой.

**VI. На каких склонах горы быстрее тает снег?**

1. Северных.

2. Западных.
- 3. Южных.**
4. Восточных.

**VII. Какое ребро на квартальном столбике между двумя соседними гранями указывает направление на север?**

1. С наибольшими числами.
2. С любыми.
3. С наибольшим и наименьшим числом.
- 4. С наименьшими числами.**

**VIII. На каких склонах оврага быстрее тает снег?**

1. Северных.
2. Западных.
- 3. Южных.**
4. Восточных.

## 8. ОТДЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

**2.1. Переправа первого участника вброд.**

**I. Где должна располагаться страховочная веревка?**

1. Ниже по течению.
2. Перпендикулярно течению.
- 3. Выше по течению.**
4. Не имеет значения.

**II. Где должна располагаться сопровождающая веревка?**

1. Выше по течению.
- 2. Ниже по течению.**
3. Перпендикулярно течению.
4. Не имеет значения.

**III. На каком расстоянии друг от друга должны находиться участники, обеспечивающие страховку и сопровождение?**

1. Меньше половины ширины реки.
- 2. Больше половины ширины реки.**
3. 7 метров.
4. Не имеет значения.

**IV. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?**

1. Через карабин.
2. Через дерево.



**3. В четыре руки.**

4. Не знаю.

**V. Как закрепляются концы сопровождающей и страхующей веревок?**

1. На опоре.

**2. Не закреплены.**

3. Закреплены на участнике.

4. Закреплены на участнике, стоящем на самостраховке.

**VI. Куда должны быть развернуты лицом участники, обеспечивающие страховку и сопровождение?**

1. Спиной к переправляющемуся.

**2. Лицом к переправляющемуся.**

3. Боком к переправляющемуся.

4. Не имеет значения.

**VII. Куда подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?**

1. В грудной карабин страховочного пояса.

**2. В боковую часть страховочного пояса.**

3. В беседку.

4. Не знаю.

**VIII. Как подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?**

1. В грудной карабин.

**2. Через скользящий карабин.**

3. В беседку.

4. Не знаю.

**IX. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?**

1. Да.

**2. Нет.**

3. Не знаю.

**X. Как при переправе располагается шест по отношению к течению?**

1. Ниже по течению.

2. По течению.

**3. Выше по течению.**

4. Не имеет значения.

**XI. Могут ли участники, обеспечивающие страховку и сопровождение, быть с рюкзаками?**

1. Да.

**2. Нет.**

3. Не имеет значения.

## **2.2. Переправа первого участника через реку по бревну.**

### **I. Как должна выдаваться страховочная веревка?**

1. На уровне бревна.

2. Несколько ниже по течению.

**3. Несколько выше по течению.**

4. Не имеет значения.

### **II. Как должна выдаваться веревка сопровождения?**

1. Выше по течению.

**2. На уровне бревна.**

3. Ниже по течению.

4. Не имеет значения.

### **III. На каком расстоянии друг от друга должны находиться участники, обеспечивающие страховку и сопровождение?**

1. Меньше половины ширины реки.

2. Больше половины ширины реки.

3. 7 метров.

**4. Не имеет значения.**

### **IV. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?**

1. Через карабин.

**2. Через дерево.**

3. В четыре руки.

4. Не знаю.

### **V. Как закрепляются концы сопровождающей и страхующей веревок?**

1. На опоре.

2. Не закреплены.

3. Закреплены на участнике.

**4. Закреплены на участнике, стоящем на самостраховке.**

### **VI. Куда должны быть развернуты лицом участники, обеспечивающие страховку и сопровождение?**

1. Спиной к переправляющемуся.

2. Лицом к переправляющемуся.

**3. Боком к переправляющемуся.**

4. Не имеет значения.

**VII. Куда подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?**

1. В грудной карабин страховочного пояса.
- 2. В боковую часть страховочного пояса.**
3. В беседку.
4. Не знаю.

**VIII. Как подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?**

1. В грудной карабин.
- 2. Через скользящий карабин.**
3. В беседку.
4. Не знаю.

**IX. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?**

1. Да.
- 2. Нет.**
3. Не знаю.

**X. Могут ли участники, обеспечивающие страховку и сопровождение, быть с рюкзаками?**

1. Да.
- 2. Нет.**
3. Не имеет значения.

**XI. Можно ли использовать веревку сопровождения, как дополнительную точку опоры?**

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

**XII. Можно ли использовать, как дополнительные точки опоры, растяжки-усы, использованные командой при укладке бревна?**

- 1. Да.**
2. Нет.
3. Не знаю.

**2.3. Переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну.**

**I. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?**

1. Через карабин.
- 2. Через дерево.**
3. В четыре руки.
4. Не знаю.

**II. Как закрепляется конец страхующей веревки?**

1. На опоре.
2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.
4. **Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.**

III. Куда должен быть развернут лицом участник, обеспечивающий страховку?

1. Спиной к переправляющемуся.
2. **Лицом к переправляющемуся.**
3. Боком к переправляющемуся.
4. Не имеет значения.

IV. Куда подключается к переправляющемуся страховочная веревка?

1. В грудной карабин страховочного пояса.
2. В боковую часть страховочного пояса.
3. **В беседку.**
4. Не знаю.

V. Кто может выполнять страховку?

1. Один участник.
2. Два участника.
3. Один участник, стоящий на самостраховке.
4. Любой участник.

VI. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.
2. **Нет.**
3. Не знаю.

## 9. ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШЕГО

### Требования к носилкам.

I. Какую конструкцию должна иметь связанная рама носилок?

1. Полужесткую.
2. Не жесткую.
3. **Жесткую.**
4. Любую.

II. Сколько поперечных жердей длиной 0,7 м должна иметь рама носилок в классическом варианте?

1. Две.

**2. Три.**

3. Четыре.

4. Любое.

III. Где должна располагаться по отношению к продольным жердям поперечина?

1. Сверху.

**2. Снизу.**

3. Не имеет значения.

IV. Сколько необходимо обязательных точек крепления пострадавшего к носилкам?

1. Одна.

2. Три.

**3. Две.**

4. Пять.

V. Назовите основные точки крепления пострадавшего к носилкам?

1. Грудь и бедра.

**2. Не имеет значения.**

3. Грудь, бедра, ноги.

4. Бедра и ноги.

5. Шея, грудь, живот.

## 10. СНАРЯЖЕНИЕ

**I. Каким должен быть минимальный диаметр веревки, применяемой для организации страховки, перил и сопровождения?**

1. 6мм.

2. 8мм.

**3. 9мм.**

4. 4мм.

5. 12мм.

**II. Можно ли использовать поврежденную веревку?**

1. Да.

**2. Нет.**

3. На усмотрение команды.

**III. Что надо сделать с поврежденным участком веревки?**

**1. Заблокировать с помощью узла.**

2. Продолжить работу.

3. Вырезать поврежденный участок.

#### IV. Какие карабины можно использовать для организации страховки?

1. Стандартные с муфтами, не имеющие каких-либо доработок, снижающих их прочность.
2. С муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность.
3. Самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению.
4. Без муфт.
5. Любые.

#### V. Какие карабины могут применяться при транспортировке груза?

1. Стандартные с муфтами, не имеющие каких-либо доработок, снижающих их прочность.
2. С муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность.
3. Самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению.
4. Без муфт.
5. Любые.

#### VI. Какие карабины могут применяться для подключения страховочной веревки к участнику?

1. Стандартные с муфтами, не имеющие каких-либо доработок, снижающих их прочность.
2. С муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность.
3. Самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению.
4. Без муфт.
5. Любые.

#### VII. Какие карабины используются для подключения сопровождающей веревки к участнику и опоре?

1. Стандартные с муфтами, не имеющими каких-либо доработок, снижающих их прочность.
2. С муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность.
3. Самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению.
4. Без муфт.
5. Любые.

**VIII. Какой минимальный диаметр веревки применяется для блокировки?**

1. 4мм.
2. 6мм.
3. 8мм.
- 4. 10мм.**
5. 12мм.

**IX. Можно ли применять для самостраховки стропы, оплетки веревок?**

1. Да.
- 2. Нет.**
3. Не знаю.

**X. Должен ли участник находиться в перчатках при выполнении страховки?**

- 1. Да.**
2. Нет.
3. Не знаю.

**XI. Должен ли участник находиться в перчатках при сопровождении груза?**

- 1. Да.**
2. Нет.
3. Не знаю.

**XII. Должен ли участник находиться в перчатках при спуске по перилам?**

- 1. Да.**
2. Нет.
3. Не знаю.

**XIII. Должен ли участник находиться в перчатках при движении по навесной переправе?**

1. Да.
- 2. Нет.**
3. Не знаю.

**XIV. Должен ли участник быть в каске при прохождении навесной переправы?**

- 1. Да.**
2. Нет.
3. Не знаю.

**XV. Должен ли участник быть в каске при прохождении переправы вброд?**

- 1. Да.**
2. Нет.

3. Не знаю.

XVI. Должен ли участник быть в каске при прохождении переправы по бревну?

1. **Да.**
2. Нет.
3. Не знаю.

XVII. Должен ли участник быть в каске при прохождении болота по жердям?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XVIII. Каков минимальный диаметр веревки, используемой для организации опорной петли?

1. 12мм.
2. **10мм.**
3. 8мм.
4. 6мм.
5. 4мм.

XIX. Какая основная веревка должна использоваться при организации петли групповой самостраховки?

1. Одинарная.
2. **Двойная.**
3. Тройная.
4. Любая.
5. Не знаю.

XX. Должен ли быть на каске шнур-каскауловитель?

1. **Да.**
2. Нет.
3. Не знаю.

## 11. УЗЛЫ

**I. Какие узлы применяются для связывания концов веревки?**

1. **Прямой.**
2. Стремя.
3. Булинь.
4. **Академический.**
5. **Грейпвайн.**
6. **Встречный**



**II. Какие узлы применяются для присоединения веревки к объекту?**

1. Прямой.
2. Стремя
3. Булинь.
4. Академический.
5. Австрийский.
6. Встречный

**III. Какие узлы не должны иметь контрольный узел?**

1. Прямой.
2. Стремя.
3. Булинь.
4. Академический.
5. Австрийский.
6. Встречный

**VI. Какие узлы относятся к схватывающим?**

1. Прямой.
2. Стремя.
3. Булинь.
4. Академический.
5. Австрийский.
6. Встречный
7. Грейпвайн.

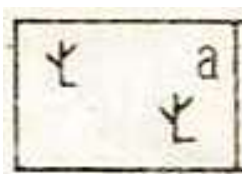
**12. ТОПОГРАФИЧЕСКИЕ ЗНАКИ**

**Тест №1**

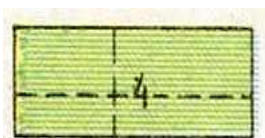
1.



2.



3.

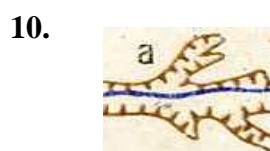
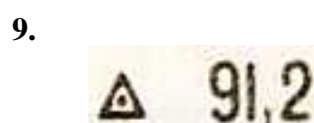
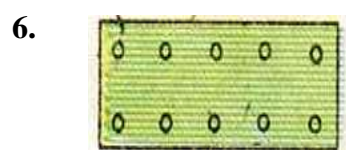


*Возможные варианты ответов:*

1. Озеро

2. Буреломы

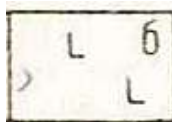
3. Лесные и полевые дороги



4. Горелые и сухостойные леса
5. Смешанный лес
6. Овраги
7. Промоины
8. Пески
9. Линия электропередач
10. Отдельно лежащие камни
11. Камышовые и тростниковые заросли
12. Пруд
13. Фруктовые и citrusовые сады
14. Пункты государственной геодезической сети
15. Лиственный лес
16. Памятники и обелиски
17. Просеки
18. Луговая растительность

Тест №2

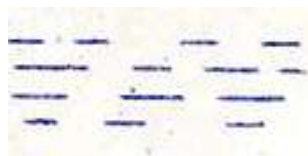
1.



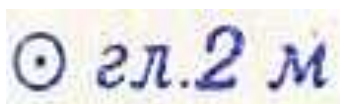
2.



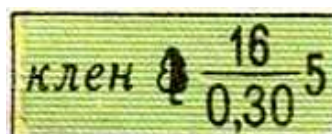
3.



4.



5.



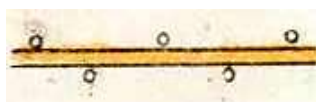
6.



7.



8.



9.



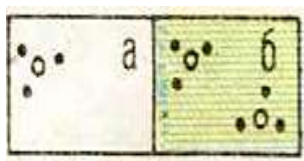
### *Возможные варианты ответов:*

1. Автомоб. дороги с покрытием, обсадки
2. Буреломы
3. Лесные и полевые дороги
4. Горелые и сухостойные леса
5. Капитальное сооружение башенного типа
6. Вырубленный лес
7. Поросль леса
8. Лиственный лес
9. Проходимое болото
10. Отдельно лежащие камни
11. Ветряные мельницы
12. Курганы, выражающиеся в масштабе
13. Фруктовые и цитрусовые сады
14. Пункты государственной геодезической сети
15. Хвойный лес

10.



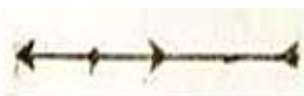
1.



2.



3.



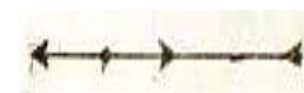
4.



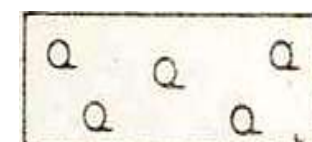
5.



6.



7.



16. Памятники и обелиски

17. Колодец

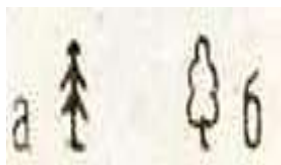
18. Буреломы

### Тест №3

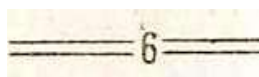
#### *Возможные варианты ответов:*

1. Пересыхающие реки и озера
2. Буреломы
3. Курганы, не выражающиеся в масштабе
4. Горелые и сухостойные леса
5. Автомобильные дороги без покрытия
6. Редколесье
7. Кустарники
8. Линия электропередач
9. Линия электропередач на деревянных опорах
10. Отдельно стоящие деревья
11. Камышовые и тростниковые заросли

8.



9.



10.



12. Пруд

13. Фруктовые и citrusовые сады

14. Пункты государственной  
геодезической сети

15. Жилые и нежилые строения в  
кварталах

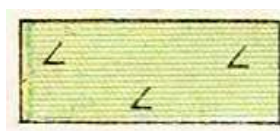
16. Памятники и обелиски

17. Обрывы

18. Луговая растительность

#### Тест №4

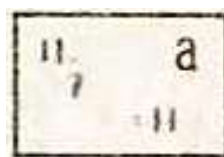
1.



2.



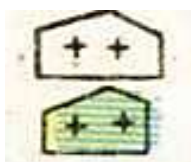
3.



4.



5.



#### Возможные варианты ответов:

1. Путепровод над ж/д

2. Буреломы

3. Фруктовые и citrusовые сады

4. Узкие полосы леса и защитные  
лесонасаждения

5. Отдельные рощи

6. Вырубленный лес

7. Двухпутные ж/д и станция

- |     |   |     |                                       |
|-----|---|-----|---------------------------------------|
| 6.  |    | 8.  | Лиственный лес                        |
| 7.  |    | 9.  | Проходимое болото                     |
| 8.  |    | 10. | Отдельно лежащие камни                |
| 9.  |   | 11. | Однопутная ж/д, трубы                 |
| 10. |  | 12. | Луговая растительность                |
|     |   | 13. | Фруктовые и цитрусовые сады           |
|     |   | 14. | Буреломы                              |
|     |   | 15. | Лиственный лес                        |
|     |   | 16. | Памятники, монументы, братские могилы |
|     |   | 17. | Кладбище                              |
|     |   | 18. | Радио- и телемачты                    |

### ОТВЕТЫ К ТЕСТАМ

№ 1	№ 2	№ 3	№ 4
1. 8	1. 6	1. 7	1. 2
2. 4	2. 12	2. 15	2. 5
3. 17	3. 9	3. 8	3. 12
4. 5	4. 17	4. 17	4. 3
5. 16	5. 8	5. 3	5. 17
6. 13	6. 11	6. 9	6. 16
7. 1	7. 5	7. 6	7. 7
8. 11	8. 1	8. 10	8. 1
9. 14	9. 18	9. 5	9. 4
10. 6	10. 7	10. 1	10. 11

## 13. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

### 1. Первая помощь при вывихе конечности?

- а) Дать обезболивающее средство, вправить вывих и зафиксировать конечность.
- б) Осуществить иммобилизацию конечности, дать доступные обезболивающие средства, приложить к поврежденному суставу пузырь с холодной водой или льдом, организовать транспортировку в больницу или травмпункт.
- в) **Зафиксировать конечность, не вправляя вывих, приложить пузырь (грелку) с горячей водой, организовать транспортировку в больницу или травмпункт.**

### 2. К закрытым повреждениям относятся

- а) **вывих**
- б) порез
- в) заноза
- г) царапина

### 3. Какого вида кровотечения не бывает?

- а) **Спокойного**
- б) Капиллярного
- в) Венозного
- г) Артериального

### 4. При укусе (присасывании) клеща необходимо:

- а) **обильно смазать насекомое жиром или маслом;**
- б) вырезать клеща острым предметом;
- в) прижечь место укуса огнём зажигалки;
- г) вырвать клеща пальцами (пинцетом) и смазать место укуса йодом.

### 5. Каким способом можно прекратить действие электрического тока на пострадавшего:

- а) отбросить от пострадавшего электропровод одной рукой;
- б) отбросить от пострадавшего провод двумя руками;
- в) намотать на руку тряпку и быстро отбросить провод;
- г) **отбросить провод сухой палкой.**

6. При оказании помощи пострадавшему от теплового или солнечного удара и в первую очередь следует:

- а) дать обильное питьё;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) **перенести его в прохладное место.**

## 14. ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ

### 1 вариант

1. Из нижеперечисленных объектов, выберите пять, которые являются линейными ориентирами:

- а) линии электропередач,
- б) граница леса,
- в) летящий самолёт,
- г) автобус, стоящий на остановке,
- д) овраг,
- е) дорога,
- ж) просека,
- з) трактор в поле.

2. Выбери четыре приметы хоженной травы:

- а) высокая трава,
- б) примятая трава,
- в) следы от транспорта,
- г) растущие на тропе грибы и ягоды,
- д) наличие следов птиц и зверей,
- е) сломанные ветки.

3. В солнечный полдень тень указывает направление на:

- а) юг,
- б) север,
- в) запад,
- г) восток.

4. Укажи пять способов определения сторон света на местности:

- а) направление ветра,
- б) собственная тень,
- в) направление течения реки,
- г) направление хоженных троп,
- д) направление нехоженных рек,
- е) компас,
- ж) звёзды,
- з) направление движения поездов,
- и) местные приметы,
- к) часы.

5. По каким 5 местным приметам можно определить стороны света:

- а) стволам и коре деревьев,



- б) кустам и сухой траве,
- в) лишайнику и мху,**
- г) направлению течения ручьёв,
- д) склонов холмов и бугров,**
- е) наезженной колеи,
- ж) муравейникам,**
- з) таянию снега,**
- и) полыньям на водоёмах,
- к) скорости ветра.

**6. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь?**

- а) по часам,
- б) по луне,
- в) по полярной звезде.**

**2 вариант**

**1. Укажи пять способов определения сторон света на местности:**

- а) направление нехоженных рек,
- б) компас,**
- в) звёзды,**
- г) направление движения поездов,
- д) местные приметы,**
- е) часы.**
- ж) направление ветра,
- з) собственная тень,**
- и) направление течения реки,
- к) направление хоженных троп.

**2. В солнечный полдень тень указывает направление на:**

- а) север,**
- б) юг,
- в) запад,
- г) восток.

**3. Из нижеперечисленных объектов, выберите пять, которые являются линейными ориентирами:**

- а) овраг,**
- б) дорога,**
- в) просека,**
- г) трактор в поле.
- д) линии электропередач,**

- е) граница леса,
- ж) летящий самолёт,
- з) автобус, стоящий на остановке.

**4. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь?**

- а) по Полярной звезде,
- б) по луне,
- в) по часам.

**5. Выбери четыре приметы хоженной травы:**

- а) растущие на тропе грибы и ягоды.
- б) наличие следов птиц и зверей,
- в) сломанные ветки.**
- г) высокая трава,
- ж) примятая трава,**
- д) следы от транспорта,**

**6. По каким 5 местным приметам можно определить стороны света:**

- а) стволам и коре деревьев,**
- б) кустам и сухой траве,
- в) лишайнику и мху,**
- г) направлению течения ручьёв,
- д) склонов холмов и бугров,**
- е муравейникам,**
- ж) наезженной колее,
- з) таянию снега,**
- и) полыньям на водоёмах,
- к) скорости ветра.

**15. БЕЗОПАСНОСТЬ В ПОХОДЕ И ЭКСКУРСИЯХ**

**1. Правила безопасности на транспорте**

1.1. Ваша группа садится в электричку. Войдя в вагон, Вы сделаете:

- а) остановитесь в тамбуре;
- б) пройдёте в середину вагона;**
- в) сядёте на первое свободное место.

1.2. Вы ждёте зимой электричку на платформе. Холодно. Чтобы согреться, Вы будете делать:

- а) бегать по платформе, играть в салочки и т.п.;
- б) оденете дополнительную одежду;**

в) толкаться, пытаться согреться.

1.3. При приближении поезда безопасно стоять:

а) у края платформы;

б) не ближе 1 м;

**в) не ближе 3 м.**

1.4. Ваша группа едет в автобусе. Как лучше поступить:

а) не снимать рюкзаков;

б) снять их, поставить около себя;

**в) снять рюкзаки, сложить в одно место.**

**2. Правила безопасности на дороге, в городе:**

2.1. Вашей группе надо пройти участок пути вдоль шоссе. Где безопаснее идти:

**а) навстречу транспорту по левой стороне;**

б) по ходу транспорта по правой стороне;

в) часть группы по правой стороне, часть по левой, что бы не было толпы.

2.2. Если группа идёт вдоль шоссе, то надо:

а) идти всем вместе строем;

б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;

**в) идти плотной группой, взявшись за руки.**

2.3. Группе надо перейти шоссе с оживлённым движением. Как это лучше сделать:

а) каждый самостоятельно перейдёт дорогу;

б) все вместе одной группой;

в) все вместе шеренгой вдоль шоссе;

**г) в специально отведённых местах.**

2.4. Ваш поход проходит в незнакомом городе. Как Вы пойдёте осматривать город:

**а) все вместе одной группой с руководителем;**

б) каждый кто с кем хочет или по одному;

в) определёнными группами со старшим по группе.

2.5. Если Вы отстали от своей группы во время осмотра города, то что лучше сделать:

а) идти обратно на место встречи (на вокзал и т.п.);

**б) ждать на одном месте;**

в) догнать группу.

**3. Правила безопасности во время ночлега в полевых условиях.**

3.1. Вы ищите место для ночлега в летнем походе. В первую очередь оно должно быть:

**а) рядом с водой;**

б) рядом с дорогой;

в) рядом с жилой местностью.

3.2. Воду из ручья можно пить, если она:

- а) прозрачная;**
- б) мутная;
- в) на поверхности - пена;
- г) на поверхности - мусор (хвоя, ветки).

3.3. Воду из пруда, озера, реки в Подмосковье:

- а) можно сразу же пить;
- б) сначала нагреть, потом пить;
- в) сначала прокипятить, потом пить.**

3.4. Если для очистки воды использовать раствор марганцовки, то цвет раствора должен быть:

- а) бледно-розовый;**
- б) красный;
- в) темно-красный.

3.5. Если Вы увидели змею, что лучше сделать:

- а) громко закричать;
- б) тихо уйти, не привлекая внимания;
- в) топая ногами, дать ей уползти.**

3.6. В летнем походе дежурный у костра одевает:

- а) шорты, шапочка;
- б) обувь, рукавицы;
- в) обувь, брюки, рубашка, рукавицы, шапочка.**

3.11. На каком расстоянии от деревьев должен быть костер:

- а) 1 м;
- б) 3 м;
- в) 5 м.**

3.8. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:

- а) спилить все;
- б) оставить их в запас;
- в) переставить лагерь в другое место.**

3.9. Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева:

- а) стоять на той же стороне, что и ветки;
- б) стоять на другой стороне от веток;**
- в) дерево между ног.

## 16. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ КАРТА

### Вопрос № 1

Топографическая карта

**А) Топографическая карта — это уменьшенное, подробное и точное изображение небольшого участка местности на плоскости (бумаге).**

Б) Топографическая карта содержит информацию об административном делении изображаемой территории. Различные территориальные административные единицы изображены на ней разным цветом.

В) Топографическая карта содержит сведения о рельефе, гидрографии, растительности, грунтах, дорогах, хозяйственных и культурных объектах, коммуникациях, границах и других объектах местности.

Г) Топографическая карта содержит сведения о рельефе, гидрографии, растительности, грунтах, дорогах, хозяйственных и культурных объектах, коммуникациях, границах и других объектах местности.

## **Вопрос № 2**



Что это?

А) Компостер

Б) Флешка

В) Компас

**Г) Электронный чип**

## **Вопрос № 3**

1:50000

А) в 1 см 50 метров

**Б) в 1 см 500 метров**

В) в 1 см 5 километров

Г) в 1 см 50 километров

## **Вопрос № 4**

Имеется три карты одной и той же местности разного масштаба:

карта А - масштаб 1:100000 карта Б - масштаб 1:200000 карта В - масштаб 1:500000

Какая из карт наиболее точно и подробно отображает план местности?

А) А

Б) Б

В) В

**Вопрос № 5**

Карта отличается высокой точностью и наличием множества мелких объектов.

А) Топографическая карта

**Б) Спортивная карта**

**Вопрос № 6**

1: 5000

**А) в 1 см 50 метров**

Б) в 1 см 500 метров

В) в 1 см 5 километров

Г) в 1 см 50 километров

**Вопрос № 7**

Участки, покрытые лесной растительностью, могут отображаться белым и зелёным цветами.

А) Топографическая карта

**Б) Спортивная карта**

**Вопрос № 8**



Что это?

А) Компостер

Б) Электронный чип

**В) Контрольный пункт (станция)**

Г) Дырокол

**Вопрос № 9**

1:100000

А) в 1 см 10 метров

Б) в 1 см 100 метров

**В) в 1 см 1 километр**

Г) в 1 см 10 километров

**Вопрос № 10**

В момент старта участник получает карту, на которой нанесены место старта, КП, соединённые линией, которая обозначает последовательность прохождения КП.

А) ориентирование по выбору

**Б) ориентирование в заданном направлении**

В) Ориентирование на маркированной трассе

**Вопрос № 11**

Объекты гидрографии обозначаются голубым цветом

**А) Топографическая карта**

**Б) Спортивная карта**

**Вопрос № 12**

1:1000000

А) в 1 см 1 километр

**Б) в 1 см 10 километров**

В) в 1 см 100 километров

Г) в 1 см 1000 километров

**Вопрос № 13**

На карте указывается масштаб

**А) Топографическая карта**

**Б) Спортивная карта**

**Вопрос № 14**



Что это?

**А) Компостер**

Б) Электронный чип

В) Дырокол

Г) Контрольный пункт (станция)

**Вопрос № 15**

1:500000

А) в 1 см 50 метров

Б) в 1 см 500 метров



**В) в 1 см 5 километров**

Г) в 1 см 50 километров

#### **Вопрос № 16**

Участнику предоставляется спортивная карта с обозначенным на ней местом старта. Следуя по размеченной трассе, участник вносит в карту (иголкой или спец. компостером) расположение КП, которые встречает по пути. На финише судьи проверяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют штраф в зависимости от ошибки участника.

А) Ориентирование по выбору

Б) Ориентирование в заданном направлении

**В) Ориентирование на маркированной трассе**

### **Задания для оценивания практических знаний учащихся**

#### **Итоговая аттестация**

##### **Компас. Работа с компасом.**

1. Основные части компаса.
2. Определение азимута на точку.
3. Составление маршрута для движения по азимуту.

##### **Основные приёмы оказания первой помощи**

1. Порядок действия при обнаружении пострадавшего.
2. Первая помощь при переломе конечности.
3. Первая помощь при кровотечении.

##### **Преодоление естественных препятствий**

1. Переправа через реку.
2. Движение по склонам.
3. Движение по лесным завалам, зарослям.

**Таблица. Результаты освоения образовательной программы**

№	Ф.И. учащегося	% правильных ответов тесты										Практические зачеты					Участие в походах, соревнованиях	Общий % освоения программы
		Распределение обязанностей в группе	Снаряжение	Бивак	Команды при работе с верёвками	Узлы	Топографические знаки	Ориентирование без компаса	Отдельные технические приёмы	Транспортировка пострадавшего	% по тестам	Компас. Работа с компасом.	Основные приёмы оказания первой помощи	Туристские должности в группе	Общая физическая подготовка	% по практическим зачетам		
1	А.А.																	
2	Б.Б.																	
Итог по группе:																		

