

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГЕОРГИЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «21» 08 2023 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«Школа юного туриста»

Уровень программы: базовый
Направленность: туристко- краеведческая
Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации программы: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:
Зуев Вадим
Владимирович,
педагог дополнительного
образования

с.Георгиевка, 2024 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГЕОРГИЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом
МБОУ «Георгиевская СОШ»
Протокол №__«__»_____202__г

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Георгиевская СОШ»

ФИО
«__»_____202__г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Школа юного туриста»

Уровень программы: базовый
Направленность: туристско- краеведческая
Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации программы: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:
Зуев Вадим
Владимирович,
педагог дополнительного
образования

с. Георгиевское, 2024 г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Школа юного туриста» разработана в соответствии с:

- **Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;**

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");

- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Уставом и локальными актами МБОУ «Георгиевская СОШ».

Направленность программы. Программа имеет туристско-краеведческую направленность и уделяет большое внимание практической деятельности школьников, исследованиям природы родного края, что способствует развитию туристско-краеведческой деятельности обучающихся.

Новизна и актуальность программы

Новизна состоит в том, что программа является интегрированной, синтезируя знания из нескольких наук: географии, истории, биологии, физиологии человека, что создаёт условия для комплексного изучения истории, культуры, природы родного края и людей живущих среди нас.

Актуальность программы. Актуальность программы «Часы туризма» обусловлена тем, что проблема физического и патриотического воспитания детей, молодежи в последнее время находится в центре особого внимания государства и общества. Занятие туризмом становится важным педагогическим средством воспитания гражданственности и патриотических качеств подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность.

Привлечение учащихся к туристской, краеведческой деятельности позволяет сделать детей заинтересованными участниками образовательного процесса, субъектами воспитания. Школьный туризм, становится значимым фактором воспитания, способствует перенесению основного акцента в образовательном процессе с восприятия и созерцания на созидание и саморазвитие школьника. Участие в создании материальной базы, подготовке к соревнованиям повышает самооценку воспитанников, развивает информационные и коммуникативные компетенции, способствует развитию партнерских отношений со сверстниками, формирует социально ориентированные и гуманистические установки и жизненные смыслы.

Отличительной особенностью данной программы является то, что большое внимание в программе уделяется изучению родного края, то есть обучающиеся исследуют родной край по определенной теме, которую выбирают на первых занятиях и оформляют полученные знания в виде исследовательских работ.

Содержание программного материала направлено на формирование системы знаний по истории своего края, своей «малой Родины», основам

туризма, по организации и проведению туристических походов. Туристско-краеведческая деятельность является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности, способствует развитию интеллектуального уровня, развитию наблюдательности у детей, науки общения со сверстниками, взрослыми, окружающим миром, воспитанию бережного отношения к природе.

Адресат программы.

Структура и содержание составлены с учетом психолого-педагогических особенностей учащихся. Возраст обучающихся участвующих в программе 7-14 лет. Группа обучающихся формируется на постоянной основе независимо от пола из учащихся начальной и средней школы. Состав группы 12-15 человек. Принимаются все желающие без предварительного отбора.

Осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям с учетом их возрастных и психолого-педагогических особенностей.

Сроки реализации образовательной программы.

Срок реализации общеобразовательной общеразвивающей программы составляет 1 год (144 часа)- 4 часа в неделю.

Уровень программы базовый, предполагает совершенствование туристских знаний, умений, навыков учащихся, а также знакомство с основными понятиями краеведения и получение первоначальных знаний о родном крае. Учащиеся приобретают комплекс теоретических знаний и практических навыков, необходимых для участия в походе выходного дня с развитием навыков самоорганизации и распределения походных ролей.

Формы обучения.

Форма обучения – очная. Данная программа может быть реализована в **дистанционной форме обучения**. В связи с этим применяются следующие дистанционные образовательные технологии:

- Системы дистанционного обучения, с использованием социальных сетей, мессенджеров.
- Комплексные кейс – технологии (основаны на самостоятельном изучении).
- Информационные- технологии (использование разнообразных компьютерных обучающих программ, электронных учебников представленные в открытом доступе в сети Интернет) и т.д.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по

общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных

способностей организма. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части в образовательном процессе используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке. *Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности* (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование и др.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Режим занятий

дополнительной общеразвивающей программы «Школа юного туриста» - 1 год (144 ч.) Количество часов в неделю: - 4 часа. Режим занятий: - 2 раза в неделю по 2 академических часа(45мин). Программа «Часы туризма» - стартового уровня.

Форма обучения: очная. Набор обучающихся в группы – свободный. Программа включает в себя: ОФП, СФП, теоретические занятия, тактические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предполагает соединение практических и теоритических занятий обучения в единое целое, что обеспечивает единое решение познавательных, практических задач. Основной составляющей образовательного процесса являются регулярные занятия, как теоретические, так и практические, а так же участие в соревнованиях по туризму и ориентированию. Важным аспектом обучения являются туристские походы (походы выходного дня – 1-2 дня и многодневный походы, как правило в каникулярное время.).

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы – вооружение новыми знаниями, умениями и навыками, расширение кругозора средствами туризма и краеведения и формирование всесторонне развитой личности, создание у детей мотивации к занятиям спортивным туризмом как видом спорта и формой активного отдыха для укрепления здоровья, стимуляция их для достижения новых спортивных результатов. Личностное самоопределение и самореализация. Профессиональная ориентация, выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

Задачи программы:

личностные

- воспитать общественно-активную личность
- развить черты личности, необходимых для принятия правильных и обоснованных решений при действии в чрезвычайных ситуациях;
- сформировать навыки здорового образа жизни

метапредметные

- развить: самостоятельность, активность и ответственность учащихся ;
- сформировать потребность в самопознании и саморазвитии
- воспитать ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью;
- воспитать чувство коллективизма,
- сформировать осознанное и ответственное отношение обучающихся к занятиям
- развить мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни;

образовательные (предметные)

- обучить техническим и тактическим приемам спортивного туризма на дистанциях;
- освоить навыки работы с нормативной документацией по спортивному туризму;
- обучить приемам пользования туристским снаряжением;
- сформировать умение работать в спортивном зале, на скалодроме, с веревками, системами, компасом и картой.
- освоить навыки спортивного ориентирования;
- освоить умения постановки технических этапов и дистанций по спортивному туризму и ориентированию;
- научить правильно оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим
- научить действовать в чрезвычайных ситуациях.

Характеристика прогнозируемых результатов и способы их проверки.

По завершению реализации программы обучающиеся будут **знать**:

- список группового и личного снаряжения;
- основные требования к организации бивака,
- основные требования к организации питания в однодневном походе,
- этапы подготовки похода,
- должности в туристской группе,
- правила движения группы в походе,
- список специального снаряжения для соревнований,
- некоторые туристские узлы,
- некоторые приемы скалолазания,
- некоторые условные знаки,
- стороны горизонта,
- строение компаса,
- некоторые приемы оказания доврачебной помощи,
- требования гигиены при занятиях туризмом, сущность закаливания,
- краткие сведения о малой Родине.

Уметь:

- подобрать необходимое снаряжение для однодневного похода,
- упаковать рюкзак,
- поставить палатку и разместить в ней вещи,
- составить список продуктов для однодневного похода,
- работать с веревкой и карабином,
- надевать страховочную систему,
- завязывать некоторые узлы,
- оказывать первую доврачебную помощь при мелких травмах,
- «читать» условные знаки.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Наименование тем, разделов	Количество часов			Формы контро ля/ аттеста ции
		Всего	Теория	Практи ка	
	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения во время занятий. Знакомство с программой.	2	2	-	Опрос
1	Раздел 1. Основы туристской подготовки.	20	12	8	Тестирование
1.1	Туристские путешествия. История развития туризма.	2	2	-	Опрос
1.2	Личное и групповое снаряжение.	2	1	1	Опрос
1.3	Организация туристского быта. Биваки.	2	1	1	Опрос
1.4	Костры. Типы и виды костров.	2	1	1	Опрос
1.5	Узлы. Виды узлов. Способы вязки. Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная, индивидуальное прохождение»	4	1	3	Занятия на скальном стенде
1.6	Питание в туристском походе. Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная-связка»	2	1	1	Занятия на скальном стенде
1.7	Подготовка к походу, путешествию. Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная-группа»	2	1	1	Занятия на скальном стенде
1.8	Туристские должности в группе.	1	1	-	Опрос
1.9	Правила движения в походе.	1	1	-	Опрос

1.1 0	Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий.	2	2	-	Опрос
2	Раздел 2. Топография и ориентирование.	18	9	9	Тестирование
2.1	Понятие о карте.	4	2	2	Опрос, наблюдение
2.2	Условные знаки.	2	1	1	Опрос
2.3	Ориентирование по горизонту. Азимут. Техника и тактика ориентирования	6	3	3	Участие в соревнованиях
2.4	Измерение расстояний	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.5	Компас.	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.6	Ориентирование по местным предметам.	2	1	1	Опрос, наблюдение
3	Раздел 3. Краеведение.	20	6	14	Тестирование
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	4	4	-	Опрос
3.2	Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев.	6	2	4	Опрос
3.3	Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	4	-	4	Опрос
3.4	Пешеходные экскурсии	6	-	6	Наблюдение
4	Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	14	7	7	Тестирование
4.1	Личная гигиена туриста.	4	2	2	Опрос
4.2	Походная аптечка.	4	2	2	Опрос
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4	2	2	Опрос, наблюдение

4.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1	Опрос, наблюдение
5	Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.	20	6	14	Тестирование
5.1	Краткие сведения о строении организма человека.	2	2	-	Опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках.	4	4	-	Опрос
5.3	Общая физическая подготовка.	6	-	6	наблюдение
5.4	Специальная физическая подготовка.	8	-	8	наблюдение
6	Аттестация	2	-	2	Тестирование, Соревнования
7	Исследовательская работа	4		4	Проект
8	Туристские походы	12	-	12	
9	Турниры и соревнования	12	-	12	
10	Программа «Ура, каникулы!»	10	-	10	
11	Полигонные занятия	10	-	10	
	ИТОГО:	144	42	10 2	

Содержание учебного плана программы

Вводное занятие. Техника безопасности.(4ч)

Теория (2ч). Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её 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. Задачи и план работы на год. Техника безопасности при занятиях в классе, спортивном зале, на прогулке.

Раздел 1. Основы туристской подготовки (20 ч).

Тема 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Теория (2 ч). Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Тема 1.2. Личное и групповое снаряжение (2ч).

Теория (1 ч). Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика (1 ч). Ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака. Работа со снаряжением, уход за ним.

Тема 1.3. Организация туристского быта(2ч).

Теория (1 ч). Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия (1 ч). Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Тема 1.4. Костры. Типы костров(2ч).

Теория (1 ч). Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком.

Практика (1 ч). Сооружение и разведение костра.

Тема 1.5. Узлы. Виды узлов. Способы вязки(4 ч).

Теория (1 ч). Ознакомление с видами узлов и их применением.

Практика (3 ч). Вязка узлов.

Тема 1.6. Питание в туристском походе(2 ч).

Теория (1 ч). Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в однодневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практика (1 ч). Составление меню и списка продуктов для однодневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема 1.7. Подготовка к походу, путешествию.

Теория. Этапы подготовки похода: цели и задачи похода, комплектование группы, организация группы (собрание, распределение обязанностей). Изучение района похода (изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут). Выбор и разработка маршрута движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Меню, список продуктов. Оформление маршрутной документации. Распределение обязанностей. Разработка маршрута движения в соответствии с краеведческой информацией. Правильное движение группы на маршруте.

Практика. Разработка маршрута.

Тема 1.8. Туристские должности в группе.

Теория. Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к руководителю группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды). Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Тема 1.9. Правила движения в походе.

Теория. Инструктаж по безопасности. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Тема 1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий.

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и

техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Раздел 2. Топография и ориентирование.

Тема 2.1. Понятие о карте.

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

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Тема 2.2. Условные знаки.

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

Практика. Знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков. Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Владение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

Тема 2.3. 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 (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

Тема 2.4. Измерение расстояний.

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

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

Тема 2.5. Компас.

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

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

Тема 2.6. Ориентирование по местным предметам.

Теория. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближённое определение сторон горизонта по особенностям некоторых

местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне,

Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Раздел 3. Краеведение.

Тема 3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населённого пункта. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Тема 3.2. Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев.

Теория. Инструктаж по безопасности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

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

Тема 3.3. Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.

Практика. Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы. Волонтерство в архивах, музеях, библиотеках, субботники.

Тема 3.4 Пешеходные экскурсии.

Практика. Пешеходные экскурсии по Канскому району.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Тема 4.1. Личная гигиена туриста.

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её 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, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Изучение основ здорового образа жизни.

Практика. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Изучение основ здорового образа жизни.

Тема 4.2. Походная аптечка.

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от

хронических заболеваний.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки.

Тема 4.3. 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 солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

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

Тема 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества людей оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетёнках из верёвок, 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.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 5.1. Краткие сведения о строении организма человека.

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Тема 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках.

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Тема 5.3. Общая физическая подготовка.

Практика. Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры.

Тема 5.4. Специальная физическая подготовка.

Практика. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Занятия на скалодроме, веревочном городке, прохождение лабиринта.

Тема 6. Аттестация.

Тема 7. Исследовательская работа. Научная работа, посвященная патриотическому воспитанию, основанная на материалах истории Брянской области.

Тема 8. Туристские походы. Программа предусматривает однодневные походы, во время которых обучающиеся применяют теоретические знания и отрабатывают навыки, полученные во время занятий.

Тема 9. Турниры и соревнования. Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию. Результативное выступление в соревнованиях по спортивному туризму районного, краевого и Всероссийского уровней, выполнение разрядных требований. Участие в турнирах детских объединений.

Тема 10-11. Программа «Ура, каникулы!» Участие в спортивно-развлекательной программе «Ура, каникулы!» во время осенних, весенних каникул. Полигонные занятия.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Предметные результаты:

- учащиеся знают виды туризма, правила организации соревнований по спортивному туризму;
- владеют знаниями о личном и групповом снаряжении;
- умеют пользоваться личным снаряжением, знакомы с узлами;
- владеют первоначальными навыками работы со спортивными картами;
- владеют первоначальными навыками ориентации на местности при помощи карты и компаса;
- владеют первоначальными навыками оказания первой помощи;
- знают требования к физической подготовке спортсмена-туриста;
- знают и выполняют упражнения для развития выносливости, быстроты, силы, ловкости;
- знают требования техники безопасности на занятиях и соревнованиях;
- имеют представление о заповедных зонах и природных достопримечательностях Республики Коми.

Метапредметные результаты:

- учащиеся владеют основными физическими качествами в соответствии с возрастными особенностями (выносливость, быстрота, гибкость, сила);
- проявляют стремление к развитию физических и морально-волевых качеств;
- проявляют логическое и пространственное мышление, наблюдательность, память, внимание;
- взаимодействуют с педагогом и товарищами в ходе решения учебных задач;
- проявляют первоначальные навыки планирования путей достижения цели, умение работать в соответствии с заданным алгоритмом;
- владеют первоначальными навыками экологического поведения;

Личностные результаты:

- проявляют интерес к родному краю, к окружающей природе;
- соблюдают основные правила личной гигиены на тренировках;
- владеют понятиями о здоровом образе жизни;
- проявляет дисциплинированность, ответственно относится к выполнению поручений.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

№ п\п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной
1		09.01.24	31.05.24	36 нед.	144 часа	по 2 часа 2 раза в неделю	30.05.2024

Для каждой группы обучающихся предусмотрен отдельный Для определения уровня освоения программы применяются следующие формы аттестации:

- входной контроль, включающий тесты, опросники, педагогическое наблюдение, методику «Определение психологического климата группы» (Приложение 1).
- текущий контроль (наблюдение, анкета «Я и моё объединение») (Приложение 2).
- методика «Копилка» (приложение 3).
- итоговый контроль по результатам в конце года в форме тестирования, участие в соревнованиях, турнирах, туристических слётах различного уровня. (приложение 4). Календарный учебный график.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Данная программа может быть успешно реализована при взаимодействии следующих ее составляющих:

Кадровое обеспечение:

Реализация программы дополнительного образования обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, имеющими высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное образование по профилю преподаваемого курса.

Педагог, руководитель объединения, реализующий данную программу, обладает следующими личностными и профессиональными качествами:

- умение создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умение увидеть и раскрыть творческие способности воспитанников;
- постоянное самосовершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности.

Психолого-педагогическое обеспечение:

Сотрудничество с: классным руководителем, родителями и родственниками воспитанников, психологом школы.

Дидактическое и методическое обеспечение:

- методическая литература;
- методические разработки занятий, маршрутов походов;
- методические разработки, планы-конспекты занятий, методические указания и рекомендации к практическим занятиям, инструкционные и технологические карты;
- дидактические материалы: карточки по краеведению; фондовая документация (инвентарные карточки, полевые этикетки, акты приема, возврата, передачи и обмена); образцы рекламных буклетов, проспектов музея; памятки по организации и проведению экскурсий;
- зрительный ряд: виртуальные тематические экскурсии, слайды, фильмы, репродукции, фотоальбомы, журналы, буклеты, альбомы.
- литературный ряд: книги, журналы по краеведению журналы, газеты, литературные произведения знаменитых земляков;
- источники информации о своем крае (печатные источники, карты, архивы, памятники истории и культуры, библиографии, наблюдения объектов природы).

Материально - техническое обеспечение программы

Личное снаряжение: рюкзак, коврик, спальник

Групповое снаряжение: палатка, костровое оборудование

Специальное снаряжение: страховочная система, карабины, веревки различного диаметра, жумар, восьмерка.

Компас

Бумага, ручки, карандаши.

МБОУ «Георгиевская СОШ» с. Георгиевка располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных учебным планом. Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам и включает в себя:

- спортивный зал;
- учебный кабинет;
- экипировочный центр;
- туристское снаряжение и оборудование;
- веревочный городок;
- скалодром;
- фотоаппарат.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Оценочные и методические материалы.

Оценочные материалы.

Результативность усвоения дополнительной общеразвивающей программы отслеживается путём проведения входного, текущего, промежуточного и итогового контроля:

- входной контроль проводится в начале учебного года, с целью определения уровня развития обучающихся. Проводится в форме беседы, опроса.

- текущий контроль проводится в течение года по окончании изучения темы или раздела с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала. Проводится в форме опроса, тестирования, педагогического наблюдения.

- итоговый контроль в конце каждого года. Проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала. Проводится в форме тестирования, участие в соревнованиях.

Материалы для проведения итогового контроля представлены в **приложении 4.**

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)

- занятия – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения, -контрольное занятие - проводятся после прохождения части программного материала;
- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе.

1. Демонстрационные:

- показ;
- пример;
- видеоиллюстрация.

2. Вербальные:

- объяснение;
- беседа;
- рассказ;
- анализ;
- инструктаж.

3. Практические

- упражнение;
- игра;
- творческая импровизация;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;

4. Стимулирующие:

- соревнование;
- конкурс;
- поощрение.

Информационное обеспечение-

- <http://www.proshkolu.ru>
- <https://cloud.mail.ru/public/3UyS/dmms5F53c>
- <http://www.istorya.ru>
- <http://www.lib-sov.com>
- <http://www.farosta.ru>
- <http://www.infoznaika.ru>

Приложение 1

«Определение психологического климата группы». (Лутошкин Л.Н.)

Инструкция: Используя схему, прочтите сначала предложение слева, затем справа и после этого знаком «+» отметьте в средней части листа ту оценку, которая наиболее соответствует истине.

+3 – свойство, указанное слева, проявляется в данном коллективе всегда;

+2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

+1 - свойство проявляется достаточно часто;

0 – ни это, ни противоположное (указанное справа) свойство не проявляется достаточно ясно, или то и другое проявляются в одинаковой степени;

-1 - достаточно часто проявляется противоположное свойство (указанное справа);

-2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

-3 – свойство проявляется всегда.

Положительные особенности	+3	+2	+1	0	-3	-2	-1	Отрицательные особенности
Преобладает бодрое и жизнерадостное настроение								Преобладает подавленное настроение, пессимистический тон
Преобладает доброжелательность во взаимоотношениях, взаимные симпатии								Преобладает конфликтность во взаимоотношениях, агрессивность, антипатии
В отношениях между группировками внутриколлектива существует взаимное расположение								Группировки конфликтуют между собой

И понимание							
Членам коллектива нравиться бывать вместе, участвовать в совместных делах, вместе проводи ть свободное время							Члены коллектива проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности
Успехи и неудачи отдельных членов коллектива вызывают сопереживание, участие всех членов коллектива							Успехи и неудачи членов коллектива оставляют равнодушными остальных, а иногда вызывают зависть и злорадство

<p>Преобладают одобрение</p> <p>и поддержка, упреки и критика высказываются с добрым и побуждениями</p>							<p>Критические замечания носят характер явных и скрытых выпадов</p>
<p>Члены коллектива с уважением относятся к мнению друг друга</p>							<p>В коллективе каждый считает свое мнение главным и нетерпим к мнениям товарищей</p>
<p>В трудные для коллектива минуты происходит эмоциональное соединение по принципу «Один за всех, все за одного»</p>							<p>В трудных случаях коллектив «раскисает», появляется растерянность, возникают ссоры, взаимные обвинения</p>
<p>переживаются всем</p> <p>и как свои собственные</p>							<p>Достижения или неудачи всего коллектива не находят отклика у его отдельных представителей</p>
<p>Коллектив участливо и доброжелательно относится к новым членам, старается помочь им освоиться</p>							<p>Новички чувствуют себя лишними, чужими, к ним нередко проявляет враждебность</p>

Коллектив активе н,полон энергии							Коллектив пассиве н,инертен
Коллектив быстр о откликается, если нужно сделат ьполезное дело							Коллектив невозможен о поднять на совместное дело, каждый думает только о собственных интересах
В коллектив е существует справедливое отношение ко всем членам, здесь поддерживают слабых,выступают в их защиту.							Коллектив подразделяется на «привелигированных» и «пренебрегаемых», здесь подозрительно относятся к слабым, высмеивают их
У членов коллектива проявляется чувство гордости за свой коллектив, если его отмечают руководители							К похвалам и поощрениям коллектива здесь относятся равнодушно.

Обработка: Чтобы представить общую картину психологического климата коллектива, надо сложить все положительные и отрицательные баллы. Полученный результат может служить условной характеристикой психологического климата большей или меньшей степени благоприятности.

Возможна и более простая оценка (например при работе с начальным звеном школы) – через периодический замер эмоциональных состояний с помощью созданной Лутошкиным Л.Н. методики цветописи, в которой учащимся предлагается выбрать, с каким цветом у них ассоциируется пребывание в данном коллективе, ситуативное настроение и т.п. При этом используются следующие цвета: красный – восторженное настроение; оранжевый – радостное; желтый – светлое, приятное; зеленый – спокойное, уравновешенное; фиолетовый – тревожное, напряженное; черный – уныние, полное разочарование, упадок сил.

Методика «я и мое объединение»

Цель: выявление уровня удовлетворенности обучающихся своей деятельностью в творческом объединении.

Ход проведения:

- 1.Учащимся предлагается заполнить анкету
- 2.Индивидуальная работа учащихся по заполнению анкеты.
- 3.Подведение итогов, выявление уровня удовлетворенности деятельности каждого обучающегося своей деятельностью в творческом объединении.

Анкета:

Уважаемые воспитанники, просим вас ответить на следующие вопросы, что не займет много времени. Ваши ответы помогут нам совершенствовать деятельность творческого объединения.

1. Нравится ли тебе твое объединение? Подчеркни один из предложенных ответов:

- | да
- | трудно сказать (и да и нет)
- | нет

2. Что больше всего тебе нравится в работе объединения?

3. Какие изменения ты хотел бы внести в работу нашего объединения?

4. Оцени нижеперечисленные утверждения по следующим критериям: 2- согласен,

1- трудно
сказать, 0 – не
согласен.

- | Я иду в объединение с радостью;
- | Я считаю, что в объединении созданы все условия для развития моих способностей;
- | У меня есть любимое занятие, которым я занимаюсь в объединении;
- | Я считаю, что занятия в объединении помогают развить мне туристические навыки;
- | У меня хорошие, дружеские отношения со всеми участниками

объединения.

5. Прорекламируй занятия в нашем объединении для других учеников, которые ещё не занимаются в нашем объединении.

Методика «Копилка»

Цель: определение уровня усвоения знаний после изучения определенной темы.

Участники: учащиеся объединения.

Ход проведения:

1. Вступительное слово педагога

Педагог рассказывает суть задания: на карточках, которые представляют собой монеты с обратной стороны написать ключевые слова, которые обучающиеся запомнили при изучении темы. Наиболее интересные факты.

2. Индивидуальная работа учащихся по заполнению монет.

3. Итог занятия.

4. Педагогический анализ проведенного мероприятия.

Ознакомление с ответами учащихся, систематизация и анализ, внесение корректив в деятельность.

Перечень вопросов для проведения итоговой аттестации.

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

23. Дайте общую характеристику к естественных препятствий. Преодоление рек, заболоченных участков.
24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.
25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению. Основные типы костров и их назначение.
26. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.
27. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
28. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
29. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
30. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
31. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
32. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
33. Назовите способы обеззараживания воды.
34. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
35. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.
36. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
37. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 : 500 000.
38. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численными линейным масштабами.
39. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?
40. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
41. Как делятся условные топонимы по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
42. Что изображают представленные топонимы? (По усмотрению проверяющего).
43. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.
44. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
45. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
46. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
47. Определение истинного азимута на местности.

48. Определение магнитного азимута на местности.
49. Компас. Типы компасов и их назначение.
50. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
51. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
52. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
53. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию.
54. Географическое положение. Рельеф. Полезные ископаемые.
55. С какими областями граничит Красноярский край?
56. Назовите основные реки и озера Красноярского края.
57. Правила поведения в лесу и на водоёмах.
58. Административное деление области. Назовите крупные города Красноярского края.

2.6. Список литературы.

Для педагога:

1. Алешин, В. М, Серебrenиков А. В. Туристская топография. - М.,1985.- 109 с.
2. Аппенянский, А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме. М.: Издательство: Советский спорт, 2006, -169 с.
3. Бубнов, В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.
4. Губаненков, С Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков /Под ред. Губаненкова С. М. Спб.: Издательский дом «Петрополис», 2007- 123с.
5. Долженко, Г.И. «История туризма в дореволюционной России». – Ростов: Издательство Ростовского университета, 1988. – 169с.
6. Дрогов, И.А. «Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие». – М., ФЦДЮТиК, 2004. – 132 с.
7. Константинов, Ю.С Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие. Москва Издательство: Советский спорт, 2009. - 392 с.
8. Маслов, А.Г. «Юные инструкторы туризма» Программа для системы дополнительного образования детей. Москва, ЦДЮТиК, 2002 г.
9. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Книга для учителя/ Сост. А.Т.Смирнов. Б.И.Мишин; под общей ред. А.Т.Смирнова. – М., Просвещение, 2001. – 160 с.
10. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник., М.,2008, - 464с.
11. Виртуальная экскурсия [электронный ресурс]. URL: <http://www.museum.ru/mus/>

Для учащихся и родителей:

1. Баленко С. В. «Школа выживания». Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение» ч. 1. Москва. 1992 г.

2. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.
3. Волович В.Г. «Академия выживания». – М., Толк, 1995. – 368 с.
4. Воробьев Ю.Л., Локтионов Н.И., Фалеев М.И., Шахраманьян М.А., С.К.Шойгу, Шолох В.П. «Катастрофы и человек». – М., АСТ-ЛТД, 1997. – 256 с.
5. Гостюшин А. В. «Энциклопедия экстремальных ситуаций» - М., изд. «Зеркало», 1995.- 46с.
6. Дэвис Б. «Энциклопедия выживания и спасения», пер. с англ. – М., Вече, 1997. – 448 с.
7. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. «Для тебя и о тебе». – М.. Просвещение, 1991.
8. Ильин А.А. «Большая энциклопедия городского выживания». – М., Изд-во Эксмо, 2003. – 576 с.
9. Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях». – М., Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 384 с.
10. Карманная энциклопедия туриста./ Автор-сост. Шабанов А.Н. – М., «Вече», 2000.- 212с.
11. Краткий справочник туриста. Автор-составитель Штюрман Ю.А., М., Профиздат, 1985.- 121с.
12. Куликов В. М., Ротштейн Л. М., Константинова Ю.В. «Словарь юного туриста» - М., ЦДЮТ, 2003. – 76 с.