

Отдел образования администрации  
Курского муниципального округа Ставропольского края  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования для детей»

ПРИНЯТО:  
на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 2 от 17 февраля 2022г.



СВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «ЦДОД»

*Ж.А.Саркисова* Ж.А.Саркисова

приказ № 7 от 17 февраля 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО – КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«Юные туристы - спасатели»**

**Уровень программы:** разноуровневая

**Срок реализации:** 6 лет (1728ч.)

**Состав группы:** до 15 человек

**Возрастная категория:** 8-16 лет

**ID –номер программы в Навигаторе:** 393

Составил

педагог дополнительного образования:

Малбиев Михаил Вячеславович

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

|           |  |  |
|-----------|--|--|
| <b>1.</b> | <b>Образовательная организация</b>                     | муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования для детей»   |
| <b>2.</b> | <b>Название программы</b>                              | дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы - спасатели»  |
| <b>3.</b> | <b>Направленность программы</b>                        | Туристско-краеведческая  |
| <b>4.</b> | <b>Нормативно-правовая основа разработки программы</b> | <p>- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</p> <p>- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»</p> <p>- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».</p> <p>- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).</p> <p>- Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г., № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</p> <p>- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».</p> <p>- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования для детей» Курского муниципального района</p> |

|             |   |   |
|-------------|---|---|
|             |   | Ставропольского края (приказ МУ ДО «ЦДОД» КМР СК от 20 сентября 2019 г. № 74).  |
| <b>5.</b>   | <b>Сведения о разработчике</b>                              |   |
| <b>5.1</b>  | <b>ФИО, должность</b>                                       | Педагог дополнительного образования:<br>Малбиев Михаил Вячеславович   |
| <b>6.</b>   | <b>Сведения о программе</b>                                 |   |
| <b>6.1.</b> | <b>Срок реализации</b>                                      | 6 лет   |
| <b>6.2.</b> | <b>Возраст обучающихся</b>                                  | 8-16 лет  |
| <b>6.3.</b> | <b>Цель программы</b>                                       | формирование физического, познавательного и интеллектуального развития обучающихся посредством туризма и краеведения  |
| <b>6.4.</b> | <b>Этапы обучения</b>                                       | I этап (1-2 год обучения) – ознакомительный.<br>II этап (3- 6 год обучения) – базовый.  |
| <b>7.</b>   | <b>Формы и методы образовательной деятельности</b>          | <b>Формы обучения:</b><br>очная, с использованием дистанционных образовательных технологий;<br><b>Методы обучения:</b><br>объяснительно-иллюстративный;<br>эвристический метод (ролевая игра);<br>наглядный (демонстрационный материал);<br>репродуктивный;<br>частично-поисковый;<br>практический. |
| <b>8.</b>   | <b>Формы мониторинга результативности</b>                   | Вводный контроль (первичная диагностика).<br>Промежуточный контроль.<br>Итоговая аттестация.  |
| <b>9.</b>   | <b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b> | «17» февраля 2022 г   |

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Программа «Юные туристы- спасатели» направлена на овладение учащимися таких дисциплин, как спортивный туризм и ориентирование, доврачебная помощь. В программу включены разделы по изучению чрезвычайных ситуаций, оказанию помощи людям в условиях ЧС.

**Направленность** программы – туристско-краеведческая.

**Актуальность** заключается в том, что программа предусматривает приобретение учащимися основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем туристском объединении, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

**Педагогическая целесообразность.** Программа предусматривает прохождение учащимися своеобразного индивидуализированного образовательного спортивно – туристского маршрута – путешествия в окружающую среду с элементами его познания при соответствующей их уровню подготовленности (спортивной, функциональной, технической и пр.) и при психолого-педагогической поддержке и сопровождении. При этом спортивно-туристские образовательные маршруты носят образовательно-воспитательный характер и проходят через ряд образовательных областей: естествознание, физическая культура, спортивный (в том числе оздоровительный) туризм, социальная практика, технология образования петель и привязывания веревок к различным предметам (**Приложение 1**).

Систематические многолетние занятия по программе способствуют приобретению учащимися знаний: о физической культуре и спорте в родном крае; технике и тактике туристского многоборья, спортивных походах и путешествиях; ориентировании на местности; выполнению в походных условиях необходимых краеведческих наблюдений и исследований; оказанию первой доврачебной помощи, формированию здорового образа жизни, культуре межличностного общения. При этом продвижение учащихся по образовательному туристско-спортивному маршруту предполагается на относительно завершенных условиях – годовых циклах, успешное освоение которых, должно подготовить учащихся к успешному участию в разного уровня туристских соревнований и для успешного освоения следующего цикла (этапа) туристско-спортивной подготовки.

**Отличительные особенности программы** заключается в её комплексности и основывается на цикличности спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и самодеятельности туристского коллектива, по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности учащихся.

Каждый годовой цикл программы предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода или экспедиции как оздоровительно-восстановительно-реабилитационного мероприятия, подготовка к которому осуществляется планомерно в течение всего учебного года. Она предполагает краеведческое изучение региона, разработку маршрута, распределение и освоение должностно-ролевых обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку, овладение навыками здорового образа жизни и закаливания организма, проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности учащихся в учебных походах по родному району.

**Адресат программы.** Ознакомительный уровень программы рассчитан на учащихся младшего школьного возраста, 8-10 лет. На первый год обучения принимаются все желающие дети, отнесенные к основной группе здоровья, не имеющие медицинских противопоказаний.

Базовый туристско-спортивный уровень программы рассчитан на учащихся среднего и старшего школьного возраста, 10-16 лет. На базовый уровень могут быть зачислены учащиеся, как прошедшие обучение по ознакомительному уровню, так и вновь прибывшие, успешно прошедшие собеседование с педагогом, не младше 10 лет, физически развитые учащиеся, отнесенные к основной группе здоровья, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Объем и сроки реализации программы:**

Общее количество учебных часов – 1728 часов.

1-й год обучения – 216 часов

2-й год обучения – 216 часов

3-й год обучения – 324 часа

4-й год обучения – 324 часа

5-й год обучения – 324 часа

6-й год обучения – 324 часа

| Год обучения   | Этапы обучения           | Возраст детей |
|----------------|--------------------------|---------------|
| 1, 2 год       | I этап - ознакомительный | 8-10          |
| 3, 4, 5, 6 год | II этап - базовый        | 10-16         |

Подготовка учащихся по программе разделена на два этапа:

- ознакомительный этап – 2 года;
- базовая туристско-спортивная подготовка – 4 года;

При этом по окончании ознакомительного этапа предусматривается участие в весенних соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма, а также участие в двухдневном или трехдневном туристско-тренировочном походе.

С третьего года обучения (базовый уровень) предполагается обучение техническим видам личной и командной техники пешеходного туризма (ТПТ), прохождению дистанции – пешеходной, спортивному ориентированию. При этом по окончании каждого года базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: на дистанциях 1-5 класса по спортивному туризму, спортивному ориентированию (**Приложение 2**), а также участие в нескольких однодневных, двухдневных или трёхдневных походах.

**Формы обучения** – очная, с дистанционных образовательных технологий (**Приложение 3**).

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

| <b>Год обучения</b> | <b>Продолжительность занятия (час)</b> | <b>Кол-во занятий в неделю</b> | <b>Кол-во часов в неделю</b> | <b>Кол-во недель</b> | <b>Кол-во часов в год</b> |
|---------------------|--|--------------------------------|------------------------------|----------------------|---------------------------|
| 1 год               | 3                                      | 2                              | 6                            | 36                   | 216                       |
| 2 год               | 3                                      | 2                              | 6                            | 36                   | 216                       |
| 3 год               | 3                                      | 3                              | 9                            | 36                   | 324                       |
| 4 год               | 3                                      | 3                              | 9                            | 36                   | 324                       |
| 5 год               | 3                                      | 3                              | 9                            | 36                   | 324                       |
| 6 год               | 3                                      | 3                              | 9                            | 36                   | 324                       |

При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. При проведении практических занятий в форме учебно-тренировочных выходов, продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта.

Приведенный перечень практических занятий (походов выходного дня) является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

В соответствии с учебными планами в объединении формируются учебные группы одной возрастной категории. Занятия проводятся группами и подгруппами (малыми группами, а также могут проводиться занятия (мероприятия) с группами разных возрастных категорий всего детского объединения при проведении соревнований, походов, экспедиций и других коллективных мероприятий, в том числе с различными туристскими объединениями (сетевое взаимодействие).

В среднем один раз в месяц при удовлетворительных походных условиях организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1–2 дня, участие в соревнованиях, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель**–формирование физического, познавательного и интеллектуального развития обучающихся посредством туризма и краеведения.

**Задачи:**

Образовательные:

- формирование системы знаний по основам техники пешеходного туризма, организации быта в походах и устойчивого интереса к туризму;
- развитие познавательного интереса к поисково-исследовательской деятельности средствами туризма;
- обеспечивать безопасность спортивных туристских походов;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом.

Метапредметные:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся, интереса к изучаемым дисциплинам;
- развитие творческой активности, логического, нестандартного мышления учащихся;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде;
- физическое совершенствование учащихся – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями.

Личностные:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- сплачивание учащихся в единую команду, посредством туристского воспитания;
- воспитание гуманного, деятельностного отношения к природе, целостного отношения к жизни

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план 1 год обучения (ознакомительный уровень)

| № п/п   | Наименование тем и разделов  | Количество часов |           |           | Формы аттестации и контроля        |
|---|--|------------------|-----------|-----------|------------------------------------|
|   |  | Всего            | Теория    | Практика  |                                    |
| <b>Раздел 1. Основы туристской подготовки</b> |  |                  |           |           |                                    |
| 1.1   | Вводное занятие, введение в образовательную программу                      | 3                | 3         | -         | Беседа, входная диагностика        |
| 1.2   | Туристские путешествия, история развития туризма                           | 3                | 3         | -         | Практическая работа со снаряжением |
| 1.3   | Воспитательная роль туризма  | 3                | 3         | -         |                                    |
| 1.4   | Личное и групповое туристское снаряжение                                   | 18               | 6         | 12        | Учебно-тренировочный поход         |
| 1.5   | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги                            | 21               | 3         | 18        | Учебно-тренировочный поход         |
| 1.6   | Организация и подготовка походов выходного дня (ПВД) (2 похода по 3 часа.) | 6                | 3         | 3         | Учебно-тренировочный поход         |
| 1.7   | Проведение ПВД (2 похода по 8 час )  | 16               |           | 16        | Разработка маршрута                |
| 1.8   | Подведение итога ПВД, анализ   | 6                | 3         | 3         | Доклад по результатам похода       |
| 1.9   | Правила движения в походе, преодоление препятствий                         | 6                | 2         | 4         | Эстафета с препятствиями           |
| 1.10  | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий            | 6                | 2         | 4         | Организация самостраховки          |
| 1.11  | Туристские узлы  | 12               | 3         | 9         | Викторина                          |
| <b>Итого</b>                                  |  | <b>100</b>       | <b>31</b> | <b>69</b> |                                    |
| <b>Раздел 2. Топография и ориентирование</b>  |  |                  |           |           |                                    |
| 2.1   | Понятие о топографической и спортивной карте                               | 3                | 1         | 2         | Беседа                             |

|   |  |           |           |           |  |
|---|--|-----------|-----------|-----------|--|
| 2.2   | Условные знаки   | 9         | 3         | 6         | Топографические диктанты                   |
| 2.3   | Ориентирование по горизонту, азимут  | 6         | 2         | 4         | Практическая работа                        |
| 2.4   | Компас. Работа с компасом  | 6         | 2         | 4         |  |
| 2.5   | Измерение расстояний   | 5         | 1         | 4         | Тренировочные упражнения на микроглазомер  |
| 2.6   | Способы ориентирования   | 6         | 2         | 4         | Упражнения по определению сторон горизонта |
| 2.7   | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 10        | 2         | 8         | Мини-соревнования                          |
|   | <b>Итого</b>   | <b>45</b> | <b>11</b> | <b>30</b> |  |
| <b>Раздел 3. Краеведение</b>                                |  |           |           |           |  |
| 3.1   | Ставропольский край, его природные особенности, история, земляки           | 3         | 3         | -         | Викторина                                  |
| 3.2   | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев  | 3         | 3         | -         | Экскурсия                                  |
| 3.3   | Изучение района в путешествиях   | 3         | 1         | 2         |  |
| 3.4   | История Курского района, экологические проблемы                            | 1         | 1         | -         | Сообщения, доклады                         |
|   | <b>Итого</b>   | <b>10</b> | <b>8</b>  | <b>2</b>  |  |
| <b>Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b> |  |           |           |           |  |
| 4.1   | Личная гигиена туристов, профилактика различных заболеваний.               | 3         | 1         | 2         | Беседа                                     |
| 4.2   | Походная медицинская аптечка.  | 3         | 1         | 2         | Опрос                                      |
| 4.3   | Основные приемы оказания первой помощи.                                    | 6         | 2         | 4         | Практическое оказание                      |

|  |   |            |           |            |                                   |
|--|---|------------|-----------|------------|-----------------------------------|
|  |   |            |           |            | помощи                            |
|  | <b>Итого</b>  | <b>12</b>  | <b>4</b>  | <b>6</b>   |                                   |
| <b>Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка</b> |   |            |           |            |                                   |
| 5.1  | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 1          | 1         | -          | Беседа                            |
| 5.2  | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках          | 3          | 1         | 2          | Проведение самоконтроля           |
| 5.3  | Общая физическая подготовка   | 30         | 1         | 29         | Упражнения на силу и выносливость |
| 5.4  | Специальная физическая подготовка   | 15         | 1         | 14         |                                   |
|  | <b>Итого</b>  | <b>49</b>  | <b>4</b>  | <b>45</b>  |                                   |
| <b>ИТОГО за период обучения:</b>                           |   | <b>216</b> | <b>58</b> | <b>158</b> |                                   |

**Учебный план  
2 год обучения  
(ознакомительный уровень)**

| № п/п   | Наименование тем и разделов   | Количество часов |        |          | Формы аттестации и контроля        |
|---|---|------------------|--------|----------|------------------------------------|
|   |   | Всего            | Теория | Практика |                                    |
| <b>Раздел 1. Основы туристской подготовки</b> |   |                  |        |          |                                    |
| 1.1   | Личное и групповое туристское снаряжение  | 3                | 1      | 3        | Практическая работа со снаряжением |
| 1.2   | Техника и тактика в туристском походе   | 18               | 2      | 16       | Учебно-тренировочный поход         |
| 1.3   | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. | 6                | 2      | 4        | Учебно-тренировочный поход         |

|  |  |           |           |           |  |
|--|--|-----------|-----------|-----------|--|
| 1.4  | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.   | 6         | 3         | 3         | Беседа, экологический десант           |
| 1.5  | Организация и подготовка ПВД (3 похода по 4 час)                           | 12        | 3         | 9         | Разработка маршрута                    |
| 1.6  | Проведение ПВД (3 похода по 8 часов)                                       | 24        | -         | 24        | Учебно-тренировочный поход             |
| 1.7  | Подведение итогов ПВД  | 6         | 3         | 3         | Тест «Туристический поход»             |
| 1.8  | Туристские узлы  | 21        | 3         | 18        | Викторина                              |
|  | <b>Итого</b>   | <b>96</b> | <b>17</b> | <b>79</b> |  |
| <b>Раздел 2. Топография и ориентирование</b> |  |           |           |           |  |
| 2.1  | Топографическая и спортивная карта   | 3         | 1         | 2         | Упражнения по определению масштаба     |
| 2.2  | Компас. Работа с компасом  | 9         | -         | 9         | Упражнения на засечки                  |
| 2.3  | Измерение расстояний   | 3         | 1         | 2         | Мини-викторина                         |
| 2.4  | Способы ориентирования   | 3         | 1         | 2         | Практическое прохождение мини-маршрута |
| 2.5  | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 12        | 2         | 10        | Мини-соревнования                      |
|  | <b>Итого</b>   | <b>30</b> | <b>5</b>  | <b>25</b> |  |
| <b>Раздел 3. Краеведение</b>                 |  |           |           |           |  |
| 3.1  | Туристские возможности   | 3         | 1         | 2         | Беседа,                                |

|   |   |           |          |           |   |
|---|---|-----------|----------|-----------|---|
|   | родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев  |           |          |           | опрос                                     |
| 3.2   | Изучение района в путешествиях  | 6         | 2        | 4         | Экологический десант                      |
| 3.3   | Общественно-полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры.          | 3         | 0        | 3         |   |
|   | <b>Итого</b>  | <b>12</b> | <b>3</b> | <b>9</b>  |   |
| <b>Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b> |   |           |          |           |   |
| 4.1   | Профилактика травматизма и заболеваний  | 3         | 1        | 2         | Практическое оказание первой помощи       |
| 4.2   | Средства оказания первой медицинской помощи   | 3         | 1        | 2         |   |
| 4.3   | Первая медицинская помощь при травмах и отравлениях                                       | 9         | 3        | 6         | Опрос                                     |
| 4.4   | Зелёная аптека  | 3         | 1        | 2         | Викторина                                 |
|   | <b>Итого</b>  | <b>18</b> | <b>6</b> | <b>12</b> |   |
| <b>Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка</b>  |   |           |          |           |   |
| 5.1   | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 3         | 3        | -         | Опрос, викторина                          |
| 5.2   | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках          | 3         | 1        | 2         | Упражнение на развитие выносливости, силы |
| 5.3   | Общая физическая подготовка   | 18        | 2        | 16        |   |
| 5.4   | Специальная физическая подготовка   | 21        | 2        | 18        | Эстафета, игры                            |
|   | <b>Итого</b>  | <b>44</b> | <b>8</b> | <b>36</b> |   |
| <b>Раздел 6. Специальная подготовка</b>                     |   |           |          |           |   |
| 6.1   | Самодетельная песня – история развития. Туризм и самодетельная песня.                     | 10        | 3        | 7         | Творческий номер                          |
| 6.2   | Основы фотодела, основы пейзажной и репортажной съёмки                                    | 6         | 2        | 4         | Фотовыставка                              |

|                                  |            |           |            |  |
|----------------------------------|------------|-----------|------------|--|
| Итого                            | 16         | 5         | 11         |  |
| <b>ИТОГО за период обучения:</b> | <b>216</b> | <b>44</b> | <b>172</b> |  |

**Учебный план  
3 год обучения  
(базовый уровень)**

| №<br>п/п                                      | Наименование тем и разделов   | Количество часов |        |               | Формы<br>аттестаци<br>и<br>контроля |
|---|---|------------------|--------|---------------|-------------------------------------|
|   |   | Всего            | Теория | Практи-<br>ка |                                     |
| <b>Раздел 1. Основы туристской подготовки</b> |   |                  |        |               |                                     |
| 1.1   | Вводное занятие, введение в образовательную программу                     | 3                | 3      | -             | Беседа, опрос                       |
| 1.2   | Туристские путешествия, история развития туризма                          | 3                | 3      | -             | Сообщения, доклады учащихся         |
| 1.3   | Воспитательная роль туризма   | 3                | 3      | -             |                                     |
| 1.4   | Личное и групповое туристское снаряжение                                  | 9                | 3      | 6             | Учебно-тренировочный поход          |
| 1.5   | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги                           | 13               | 3      | 10            | Учебно-тренировочный поход          |
| 1.6   | Организация и подготовка походов выходного дня (ПВД) (5 похода по 4 час.) | 20               | 6      | 12            | Разработка маршрута                 |
| 1.7   | Проведение ПВД (5 похода по 8 часов)                                      | 40               | -      | 40            | Учебно-тренировочный поход          |
| 1.8   | Подведение итогов ПВД, анализ   | 15               | 5      | 10            | Учебно-тренировочный поход          |
| 1.9   | Правила движения в походе, преодоление препятствий                        | 9                | 3      | 6             | Учебно-тренировочный поход          |
| 1.10  | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий           | 6                | 2      | 4             | Учебно-тренировочный поход          |
| 1.11  | Туристские узлы   | 45               |        | 45            | Викторина                           |

|   |  |     |    |     |  |
|---|--|-----|----|-----|--|
|   | Итого  | 166 | 31 | 135 |  |
| <b>Раздел 2. Топография и ориентирование</b>                |  |     |    |     |  |
| 2.1   | Понятие о топографической и спортивной карте                               | 3   | 1  | 2   | Упражнения по определению масштаба         |
| 2.2   | Условные знаки   | 9   | 3  | 6   | Викторина                                  |
| 2.3   | Ориентирование по горизонту, азимут  | 6   | 2  | 4   | Практическая работа по определению азимута |
| 2.4   | Компас. Работа с компасом  | 6   | 2  | 4   |  |
| 2.5   | Измерение расстояний   | 6   | 2  | 4   |  |
| 2.6   | Способы ориентирования   | 6   | 2  | 4   | Опрос                                      |
| 2.7   | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 10  | 2  | 8   | Мини-соревнования                          |
|   | Итого  | 46  | 14 | 32  |  |
| <b>Раздел 3. Краеведение</b>                                |  |     |    |     |  |
| 3.1   | Ставропольский край, его природные особенности, история, земляки           | 6   | 2  | 4   | Беседа, презентация                        |
| 3.2   | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев  | 12  | 2  | 10  |  |
| 3.3   | Изучение района в путешествиях   | 9   | 3  | 6   | Экскурсии                                  |
| 3.4   | История Курского округа, экологические проблемы                            | 6   | 2  | 4   | Доклады учащихся                           |
|   | Итого  | 33  | 9  | 24  |  |
| <b>Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b> |  |     |    |     |  |
| 4.1   | Личная гигиена туристов, профилактика различных заболеваний.               | 3   | 1  | 2   | Беседа, опрос                              |
| 4.2   | Походная медицинская аптечка.  | 3   | 1  | 2   | Мини-соревнования                          |
| 4.3   | Основные приемы оказания первой помощи.                                    | 6   | 2  | 4   |  |
| 4.4   | Приемы транспортировки   | 9   | 3  | 6   |  |

|  |   |            |           |            |                 |
|--|---|------------|-----------|------------|-----------------|
|  | пострадавшего   |            |           |            |                 |
|  | <b>Итого</b>  | <b>21</b>  | <b>7</b>  | <b>14</b>  |                 |
| <b>Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка</b> |   |            |           |            |                 |
| 5.1  | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 1          | 1         | -          | Беседа, опрос   |
| 5.2  | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках          | 3          | 1         | 2          | Тест, викторина |
| 5.3  | Общая физическая подготовка   | 30         | 1         | 29         | Эстафета        |
| 5.4  | Специальная физическая подготовка   | 24         | 1         | 23         |                 |
|  | <b>Итого</b>  | <b>58</b>  | <b>4</b>  | <b>54</b>  |                 |
|  | <b>ИТОГО за период обучения:</b>  | <b>324</b> | <b>65</b> | <b>259</b> |                 |

**Учебный план  
4 год обучения  
(базовый уровень)**

| № п/п   | Наименование тем и разделов   | Количество часов |        |          | Формы аттестации и контроля |
|---|---|------------------|--------|----------|-----------------------------|
|   |   | Всего            | Теория | Практика |                             |
| <b>Раздел 1. Основы туристской подготовки</b> |   |                  |        |          |                             |
| 1.1   | Личное и групповое туристское снаряжение  | 9                | 3      | 6        | Учебно-тренировочный поход  |
| 1.2   | Техника и тактика в туристском походе   | 24               | 2      | 22       | Учебно-тренировочный поход  |
| 1.3   | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. | 9                | 3      | 6        | Учебно-тренировочный поход  |
| 1.4   | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.  | 9                | 3      | 6        | Учебно-тренировочный        |

|   |  |            |           |            |                         |
|---|--|------------|-----------|------------|-------------------------|
|   |  |            |           |            | поход                   |
| 1.5   | Организация и подготовка ПВД (6 походов по 4 часа)                               | 16         | 4         | 12         | Работа со снаряжением   |
| 1.6   | Проведение ПВД (6 походов по 8 часов)  | 48         | -         | 48         | Разработка маршрута     |
| 1.7   | Подведение итогов ПВД  | 18         | 6         | 12         | Доклад по итогам похода |
| 1.8   | Туристские узлы  | 23         |           | 23         | Мини-соревнования       |
|   | <b>Итого</b>   | <b>156</b> | <b>22</b> | <b>134</b> |                         |
| <b>Раздел 2. Топография и ориентирование</b>                |  |            |           |            |                         |
| 2.1   | Топографическая и спортивная карта   | 3          | 1         | 2          | Викторина               |
| 2.2   | Компас. Работа с компасом  | 3          | -         | 3          | Определение азимута     |
| 2.3   | Измерение расстояний   | 3          | 1         | 2          |                         |
| 2.4   | Способы ориентирования   | 12         | 2         | 10         | Опрос                   |
| 2.5   | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки       | 12         | 2         | 10         | Мини-соревнование       |
|   | <b>Итого</b>   | <b>33</b>  | <b>6</b>  | <b>27</b>  |                         |
| <b>Раздел 3. Краеведение</b>                                |  |            |           |            |                         |
| 3.1   | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев        | 9          | 3         | 6          | Беседа, презентация     |
| 3.2   | Изучение района путешествия  | 9          | -         | 9          | Доклады учащихся        |
| 3.3   | Общественно-полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры. | 9          |           | 9          | Экологический десант    |
|   | <b>Итого</b>   | <b>27</b>  | <b>3</b>  | <b>24</b>  |                         |
| <b>Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b> |  |            |           |            |                         |
| 4.1   | Профилактика травматизма и заболеваний   | 3          | 1         | 2          | Беседа, опрос           |

|  |   |            |           |            |                            |
|--|---|------------|-----------|------------|----------------------------|
| 4.2  | Средства оказания первой медицинской помощи   | 3          | 1         | 2          | Беседа, опрос              |
| 4.3  | Первая медицинская помощь при травмах и отравлениях                                       | 12         | 3         | 9          | Беседа, опрос              |
|  | <b>Итого</b>  | <b>18</b>  | <b>5</b>  | <b>13</b>  |                            |
| <b>Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка</b> |   |            |           |            |                            |
| 5.1  | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 3          | 3         | -          | Беседа, опрос              |
| 5.2  | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках          | 3          | 1         | 2          | Беседа, опрос              |
| 5.3  | Общая физическая подготовка   | 30         | 2         | 28         | Эстафета                   |
| 5.4  | Специальная физическая подготовка   | 24         | 2         | 22         | Эстафета                   |
|  | <b>Итого</b>  | <b>60</b>  | <b>8</b>  | <b>52</b>  |                            |
| <b>Раздел 6. Специальная подготовка</b>                    |   |            |           |            |                            |
| 6.1  | Туризм и самодеятельная песня.  | 15         | 3         | 12         | Конкурс внутри объединения |
| 6.2  | Пейзажная и репортажная съёмки  | 9          | 3         | 6          | Конкурс внутри объединения |
| 6.3  | Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде.                | 6          | 4         | 2          | Беседа, доклады учащихся   |
|  | <b>Итого</b>  | <b>31</b>  | <b>15</b> | <b>16</b>  |                            |
|  | <b>ИТОГО за период обучения:</b>  | <b>324</b> | <b>60</b> | <b>264</b> |                            |

**Учебный план  
5 год обучения  
(базовый уровень)**

| № п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов |        |          | Формы аттестации и контроля |
|-------|-----------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------|
|       |                             | Всего            | Теория | Практика |                             |

| <b>Раздел 1. Основы туристской подготовки</b> |   |            |           |            |  |
|---|---|------------|-----------|------------|--|
| 1.1   | Видовые различия в туризме. Разрядные нормативы в спортивном туризме: спортивные походы, туристское многоборье. | 3          | 3         | -          | Опрос, беседа                            |
| 1.2   | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги   | 6          | 1         | 5          | Учебно-тренировочный поход               |
| 1.3   | Организация и подготовка ПВД (4 похода по 4 часа)   | 16         | 6         | 10         | Учебно-тренировочный поход               |
| 1.4   | Проведение ПВД (4 похода по 8 часов)  | 32         |           | 32         |  |
| 1.5   | Подведение итогов ПВД, анализ (4 похода по 3 часа)  | 12         | 4         | 8          | Мини-сообщение по итогам похода          |
| 1.6   | Организация и подготовка двух двухдневных походов   | 16         | 2         | 14         | Учебно-тренировочный поход               |
| 1.7   | Проведение двух двухдневных походов   | 32         |           | 32         |  |
| 1.8   | Подведение итогов, анализ, оформление результатов   | 3          |           | 3          | Доклад по итогам похода                  |
| 1.9   | Организация и подготовка трёхдневного похода  | 28         | 2         | 26         | Практическая работа с снаряжением        |
| 1.10  | Проведение трёхдневного похода  | 28         |           | 28         |  |
| 1.11  | Подведение итогов, анализ похода  | 3          |           | 3          | Сообщение по итогам похода, опрос        |
| 1.12  | Обеспечение безопасности в походах и при проведении туристских мероприятий                                      | 3          |           | 3          | Учебно-тренировочный поход, соревнования |
|   | <b>Итого</b>  | <b>182</b> | <b>18</b> | <b>164</b> |  |
| <b>Раздел 2. Топография и ориентирование</b>  |   |            |           |            |  |

|   |  |           |          |           |  |
|---|--|-----------|----------|-----------|--|
| 2.1   | Топографическая и спортивная карта   | 6         | 2        | 4         | Соревнования между группами                    |
| 2.2   | Ориентирование в сложных условиях  | 10        | 2        | 8         | Практическая работа с условными знаками        |
|   | <b>Итого</b>   | <b>16</b> | <b>4</b> | <b>12</b> |  |
| <b>Раздел 3. Краеведение</b>                                |  |           |          |           |  |
| 3.1   | Туристские маршруты родного края, объекты, экскурсионные объекты, музеи              | 3         | 3        | -         | Экскурсии                                      |
| 3.2   | Общественно-полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры.     | 3         | -        | 3         | Общественная работа                            |
| 3.3   | Участие в краеведческих конференциях (подготовка докладов, рефератов)                | 6         | 4        | 2         | Доклад   |
|   | <b>Итого</b>   | <b>12</b> | <b>7</b> | <b>5</b>  |  |
| <b>Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b> |  |           |          |           |  |
| 4.1   | Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой медицинской помощи | 3         | 1        | 2         | Соревнования, беседа с использованием манекена |
| 4.2   | Доврачебная медицинская помощь, приёмы самоконтроля.                                 | 12        | 2        | 10        | Практическое оказание первой помощи            |
|   | <b>Итого</b>   | <b>15</b> | <b>3</b> | <b>12</b> |  |
| <b>Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка</b>  |  |           |          |           |  |
| 5.1   | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках     | 3         | 1        | 2         | Эстафета, подвижные игры                       |
| 5.2   | Общая физическая подготовка  | 26        | 1        | 25        | Эстафета                                       |

|   |   |            |           |            |   |
|---|---|------------|-----------|------------|---|
| 5.3                                     | Специальная физическая подготовка                                 | 30         | 1         | 29         | Упражнения на ловкость                                  |
|   | <b>Итого</b>  | <b>59</b>  | <b>3</b>  | <b>56</b>  |   |
| <b>Раздел 6. Специальная подготовка</b> |   |            |           |            |   |
| 6.1                                     | Элементы спасательных работ, выживание в условиях природной среды | 16         | 7         | 9          | Соревнования с использованием специального оборудования |
| 6.2                                     | Юридические и правовые основы спасательной деятельности           | 3          | 3         | -          | Тест  |
| 6.3                                     | Туризм и самодеятельная песня                                     | 12         | 3         | 9          | Конкурс внутри объединения                              |
| 6.4                                     | Пейзажная и репортажная съёмка                                    | 9          | 3         | 6          | Конкурс внутри объединения                              |
|   | <b>Итого</b>  | <b>40</b>  | <b>16</b> | <b>24</b>  |   |
|   | <b>ИТОГО за период обучения:</b>                                  | <b>324</b> | <b>62</b> | <b>262</b> |   |

**Учебный план  
6 год обучения  
(базовый уровень)**

| № п/п   | Наименование тем и разделов                              | Количество часов |        |          | Формы аттестации и контроля |
|---|--|------------------|--------|----------|-----------------------------|
|   |  | Всего            | Теория | Практика |                             |
| <b>Раздел 1. Основы туристской подготовки</b> |  |                  |        |          |                             |
| 1.1   | Нормативные документы по туризму                         | 3                | 2      | 1        | Опрос                       |
| 1.2   | Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения | 12               | 3      | 9        | Учебно-тренировочный поход  |
| 1.3   | Организация туристского быта в экстремальных ситуациях   | 9                | -      | 9        | Практическая                |

|  |  |            |           |            |  |
|--|--|------------|-----------|------------|--|
|  |  |            |           |            | работа                                   |
| 1.4  | Организация и подготовка ПВД (4 похода по 3 часа)                          | 12         | 6         | 6          | Работа с туристическим снаряжением       |
| 1.5  | Проведение ПВД (4 похода по 8 часов)                                       | 32         |           | 32         |  |
| 1.6  | Подведение итогов ПВД, анализ (4 похода по 3 часа)                         | 12         | 6         | 6          | Доклад по итогам похода                  |
| 1.7  | Организация и подготовка двух двухдневных походов                          | 6          | 3         | 3          | Практическая работа                      |
| 1.8  | Проведение двух двухдневных походов  | 32         |           | 32         | Учебно-тренировочный поход               |
| 1.9  | Подведение итогов, анализ, оформление результатов                          | 6          | 2         | 4          | Анализ похода                            |
| 1.10   | Организация и подготовка трёхдневного похода                               | 9          | 2         | 7          | Беседа                                   |
| 1.11   | Проведение трёхдневного похода   | 28         |           | 28         | Учебно-тренировочный поход               |
| 1.12   | Подведение итогов, анализ похода   | 6          | 2         | 4          | Доклад по итогам похода                  |
| 1.13   | Обеспечение безопасности в походах и при проведении туристских мероприятий | 6          | 2         | 4          | Учебно-тренировочный поход, соревнование |
|  | <b>Итого</b>   | <b>173</b> | <b>31</b> | <b>142</b> |  |
| <b>Раздел 2. Топография и ориентирование</b> |  |            |           |            |  |
| 2.1  | Топографическая и спортивная карта   | 8          | 1         | 7          | Викторина,                               |
| 2.2  | Ориентирование в сложных условиях  | 24         | 3         | 21         | Соревнования по ориентированию           |
|  | <b>Итого</b>   | <b>32</b>  | <b>4</b>  | <b>28</b>  |  |

| <b>Раздел 3.Краеведение</b>                                |  |           |          |           |                                  |
|--|--|-----------|----------|-----------|----------------------------------|
| 3.1  | Общественно-полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры. | 6         | -        | 6         | Экологический десант             |
| 3.2  | Участие в краеведческих конференциях (подготовка докладов, рефератов)            | 6         | 4        | 2         | Доклад, исследовательская работа |
|  | <b>Итого</b>   | <b>12</b> | <b>4</b> | <b>8</b>  |                                  |
| <b>Раздел 4.Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b> |  |           |          |           |                                  |
| 4.1  | Оказание первой до врачебной помощи пострадавшим                                 | 8         | 2        | 6         | Беседа, соревнования             |
| 4.2  | Организация транспортировки и сопровождения пострадавших                         | 4         | 2        | 2         | Соревнования                     |
|  | <b>Итого</b>   | <b>12</b> | <b>4</b> | <b>8</b>  |                                  |
| <b>Раздел 5.Общая и специальная физическая подготовка</b>  |  |           |          |           |                                  |
| 5.1  | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 3         | 1        | 2         | Беседа, опрос                    |
| 5.2  | Общая физическая подготовка  | 12        | -        | 12        | Эстафета, подвижные игры         |
| 5.3  | Специальная физическая подготовка  | 41        | -        | 41        | Эстафета, подвижные игры         |
|  | <b>Итого</b>   | <b>56</b> | <b>1</b> | <b>55</b> |                                  |
| <b>Раздел 6. Специальная подготовка</b>                    |  |           |          |           |                                  |
| 6.1  | Элементы спасательных работ, выживание в условиях природной среды                | 15        | 6        | 9         | Соревнования                     |
| 6.2  | Юридические и правовые основы спасательной деятельности                          | 3         | 3        | -         | Беседа, доклады учащихся         |
| 6.3  | Туризм и самодеятельная песня  | 12        | 3        | 9         | Конкурс внутри объединения       |
| 6.4  | Пейзажная и репортажная съемки   | 9         | 3        | 6         | Конкурс внутри объединения       |

|  |                                  |            |           |            |     |
|--|----------------------------------|------------|-----------|------------|-----|
|  |                                  |            |           |            | ния |
|  | Итого                            | 39         | 15        | 24         |     |
|  | <b>ИТОГО за период обучения:</b> | <b>324</b> | <b>71</b> | <b>253</b> |     |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

**1 год обучения (216 ч.)**

**1 этап – ознакомительный**

**Возраст детей – 8-9 лет**

### 1 год обучения (стартовый уровень)

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

##### **1.1 Вводное занятие, введение в образовательную программу.**

*Теория.* Знакомство с программой комплексной туристско-краеведческой подготовки. Польза и интерес походов и экскурсий.

##### **1.2 Туристские 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, 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.

*Воспитательный компонент:* Беседа о правилах дорожного движения.

##### **1.3 Воспитательная роль туризма.**

*Теория.* 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.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

##### **1.4 Личное и групповое туристское снаряжение.**

*Теория.* Понятие о личном 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. 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, половник и др.

*Практические занятия.* Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

### **1.5 Организация туристского 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 работы по разворачиванию и свертыванию 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 огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

*Практические занятия.* Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Разворачивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

### **1.6 Организация и подготовка походов выходного дня.**

*Теория.* Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

*Практические занятия.* Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

### **1.7 Проведение ПВД**

В начале похода руководитель рассказывает о цели похода и о предстоящем маршруте (распорядок и темп движения, характер местности, объекты экскурсионного осмотра, время и продолжительность большого привала, время возвращения на станцию и т. д.). Здесь же он заканчивает запись в

маршрутный лист участников похода, назначает замыкающего и своих помощников.

Правила движения группы при движении по автотранспортным дорогам, пересечение проезжей части, движение без дорог по густому лесу, вблизи водоемов или рек.

Кратковременные остановки для отдыха, определение места для ночлега (если он предусмотрен в походе).

В летнее время утренний подъем следует устраивать, возможно, раньше, чтобы большую часть пути пройти до наступления жары.

В середине дня организуется большой привал. Составляя график движения по маршруту, руководитель должен так рассчитать время большого привала, чтобы он начинался, когда уже пройдена большая часть пути.

*Воспитательный компонент:* Экологический десант «Лес – наш друг!».

### **1.8 Подведение итогов ПВД, анализ.**

Сдача снаряжения, составление отчета по походу, составление фотоальбома. Подготовка мини-сообщений учащимися по результатам похода.

### **1.9 Правила движения в походе, преодоление препятствий.**

*Теория.* 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 пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

*Практические занятия.* Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

*Воспитательный компонент:* Беседа «Культура поведения и культура общения».

### **1.10 Техника безопасности при проведении туристских походов, 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.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

*Практические занятия.* Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

*Воспитательный компонент:* Беседа «Беречь природу – значит любить Родину».

### **1.11 Туристские узлы.**

*Теория.* Использование простейших узлов и техника их вязания.

*Практика.* Вязание простейших узлов.

## **Раздел 2. Топография и ориентирование.**

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

*Теория.* 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).

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

### **2.2 Условные знаки.**

*Теория.* Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

*Практические занятия.* Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### **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 (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

*Воспитательный компонент:* Беседа «Правила поведения в лесу».

### **2.4 Компас. Работа с компасом.**

*Теория.* Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Компас 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.

*Практические занятия.* 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.).

### **2.5 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.

*Практические занятия.* Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения 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.

### **2.6 Способы ориентирования.**

*Теория.* Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации.

Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

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

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

**2.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.**

*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. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, 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.

*Практические занятия.* 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.**

#### **3.1 Ставропольский край, его природные особенности, история, земляки.**

*Теория.* Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятия туризмом. Развитие сельского хозяйства. История края, района, памятные события, проходившие на их территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края, района. Край в период ВОВ.

*Практические занятия.* Экскурсии в музей, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочными материалами и литературой по истории края. Встречи с интересными людьми.

*Воспитательный компонент:* Викторина «Знай свой край!».

#### **3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.**

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

*Практические занятия.* Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям. Посещение музеев, экскурсионных объектов.

*Воспитательный компонент:* Экскурсия в музей истории и краеведения Курского муниципального района.

#### **3.3 Изучение района путешествия.**

*Теория.* Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода, изучение литературы, карт, встреча с людьми, побывавшими в этом районе, посещение музеев. Разработка маршрута, составление плана движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

*Практические занятия.* Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего путешествия.

*Воспитательный компонент:* Экологическая викторина на знание опасных и ядовитых растений нашего региона.

### **3.4 История Курского округа, экологические проблемы.**

*Теория.* История станицы Курской, Курского округа. История заселения станицы Терским казачьим войском. Растительный и животный мир Курского района, культурные и памятные места. Красная книга края.

*Воспитательный компонент:* Беседа ко дню Конституции.

## **Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

### **4.1 Личная гигиена туристов, профилактика различных заболеваний.**

*Теория.* Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

*Практические занятия.* Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

*Воспитательный компонент:* Беседа «Гигиена питания туриста».

### **4.2 Походная медицинская аптечка.**

*Теория.* Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в походе, в зависимости от хронических заболеваний.

*Практические занятия.* Формирование походной медицинской аптечки.

### **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. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

*Воспитательный компонент:* Беседа с привлечением медицинского работника «Личная гигиена туриста».

## **Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.**

### **5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.**

*Теория.* Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

*Воспитательный компонент:* Викторина «Как устроен человек».

### **5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.**

*Теория.* Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

*Практические занятия.* Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

*Воспитательный компонент:* Беседа «В здоровом теле – здоровый дух».

### **5.3 Общая физическая подготовка.**

*Теория.* Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

*Практические занятия.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

### **5.4 Специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

*Практические занятия.* Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

**2 год обучения (216 ч.)**  
**2 этап – ознакомительный**  
**Возраст детей – 9-10 лет**

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

### **1.1 Личное и групповое туристское снаряжение.**

*Теория.* Понятие о личном 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. 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, половник и др.

*Практические занятия.* Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

### **1.2 Техника и тактика в туристском походе.**

*Теория.* Понятие о тактике. Тактика планирования нитки маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка, сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Подведение итогов дневного похода и корректировка на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Техника движения на равнине. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Броды через равнинные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и само страховка во время брода.

*Практические занятия.* Отработка техники движения и преодоления препятствий.

### **1.3 Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.**

*Теория.* Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма. Психологическая совместимость людей в туристской группе и её значение для безопасности похода. Условия, при

которых проявляется не совместимость. Сознательная дисциплина— важнейший фактор успеха похода .Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

*Практические занятия.* Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

#### **1.4 Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.**

*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.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

*Практические занятия.* Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

#### **1.5 Организация и подготовка походов выходного дня.**

*Теория.* Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

*Практические занятия.* Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### **1.6 Проведение ПВД**

В начале похода руководитель рассказывает о цели похода и о предстоящем маршруте (распорядок и темп движения, характер местности, объекты экскурсионного осмотра, время и продолжительность большого привала, время возвращения на станцию и т. д.). Здесь же он заканчивает запись в маршрутный лист участников похода, назначает замыкающего и своих помощников.

Правила движения группы при движении по автотранспортным дорогам, пересечение проезжей части, движение без дорог по густому лесу, вблизи водоемов или рек.

Кратковременные остановки для отдыха, определение места для ночлега (если он предусмотрен в походе).

В летнее время утренний подъем следует устраивать, возможно, раньше, чтобы большую часть пути пройти до наступления жары.

В середине дня организуется большой привал. Составляя график движения по маршруту, руководитель должен так рассчитать время большого привала, чтобы он начинался, когда уже пройдена большая часть пути.

### **1.7 Подведение итогов ПВД, анализ.**

Сдача снаряжения, составление отчета по походу, составление фотоальбома. Подготовка мини-сообщений учащимися по результатам похода.

Практическое задание Тест для проведения контроля по теме «Туристический поход» (Приложение 4)

### **1.8 Туристские узлы.**

*Теория.* Использование основных туристских узлов и техника их вязания.

*Практика.* Вязание основных узлов.

## **Раздел 2. Топография и ориентирование.**

### **2.1 Топографическая и спортивная карта.**

*Теория.* 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).

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

*Практические занятия.* Работа с картами различного масштаба. Создание «Яндекс-карты» (Приложение 5). Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

### **2.2 Компас. Работа с компасом.**

*Теория.* Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Компас 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.

*Практические занятия.* 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.).

### **2.3 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.

*Практические занятия.* Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения 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.

#### **2.4 Способы ориентирования.**

*Теория.* Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации.

Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

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

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

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

*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. Приближенное 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.

*Практические занятия.* 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.**

#### **3.1 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.**

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

*Практические занятия.* Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям. Посещение музеев, экскурсионных объектов.

### **3.2 Изучение района путешествия.**

*Теория.* Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода, изучение литературы, карт, встреча с людьми, побывавшими в этом районе, посещение музеев. Разработка маршрута, составление плана движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

*Практические занятия.* Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего путешествия.

### **3.3 Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.**

*Теория.* Содержание и методика краеведческих наблюдений в соответствии с местными условиями. Деятельность по охране природы в условиях похода.

*Практические занятия.* Проведение краеведческих наблюдений, выполнение заданий общественных организаций. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев.

## **Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

### **4.1 Профилактика травматизма и заболеваний.**

*Теория.* Понятие о профилактике травматизма. Травматизм в походе – потертости и мозоли, ожоги, солнечный и тепловой удары, желудочно-кишечные заболевания, заболевания и травмы глаз, порезы и другие ранения, ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Первая помощь тонущему. Укусы насекомых. 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 и её значение в профилактике заболеваний.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

*Практические занятия.* Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

### **4.2 Средства оказания первой медицинской помощи.**

*Теория.* Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в походе, в зависимости от хронических заболеваний.

*Практические занятия.* Формирование походной медицинской аптечки.

#### **4.3. Первая медицинская помощь при травмах и отравлениях.**

*Теория.* Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

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

#### **4.4. Зелёная аптека.**

*Теория.* Лекарственные и опасные растения и грибы, встречающиеся на территории Курского района и Ставропольского края. Область применения лекарственных растений.

*Практические занятия.* Знание и умение отличать на рисунках, в походе лекарственные и опасные растения, грибы. Применение 5-6 лекарственных растений.

### **Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.**

#### **5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.**

*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.

#### **5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных 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.

*Практические занятия.* Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **5.3 Общая физическая подготовка.**

*Теория.* Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

*Практические занятия.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

### **5.4 Специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

*Практические занятия.* Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## **Раздел. 6. Специальная подготовка.**

### **6.1 Самодеятельная песня – история развития. Туризм и самодеятельная песня.**

*Теория.* Самодеятельная песня – история возникновения и развития.

*Практические занятия.* Разучивание и исполнение в коллективе несколько туристских песен.

### **6.2 Основы фотодела, основы пейзажной и репортажной съёмки.**

*Теория.* Устройство фотоаппарата. Выбор экспозиции, диафрагмы, глубины резкости. Характеристики фотоматериалов. Пейзажная съёмка.

*Практические занятия.* Съёмка на тренировках и соревнованиях.

**3 год обучения (324 ч.)**

**3 этап – базовый**

**Возраст детей – 10-11 лет**

**Раздел 1. Основы туристской подготовки**

**1.1 Вводное занятие, введение в образовательную программу.**

*Теория.* Программа комплексной туристско-краеведческой подготовки. Польза и интерес походов и экскурсий.

**1.2 Туристские 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, 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.

**1.3 Воспитательная роль туризма.**

*Теория.* 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.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

**1.4 Личное и групповое туристское снаряжение**

*Теория.* Понятие о личном 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. 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, половник и др.

*Практические занятия.* Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

### **1.5 Организация туристского 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 работы по развешиванию и свертыванию 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 огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

*Практические занятия.* Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

### **1.6 Организация и подготовка походов выходного дня.**

*Теория.* Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

*Практические занятия.* Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

### **1.7 Проведение ПВД**

В начале похода руководитель рассказывает о цели похода и о предстоящем маршруте (распорядок и темп движения, характер местности, объекты экскурсионного осмотра, время и продолжительность большого привала, время возвращения на станцию и т. д.). Здесь же он заканчивает запись в маршрутный лист участников похода, назначает замыкающего и своих помощников.

Правила движения группы при движении по автотранспортным дорогам, пересечение проезжей части, движение без дорог по густому лесу, вблизи водоемов или рек.

Кратковременные остановки для отдыха, определение места для ночлега (если он предусмотрен в походе).

В летнее время утренний подъем следует устраивать, возможно, раньше, чтобы большую часть пути пройти до наступления жары.

В середине дня организуется большой привал. Составляя график движения по маршруту, руководитель должен так рассчитать время большого привала, чтобы он начинался, когда уже пройдена большая часть пути.

### **1.8 Подведение итогов ПВД, анализ.**

Сдача снаряжения, составление отчета по походу, составление фотоальбома. Подготовка мини-сообщений учащимися по результатам похода.

### **1.9 Правила движения в походе, преодоление препятствий.**

*Теория.* 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 пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

*Практические занятия.* Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

### **1.10 Техника безопасности при проведении туристских походов, 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.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

*Практические занятия.* Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах.

Организация переправы по бревну с самостраховкой.

### **1.11 Туристские узлы.**

*Теория.* Использование основных туристских узлов и техника их вязания.

*Практика.* Вязание основных узлов.

## **Раздел 2. Топография и ориентирование.**

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

*Теория.* 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).

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

### **2.2 Условные знаки.**

*Теория.* Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

*Практические занятия.* Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### **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 (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

### **2.4 Компас. Работа с компасом.**

*Теория.* Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Компас 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.

*Практические занятия.* 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.).

### **2.5 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.

*Практические занятия.* Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения 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.

## **2.6 Способы ориентирования.**

*Теория.* Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации.

Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

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

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

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

*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. Приближенное 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.

*Практические занятия.* 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.**

#### **3.1 Ставропольский край, его природные особенности, история, земляки.**

*Теория.* Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятия туризмом. Развитие сельского хозяйства. История края, района, памятные события, проходившие на их территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края, района. Край в период ВОВ.

*Практические занятия.* Экскурсии в музей, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочными материалами и литературой по истории края. Встречи с интересными людьми.

#### **3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.**

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

*Практические занятия.* Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям. Посещение музеев, экскурсионных объектов.

#### **3.3 Изучение района в путешествиях.**

*Теория.* Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода, изучение литературы, карт, встреча с людьми, побывавшими в этом районе, посещение музеев. Разработка маршрута, составление плана движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

*Практические занятия.* Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего путешествия.

#### **3.4 История Курского района, экологические проблемы.**

*Теория.* История станицы Курской, Курского района. История заселения станицы Терским казачьим войском. Растительный и животный мир Курского района, культурные и памятные места. Красная книга края.

*Практические занятия.* Подготовка сообщений по истории Курского района, посещение музеев.

### **Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

#### **4.1 Личная гигиена туристов, 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, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, 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.

*Практические занятия.* Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

#### **4.2 Походная медицинская аптечка.**

*Теория.* Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты. 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 походе, в зависимости от хронических заболеваний.

*Практические занятия.* Формирование походной медицинской аптечки.

#### **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 и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному 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.

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

#### **4.4 Приемы транспортировки пострадавшего.**

*Теория.* Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, на веревке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах со штормовками, на носилках-плетёнках

из веревок на шесте. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

*Практические занятия.* Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

## **Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.**

### **5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.**

*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.

### **5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных 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.

*Практические занятия.* Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **5.3 Общая физическая подготовка.**

*Теория.* Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

*Практические занятия.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

### **5.4 Специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

*Практические занятия.* Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## **4 год обучения (324 ч.)**

### **4 этап – базовый**

### **Возраст детей – 12-13 лет**

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

### **1.1 Личное и групповое туристское снаряжение**

*Теория.* Понятие о личном 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. 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, половник и др.

*Практические занятия.* Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

### **1.2 Техника и тактика в туристском походе.**

*Теория.* Понятие о тактике. Тактика планирования нитки маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка, сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Подведение итогов дневного похода и корректировка на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Техника движения на равнине. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Броды через равнинные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

*Практические занятия.* Отработка техники движения и преодоления препятствий.

### **1.3. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.**

*Теория.* Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и моральноволевая подготовка участников группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма. Психологическая совместимость людей в туристской группе и её значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина—важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

*Практические занятия.* Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

### **1.4 Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.**

*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. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

*Практические занятия.* Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

### **1.5 Организация и подготовка ПВД.**

*Теория.* Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

*Практические занятия.* Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

### **1.6. Проведение ПВД**

В начале похода руководитель рассказывает о цели похода и о предстоящем маршруте (распорядок и темп движения, характер местности, объекты экскурсионного осмотра, время и продолжительность большого привала, время возвращения на станцию и т. д.). Здесь же он заканчивает запись в маршрутный лист участников похода, назначает замыкающего и своих помощников.

Правила движения группы при движении по автотранспортным дорогам, пересечение проезжей части, движение без дорог по густому лесу, вблизи водоемов или рек.

Кратковременные остановки для отдыха, определение места для ночлега (если он предусмотрен в походе).

В летнее время утренний подъем следует устраивать, возможно, раньше, чтобы большую часть пути пройти до наступления жары.

В середине дня организуется большой привал. Составляя график движения по маршруту, руководитель должен так рассчитать время большого привала, чтобы он начинался, когда уже пройдена большая часть пути.

### **1.7 Подведение итогов ПВД, анализ.**

Сдача снаряжения, составление отчета по походу, составление фотоальбома. Подготовка мини-сообщений учащимися по результатам похода.

### **1.8 Туристские узлы.**

*Теория.* Использование основных туристских узлов и техника их вязания.

*Практика.* Вязание основных узлов.

## **Раздел 2. Топография и ориентирование.**

### **2.1 Топографическая и спортивная карта.**

*Теория.* Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внесмасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внесмасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные

пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

*Практические занятия.* Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

## **2.2 Компас. Работа с компасом.**

*Теория.* Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

*Практические занятия.* Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

## **2.3 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.

*Практические занятия.* Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения 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.

## **2.4 Способы ориентирования.**

*Теория.* Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации.

Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).  
Протокол движения.

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

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

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

*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. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, 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.

*Практические занятия.* 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.**

### **3.1 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.**

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

*Практические занятия.* Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям. Посещение музеев, экскурсионных объектов.

### **3.2 Изучение района путешествия.**

*Теория.* Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода, изучение литературы, карт, встреча с людьми, побывавшими в этом районе, посещение музеев. Разработка маршрута, составление плана движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

*Практические занятия.* Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего путешествия.

### **3.3 Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.**

*Теория.* Содержание и методика краеведческих наблюдений в соответствии с местными условиями. Деятельность по охране природы в условиях похода.

*Практические занятия.* Проведение краеведческих наблюдений, выполнение заданий общественных организаций. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев.

## **Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

### **4.1 Профилактика травматизма и заболеваний.**

*Теория.* Понятие о профилактике травматизма. Травматизм в походе – потертости и мозоли, ожоги, солнечный и тепловой удары, желудочно-кишечные заболевания, заболевания и травмы глаз, порезы и другие ранения, ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Первая помощь тонущему. Укусы насекомых. 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 и её значение в профилактике заболеваний.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

*Практические занятия.* Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

### **4.2 Средства оказания первой медицинской помощи.**

*Теория.* Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика.

Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д.

Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств. Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

*Практические занятия.* Комплектование медицинской аптечки. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств.

### **4.2 Первая медицинская помощь при травмах и отравлениях.**

*Теория.* Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях.

Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей).

Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении.

Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.

Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах.

Правила и способы транспортировки пострадавшего. Правила транспортной и мобилизации десмургия при повреждениях костей черепа и черепно-мозговой травме, позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.

*Практические занятия.* Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на длительные расстояния соблюдением мер безопасности.

### **4.3. Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях.**

*Теория.* Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей.

Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи. Причины и признаки утопления, правила оказания помощи.

Причины и признаки поражения электротоками молнией, правила оказания помощи при электротравме и поражении молнией.

Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов.

Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи. Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи. Причины и признаки попадания инородных тел в глаза, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи.

Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Причины потери сознания и остановки сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и не прямой массаж сердца).

Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при

травматическом шоке.

Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

*Практические занятия.* Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при травмах и заболеваниях.

## **Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.**

### **5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.**

*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.

### **5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных 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.

*Практические занятия.* Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **5.3 Общая физическая подготовка.**

*Теория.* Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

*Практические занятия.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

### **5.4 Специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

*Практические занятия.* Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## **Раздел 6. Специальная подготовка.**

### **6.1 Туризм и самодеятельная песня.**

*Теория.* Самодеятельная песня – история возникновения и развития.

*Практические занятия.* Разучивание и исполнение в коллективе несколько туристских песен.

### **6.2 Пейзажная и репортажная съёмка.**

*Теория.* Выбор экспозиции, диафрагмы, глубины резкости. Характеристики фотоматериалов. Пейзажная и репортажная съёмка.

*Практические занятия.* Съёмка на тренировках и соревнованиях.

### **6.3 Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде.**

*Теория.* Окружающая среда: природная, техногенная и бытовая. Взаимодействие человека в процессе деятельности с окружающей средой, аксиома о потенциальной опасности процесса взаимодействия. Понятие о риске.

*Практические занятия.* Наблюдение и определение факторов риска в природной и производственных сферах. Определение причин вредных факторов окружающей среды и выработка мер защиты.

**5 год обучения (324 ч.)**

**5 этап – базовый**

**Возраст детей – 13-14 лет**

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

### **1.1 Видовые различия в туризме. Разрядные нормативы в спортивном туризме: спортивные походы, туристское многоборье.**

*Теория.* Разряды и звания в спортивном туризме присваиваются в двух видах туристско-спортивных соревнований: соревнования по спортивным походам (СП); соревнования по туристскому многоборью.

Прочтение и разбор «Правил проведения соревнований и туристских спортивных походов» и других нормативных документов по спортивному туризму, утвержденных Туристско-спортивным союзом России (ТССР).

### **1.2 Организация туристского быта, привалы и ночлеги.**

*Теория.* Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

Виды примусов и правила работы с ними.

*Практические занятия.* Организация ночлега в различных условиях.

Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

*Воспитательный компонент:* Викторина на знание правил дорожного движения.

### **1.3 Организация и подготовка ПВД.**

### **1.6 Организация и подготовка двухдневных походов.**

*Теория.* Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

*Практические занятия.* Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

*Воспитательный компонент:* Акция – экологический десант «Лес – наш друг»

### **1.9 Организация и подготовка трехдневного похода.**

*Теория.* Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

*Практические занятия.* Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

*Воспитательный компонент:* Акция – экологический десант «Лес – наш друг».

### **1.4, 1.7, 1.10 Проведение ПВД, многодневного похода.**

*Теория:* Подготовка к походу, выбор похода. Особенности похода: распорядок и темп движения, характер местности, распределение ролей в походе, объекты экскурсионного осмотра, время и продолжительность большого привала, время возвращения на станцию и т. д.. Правила движения группы при движении по автотранспортным дорогам, пересечение проезжей части, движение без дорог по густому лесу, вблизи водоемов или рек.

*Практические занятия:* Оформление маршрутного листа участников похода. Приготовление пищи на костре.

*Воспитательный компонент:* Квест-игра «Флора и фауна района».

### **1.5, 1.8, 1.11 Подведение итогов, анализ, оформление результатов.**

Сдача снаряжения, составление отчета по походу, составление фотоальбома. Подготовка мини-сообщений учащимися по результатам похода.

*Воспитательный компонент:* Беседа «Культура поведения и межличностного общения». Фотоконкурс «История одного похода».

### **1.12 Обеспечение безопасности в походах и при проведении туристских мероприятий.**

*Теория.* Проверка правильности заполнения походной документации, наличие и качество картографического материала, знание педагогом особенностей маршрута, материально-техническое обеспечение группы. Планирование маршрута, действий на каких-либо сложных его участках, техническая и тактическая подготовка участников похода. Инструктаж по технике безопасности перед тренировочными занятиями и походами.

*Практические занятия.* Смотр готовности группы: учащимся предлагаются задания, соизмеримые с теми ситуациями, которые будут у них на маршруте. Со стороны педагога ведётся контроль за физической и технической подготовкой детей, их медицинским освидетельствованием, психологическим состоянием, взаимоотношениями в группе, пресекаются нарушения дисциплины.

*Воспитательный компонент:* Викторина «Безопасность в походе».

## **Раздел 2. Топография и ориентирование.**

### **2.1 Топографическая и спортивная карта.**

*Теория.* Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

*Практические занятия.* Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

### **2.2 Ориентирование в сложных условиях.**

*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. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, 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.

*Практические занятия.* 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.

*Воспитательный компонент:* Беседа «Правила поведения в лесу».

### **Раздел 3. Краеведение.**

#### **3.1 Туристские маршруты родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.**

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

*Практические занятия.* Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям. Посещение музеев, экскурсионных объектов.

*Воспитательный компонент:* Экскурсия в музей истории и краеведения Курского муниципального района.

Экскурсия в музей истории казачества и Великой Отечественной Войны Курского муниципального района Ставропольского края.

#### **3.2 Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.**

*Теория.* Содержание и методика краеведческих наблюдений в соответствии с местными условиями. Деятельность по охране природы в условиях похода.

*Практические занятия.* Проведение краеведческих наблюдений, выполнение заданий общественных организаций. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев.

*Воспитательный компонент:* Подготовка сообщений по выбору «Памятник культуры района».

#### **3.3 Участие в краеведческих конференциях (подготовка докладов, рефератов).**

*Теория.* Краеведческая работа в походе. Как организовать краеведческие наблюдения. Сбор и оформление краеведческого материала. Оборудование для краеведческой работы.

*Практические занятия.* Подготовка исследовательских работ, сообщений. Выступление на краеведческой конференции «Отечество».

*Воспитательный компонент:* Исследовательский проект «Лидеры туризма Ставропольского края».

### **Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

#### **4.1 Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой медицинской помощи.**

*Теория.* Индивидуальная аптечка спасателя. Комплект медицинский транспортировочный.

*Практические занятия.* Проведение манипуляций с использованием средств индивидуальной аптечки и комплекта медицинского транспортировочного: инъекции, тампонада носа, помощь при рвоте, переноска больных.

*Воспитательный компонент:* Квест-игра «Не оставь друга в беде».

#### **4.2 Доврачебная медицинская помощь, приёмы самоконтроля.**

*Теория.* Что такое самоконтроль, умение измерить частоту сердечных сокращений, определение индекса Рюффе. Подгонка обуви, как предотвращение потертостей, мозолей. Умение оказать помощь при мозолях, потёртостях, наминах, при повреждении кожи, растяжениях мышц, вывихе сустава. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растяжениями. Состав минимальной аптечки для похода выходного дня.

*Практические занятия.* Умение накладывать простейшую повязку на ногу, руку. Умение организовать транспортировку пострадавшего.

*Воспитательный компонент:* Беседа с привлечением медицинского работника «Здоровый образ жизни».

#### **Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.**

##### **5.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных 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.

*Практические занятия.* Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

##### **5.3 Общая физическая подготовка.**

*Теория.* Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

*Практические занятия.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

##### **5.4 Специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

*Практические занятия.* Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

#### **Раздел 6. Специальная подготовка.**

##### **6.1 Элементы спасательных работ, выживание в условиях природной среды.**

*Теория.* Способы транспортировки пострадавших при различных видах травм. Организация и проведение спасательно-транспортных работ. Сигналы бедствия при аварийных ситуациях и знаки международного кода. Алгоритмы выживания в условиях природной среды, в предгорной и горной зонах.

*Практические занятия.* Отработка транспортировки пострадавшего. Применение сигналов бедствия на практике.

*Воспитательный компонент:* Беседа: «Беречь природу – значит любить Родину».

## **6.2 Юридические и правовые основы спасательной деятельности.**

*Теория.* Законы гражданской обороны и защиты жизнедеятельности населения. Законы о статусе спасателя. Система РСЧС, ее назначение и механизмы реализации. Экономические механизмы регулирования системы мер обеспечения безопасности производства и жизнедеятельности населения.

*Воспитательный компонент:* Дискуссия «Мои права и обязанности».

## **6.3 Туризм и самодеятельная песня.**

*Теория.* Самодеятельная песня – история возникновения и развития.

*Практические занятия.* Умение исполнять в коллективе несколько туристских песен. Знание 10-12 популярных туристских песен.

*Воспитательный компонент:* Культура самодеятельной туристской песни.

## **6.4 Пейзажная и репортажная съёмка.**

*Теория.* Выбор экспозиции, диафрагмы, глубины резкости. Характеристики фотоматериалов. Пейзажная и репортажная съёмка.

*Практические занятия.* Практические навыки съёмки различных ландшафтных объектов, бытовых и жанровых снимков.

*Воспитательный компонент:* Фотоконкурс «Родной уголок».

**6 год обучения (324 ч.)**

**6 этап – базовый**

**Возраст детей – 15-16 лет**

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

### **1.1 Нормативные документы по туризму.**

*Теория.*

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с обучающимися. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Разрядные требования по спортивному туризму. Положение о коллегии судей по спортивному туризму. Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся.

### **1.2 Усовершенствование изготовления туристского снаряжения.**

*Теория.* Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации. Костровые приспособления: таганки и тротики. Техника их изготовления.

Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

*Практические занятия.* Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

*Воспитательный компонент:* Викторина на знание правил дорожного движения.

### **1.3 Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.**

*Теория.* Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

*Практические занятия.* Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «ладья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

### **1.4. Организация и подготовка ПВД,**

### **1.7 Организация и подготовка двухдневных походов,**

### **1.10 Организация и подготовка трехдневного похода:**

*Теория.* Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

*Практические занятия.* Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Изучение способов очистки воды.

### **1.5, 1.8, 1.11 Проведение ПВД, многодневного похода.**

*Теория:* Подготовка к походу, выбор похода. Особенности похода: распорядок и темп движения, характер местности, распределение ролей в походе, объекты экскурсионного осмотра, время и продолжительность большого привала, время возвращения на станцию и т. д.. Правила движения группы при движении по автотранспортным дорогам, пересечение проезжей части, движение без дорог по густому лесу, вблизи водоемов или рек.

*Практические занятия:* Оформление маршрутного листа участников похода. Приготовление пищи на костре.

*Воспитательный компонент:* Акция – экологический десант «Лес – наш друг». Квест-игра «Флора и фауна района». Беседа «Культура поведения и межличностного общения».

### **1.6, 1.9, 1.12 Подведение итогов, анализ, оформление результатов.**

Сдача снаряжения, составление отчета по походу, составление фотоальбома. Подготовка мини-сообщений учащимися по результатам похода.

### **1.13 Обеспечение безопасности в походах и при проведении туристских мероприятий.**

*Теория.* Проверка правильности заполнения походной документации, наличие и качество картографического материала, знание педагогом особенностей маршрута, материально-техническое обеспечение группы. Планирование маршрута, действий на каких-либо сложных его участках, техническая и тактическая подготовка участников похода. Инструктаж по технике безопасности перед тренировочными занятиями и походами.

*Практические занятия.* Смотр готовности группы: учащимся предлагаются задания, соизмеримые с теми ситуациями, которые будут у них на маршруте. Со стороны педагога ведётся контроль за физической и технической подготовкой детей, их медицинским освидетельствованием, психологическим состоянием, взаимоотношениями в группе, пресекаются нарушения дисциплины.

*Воспитательный компонент:* Викторина «Безопасность в походе». Фотоконкурс «История одного похода».

## **Раздел 2. Топография и ориентирование.**

### **2.1 Топографическая и спортивная карта.**

*Теория.* Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

*Практические занятия.* Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

### **2.2 Ориентирование в сложных условиях.**

*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. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, 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.

*Практические занятия.* 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.**

#### **3.1 Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.**

*Теория.* Содержание и методика краеведческих наблюдений в соответствии с местными условиями. Деятельность по охране природы в условиях похода.

*Практические занятия.* Проведение краеведческих наблюдений, выполнение заданий общественных организаций. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев.

*Воспитательный компонент:* Экскурсия в музей истории и краеведения Курского муниципального района. Экскурсия в музей казачества и Великой Отечественной Войны Курского муниципального района.

#### **3.2 Участие в краеведческих конференциях (подготовка докладов, рефератов).**

*Теория.* Краеведческая работа в походе. Как организовать краеведческие наблюдения. Сбор и оформление краеведческого материала. Оборудование для краеведческой работы.

*Практические занятия.* Подготовка исследовательских работ, сообщений. Выступление на краеведческой конференции «Отечество».

*Воспитательный компонент:* Исследовательский проект по выбору.

### **Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

#### **4.1 Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим.**

*Теория.* Наиболее возможные заболевания и травмы, их симптомы и признаки. Остановка кровотечений. Наложение шин при переломах. Наложение бинтов. Асептическая обработка ран и поврежденных участков. Искусственное дыхание, массаж сердца. Инъекции. Причины, симптомы и доврачебная помощь, профилактика травм и заболеваний простудных (воспаление легких, ангина), желудочно-кишечных заболеваний, ядовитых укусов, гнойничковых заболеваний кожи, ожогов, снежной слепоты, теплового и солнечного ударов, обморожений, общего переохлаждения, удушья, растяжений, вывихов и разрывов связок, потертостей, поверхностных ушибов, внутренних кровотечений, обмороков, поражений молнией, шокового состояния. Состав медицинской аптечки, назначение и

количество средств, упаковка аптечки.

Травмы и заболевания, требующие не медленной транспортировки больного к месту врачебной помощи или полного покоя до прибытия врача. Способы самоконтроля физического состояния спасателя.

Меры против обморожения и переохлаждения организма и оказание первой помощи.

*Практические занятия.* Постановка диагнозов и выбор средств для оказания до врачебной помощи.

Проведение манипуляций с использованием средств индивидуальной аптечки и комплекта медицинского транспортировочного: инъекции, тампонада носа, помощь при рвоте, переноска больных.

*Воспитательный компонент:* Квест-игра «Не оставь друга в беде». Беседа «Правила поведения в лесу».

#### **4.2 Организация транспортировки и сопровождения пострадавших.**

*Теория.* Штатные средства транспортировки пострадавшего: носилки и их виды ("акья", "парамедики"). Изготовление средств пострадавших из подручных средств. Контакт спасателя с пострадавшим во время транспортировки, контроль за состоянием пострадавшего.

*Практические занятия.* Транспортировка пострадавшего на дальние расстояния различными способами.

### **Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.**

#### **5.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных 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.

*Практические занятия.* Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

#### **5.3 Общая физическая подготовка.**

*Теория.* Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

*Практические занятия.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

#### **5.4 Специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости,

силы. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

*Практические занятия.* Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## **Раздел 6. Специальная подготовка.**

### **6.1 Элементы спасательных работ, выживание в условиях природной среды.**

*Теория.* Способы транспортировки пострадавших при различных видах травм. Организация и проведение спасательно-транспортировочных работ. Сигналы бедствия при аварийных ситуациях и знаки международного кода. Алгоритмы выживания в условиях природной среды, в предгорной и горной зонах.

*Практические занятия.* Отработка транспортировки пострадавшего. Применение сигналов бедствия на практике.

*Воспитательный компонент:* Беседа: «Применение навыков туризма в будущей профессиональной деятельности». Беседа «Беречь природу – значит любить Родину».

### **6.2 Юридические и правовые основы спасательной деятельности.**

*Теория.* Законы о гражданской обороне и защите жизнедеятельности населения. Законы о статусе спасателя. Система РСЧС, ее назначение и механизмы реализации. Экономические механизмы регулирования системы мер обеспечения безопасности производства и жизнедеятельности населения.

*Воспитательный компонент:* Дискуссия «Мои права и обязанности».

### **6.3 Туризм и самодеятельная песня.**

*Теория.* Самодеятельная песня – история возникновения и развития.

*Практические занятия.* Умение исполнять в коллективе несколько туристских песен. Знание 10-12 популярных туристских песен.

*Воспитательный компонент:* Культура самодеятельной песни.

### **6.4 Пейзажная и репортажная съёмка.**

*Теория.* Выбор экспозиции, диафрагмы, глубины резкости. Характеристики фотоматериалов. Пейзажная и репортажная съёмка.

*Практические занятия.* Практические навыки съёмки различных ландшафтных объектов, бытовых и жанровых снимков.

*Воспитательный компонент:* Фотоконкурс «Родной уголок».

## **1.1 Планируемые результаты**

***В процессе изучения программы учащийся должен приобрести: знания и умения:***

- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма;
- владеть навыками ориентирования на местности;

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут; ставить палатку, разводить костёр, готовить пищу, изготавливать простейшее туристское снаряжение; совершать степенные и категорийные походы и готовить отчёты о них; иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- работать с различной туристской и эколого – краеведческой литературой (справочниками, определителями, картографическим материалом и т.д.);
- ориентироваться в незнакомой местности при помощи карты, компаса и по различным особенностям местных предметов, иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- соблюдать правила по технике безопасности, оказывать первую доврачебную помощь;
- подготавливать снаряжение для категорийных походов;
- грамотно работать с документацией соревнований;
- осуществлять поисково-спасательные работы силами группы;
- осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- транспортировать пострадавшего с помощью изученных средств;
- действовать в аварийных и экстремальных ситуациях похода с соблюдением мер безопасности;
- в совершенстве владеть всеми видами страховки и само страховки;
- уметь выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые и графические редакторы, презентации).

### **Компетенции, которые могут быть сформированы в результате освоения программы.**

#### ***Личностные:***

- забота о своем физическом здоровье,
- знание и соблюдение правил здорового образа жизни,
- знание и соблюдение правил личной гигиены,
- владение способами безопасной жизнедеятельности,
- усвоение воспитанником важнейших нравственных категорий, понятий, соответствующих общечеловеческим ценностям и нормам,
- способность понимать окружающий мир.
- осознание чувства гордости и ответственности за своё Отечество.
- овладение культурой поведения,
- способность к профессиональному саморазвитию.
- позитивное отношение к себе и окружающим людям,
- наличие навыков работы в коллективе,
- знание способов бесконфликтного общения со сверстниками.

#### ***Метапредметные:***

- владение поиском и отбором информации,
- способность к продуктивному и репродуктивному познанию,
- владение приёмами действий в нестандартной обстановке,

- способность осуществлять деятельность (анализ, планирование, организация, рефлексия),
- гуманное, деятельностное отношение к природе, целостное отношение к жизни.

**Предметные:**

- владение системой знаний по основам техники пешеходного туризма, организации быта в походах;
- устойчивый интерес к туризму;
- познавательный интерес к поисково-исследовательской деятельности средствами туризма;
- сформированность умений, навыков пешеходного туризма и выживания в естественных природных условиях.

**Ценностно-смысловые компетенции:**

- умение владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных представлений, умений и навыков;
  - умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;
  - умение осуществлять индивидуальную образовательную деятельность (траекторию) с учетом общих требований и норм;
- социокультурные компетенции:

- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, туристском объединении;
- владеть культурными нормами и традициями родного района, края, России;
- иметь представление о системах социальных норм и ценностей в России и других странах;
- иметь осознанный опыт жизни в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе.

**Коммуникативные компетенции:**

- владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; умениями искать и находить компромиссы;
- владеть способами взаимодействия с окружающими, выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос, корректно вести диалог;

**Природоведческие и здоровьесберегающие компетенции:**

- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности; владеть способами оказания первой помощи;
- иметь физическую и техническую подготовку, и умение использовать их в походах и на соревнованиях.

**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

## 2.1. Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

| Наименование/группы | Уровень/год обучения      | Срок учебного года (продолжительность) | Количество занятий в неделю, продолжительность одного занятия | Наименование дисциплины  | Всего академических часов в год | Количество академических часов в неделю |
|---------------------|---------------------------|--|---|--------------------------|---------------------------------|---|
| 1 группа            | ознакомительный/<br>1 год | 36 недель                              | 2 раза в неделю, 3 занятия по 45 минут                        | «Юные туристы-спасатели» | 216                             | 6                                       |
|                     | ознакомительный/<br>2 год | 36 недель                              | 2 раза в неделю, 3 занятия по 45 минут                        | «Юные туристы»           | 216                             | 6                                       |
|                     | базовый/<br>3 год         | 36 недель                              | 3 раза в неделю, 3 занятия по 45 минут                        | «Юные туристы»           | 324                             | 9                                       |
| 2 группа            | базовый/<br>4 год         | 36 недель                              | 3 раза в неделю, 3 занятия по 45 минут                        | «Юные туристы»           | 324                             | 9                                       |
|                     | базовый/<br>5 год         | 36 недель                              | 3 раза в неделю, 3 занятия по 45 минут                        | «Юные туристы»           | 324                             | 9                                       |
|                     | базовый/<br>6 год         | 36 недель                              | 3 раза в неделю, 3 занятия по 45 минут                        | «Юные туристы»           | 324                             | 9                                       |

## 2.2. Условия реализации программы.

### Материально-техническое обеспечение:

Помещение, рабочие места для учащихся соответствуют правилам безопасной эксплуатации.

Оборудование для теоретических занятий в учебном кабинете:

1. Столы
2. Стулья
3. Компьютер (один)
4. Фотоаппарат (один)

### Туристическое снаряжение:

1. Каска защитная 6 шт.
2. Спальник 12 шт.
3. Рюкзак 8 шт.
4. Палатка 5 шт.
5. Костровое оборудование 1 шт.

6. Походная посуда 12 шт.
7. Компас 10 шт.
8. Туристский коврик 30 шт.
9. Жумар 6 шт.
10. Основная веревка 300 м.
11. Печка туристская 1 шт.
12. Система страховочная (верх, низ) 20 шт.
13. Карабин туристский 30 шт.
14. Коврик туристический 30 шт.
15. Плита следопыт 1 шт.
16. Генератор 1 шт.

Примерный состав аптечки на 10-15 человек

1. Бинты стерильные (узкие и широкие) – 6 шт.
2. Жгут резиновый – 1 шт.
3. Английские булавки – 6 шт.
4. Ножницы – 1 шт.
5. Пинцет – 1 шт.
6. Вата стерильная – 200 г
7. Мазь Вишневского -- 50 г
8. Спирт медицинский – 100 г
9. Спирт нашатырный – 25 г
10. Настойка йода 5 %- 50 г
11. Перекись водорода 2 %-- 100 г
12. Зубные капли – 1 флакон
13. Бриллиантовая зелень -- 1 флакон
14. Ацетилсалициловая кислота (аспирин) – 30 таблеток
15. Анальгин – 40 таблеток
16. Пластыри (разные) – 5-10 шт.
17. Уголь активированный – 5-10 шт.
18. Нош-па – 3 шт.

**Информационное обеспечение.**

1. Основы туризма <http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html>
2. Детская мультимедийная энциклопедия “Опасности в природе” - <http://www.spas-extreme.ru>
3. Туригротек (практические рекомендации для организации викторин, игр, КВН, разнообразные игровые программы, спортивно-туристические конкурсы) <http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html>
4. Презентация “Ориентирование на местности” <http://present.griban.ru/file/21-orientirovanie-na-mestnosti.html>.
5. Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.)

[http://revolution.allbest.ru/sport/00153421\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/sport/00153421_0.html)

6. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. «Основы техники пешеходного и горного туризма»

[http://tourlib.net/books\\_tourism/ganopolsky07.htm](http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky07.htm)

7. Озеров А.Г. Методические рекомендации “Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению” (работа, приложение, презентация)

[http://www.turcentrrf.ru/stran/metod\\_razrab.htm](http://www.turcentrrf.ru/stran/metod_razrab.htm)

8. Как организовать поход с детьми <http://www.turistenok.ru/planning.html>

9. Всё для похода <http://pohod.home.nov.ru/duty.htm>

### **Кадровое обеспечение.**

Реализовать программу может педагог дополнительного образования, который имеет среднее профессиональное или высшее образование, направленность (профиль) которого соответствует направленности (профилю) дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю).

Руководитель объединения должен иметь опыт участия в туристских походах, путешествиях, специальные профессиональные умения и способности, познавательные, конструктивные, коммуникативные, информационные, организаторские свойства личности. Должен обладать профессионально-педагогической компетентностью, в основе которой лежит профессиональная педагогическая культура, которая охватывает все сферы личности педагога.

Для проведения отдельных занятий в рамках творческого сотрудничества могут приглашаться специалисты: учителя географии, истории, биологии, физкультуры, врачи, а также туристы, альпинисты, краеведы и др. специалисты.

### **2.3. Формы аттестации и контроля.**

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает вводный контроль (первичную диагностику), а также промежуточную и итоговую аттестацию.

*Вводный контроль (первичная диагностика)* проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся (внутренняя мотивация, понимание для чего изучается данная дисциплина).

*Форма проведения* – собеседование, опрос, наблюдение, тестирование, игра.

*Промежуточный (текущий) контроль* осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Каждый обучающийся по программе имеет *карту индивидуальных достижений обучающегося*.

*Форма проведения* – педагогическое наблюдение, беседа, игра, практическая работа, тестирование, поход, соревнования.

*Итоговая аттестация* проводится в конце обучения в форме соревнований, походов.

*Критерии оценки* уровня освоения программы составлены на каждый учебный год соответственно изучаемому материалу и уровню обучения по программе (Приложение 6)

### **Процедура проведения диагностического обследования.**

Диагностирование включает в себя контроль, проверку, накопление, анализ, динамику, тенденции, прогнозирование дальнейшего развития событий. Наряду с традиционными методами контроля, проверки, оценки, учета знаний и умений, применяются игры-викторины.

Диагностика проводится педагогом индивидуально по отношению к каждому ребенку. Важно, проводить процедуру обследования в атмосфере доброжелательности: оказание эмоциональной поддержки; поощрения.

Вначале проводится беседа, позволяющая ребенку адаптироваться в условиях проведения диагностического обследования, а педагогу – установить с ним контакт.

После предварительной беседы, когда контакт с ребенком установлен, можно переходить к следующему этапу – диагностическому, наблюдению и пр. Ребенок выполняет ряд заданий, а педагог в это время ведет протокол обследования, заполняя его индивидуально на каждого ребенка, либо протокол заполняется по итогу прохождения ребенком соответствующих этапов соревнований.

**Диагностическая карта наблюдений:** фиксируются результаты выполнения заданий, действия и высказывания ребенка, делаются пометки и планирование последующей развивающей работы.

### **Оценка результатов**

По результатам проведенной диагностики для каждого ребенка вырабатываются индивидуальные рекомендации и по группе в целом, которые фиксируются педагогом.

Количественные показатели по группе могут быть изображены графически. Это помогает наглядно представить ситуацию в целом, спланировать развивающую работу.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** диагностика личностного развития учащихся на начало и конец учебного года, тестирование по разделам программы и физической подготовке, учебно-тренировочные выезды, видеозапись, грамоты и дипломы на соревнованиях, слётах и др., журнал посещаемости, протоколы соревнований, зачётный туристический поход, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка, диагностическая карта, открытое занятие, отчет итоговый, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, туристические слёты и соревнования.

## **2.4 Оценочные материалы**

Диагностика знаний, умений и навыков осуществляется на итоговых занятиях, в походах и на соревнованиях согласно разработанным диагностическим таблицам (Приложение 6).

Диагностика личностного развития обучающихся, их отношения к окружающему миру осуществляется посредством следующих форм:

- анкетирование и тестирование,
- обсуждение события или ситуации,
- выполнение творческих заданий - недописанный тезис, недописанный рассказ, рассказ с ошибками и др.,
- осуществление коллективных творческих дел и др.

Диагностика личностных качеств воспитанника осуществляется системно, два раза в год (сентябрь, май), после чего определяется тенденция развития личностных качеств и отношений воспитанника и делается заключение о достижении поставленных целей.

## **2.5 Методические материалы**

**Особенности организации образовательного процесса**—очное обучение.

**Методы обучения:** словесные (рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция); наглядные(использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов); практические (спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия); объяснительно-иллюстративные, частично-поисковые, исследовательские, проблемные; игровые, дискуссионные, проектные и др.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая и подгрупповая.

**Формы организации учебного занятия** - беседа, встреча с интересными людьми, диспут, защита проектов, игра, мастер-класс, открытое занятие, поход, практическое занятие, семинар, тренинг, экскурсия, экспедиция, эстафета, спортивные тренировки, соревнования, зачетные занятия.

*Формы проведения практических занятий* – выполнение практических заданий по карточкам, картографическому материалу, работа с туристско-краеведческой литературой, игровые и тестовые задания, самостоятельная работа, обсуждение темы или ситуации, выполнение спортивных

упражнений или технических элементов, выполнение практических заданий и зачетов на местности по туризму и ориентированию.

Практические занятия проводятся также в 1-2-дневных учебно-тренировочных походах (походах выходного дня), во время проведения туристских мероприятий, соревнований, экскурсий.

Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

**Педагогические технологии-** технологическую основу программы составляют следующие педагогические технологии: технология группового обучения, технология обучения в сотрудничестве включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу, технологии проблемного обучения, проектной исследовательской деятельности применяются в полевых условиях, технология развивающего обучения, технология коллективной творческой деятельности.

#### **Формы работы с родителями:**

- индивидуальные беседы;
- родительские собрания;
- тематические консультации;
- открытые занятия.

#### **Алгоритм учебного занятия.**

##### Подготовительная часть занятия.

Учащиеся, переодевшись в спортивную форму, заходят в учебный кабинет.

Рассаживаются за учебными столами (с собой имеют: ручку, тетрадь или блокнот).

Все приветствуют друг друга.

Переключка (педагог отмечает в журнале посещаемости – в первую очередь присутствующих).

Педагог знакомит обучающихся с темой занятий и планом его реализации.

Проверяет знания по предшествующей теме (фронтальный опрос).

##### Основная часть занятия.

Педагог знакомит с целями и задачи данной темы. Объясняет теоретическую часть темы и, используя проблемную технологию, подключает обучающихся к её практической составляющей.

Практическая работа в основной части занятия может составлять до 80%.

В данной части занятий обучающиеся на практике приобретают навыки и умения. Включают себя, в том числе в физкультурно-спортивную и игровую деятельность (обязательную для всех) на свежем воздухе.

Закрепляют на практике новый материал.

##### Заключительная часть занятия.

Педагог делает выводы по реализации поставленных целей и задач данного занятия.

Дает оценку работы группы (подгруппы, связки) и персонально каждого учащегося.

Подводит итоги и дает установку на следующее занятие.

Переодевание, размещение снаряжения и уборка кабинета (согласно графика дежурства).

Организованный выход из учебного кабинета.

Структура занятия может изменяться в зависимости от поставленных дидактических задач в процессе занятия.

### **Дидактические материалы.**

#### Карточки с заданием к темам:

- 1.Компас
- 2.Стороны горизонта
- 3.Азимут
- 4.Масштаб
- 5.Должности в группе
- 6.Питание в походе
- 7.Элементы рельефа
- 8.Оказание первой доврачебной помощи
- 9.Топографические знаки

#### Карты, схемы:

- 1.Спортивная карта
- 2.Топографическая карта
- 3.Карта - схема горной местности
- 4.Карта – схема «Туристский маршрут»
- 5.Схема дистанций.

## 2.6 Список литературы

### *Для педагога:*

1. Безопасность в туризме : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2020. – 118 с.
2. Ильичев А.Л. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2008.
3. Багдасарян, В. Э. История туризма : учебное пособие / В.Э. Багдасарян, И.Б. Орлов, А.Д. Попов. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 190 с.
4. Дурович, А. П. Организация туризма : учебное пособие / А. П. Дурович. – Минск : РИПО, 2020. – 295 с.
5. Практика активного туризма : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. — Орел : МАБИВ, 2020. — 149 с.
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. «Полевые туристские лагеря: Учебно-методическое пособие.» – М.: «ВЛАДОС», 2006 – 160 с.: ил. Ф. 60x90 1/16.
7. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
8. Константинов Ю.С., Куликов В.М. «Педагогика школьного туризма»: Учебно-методическое пособие.»\*2-е издание, дополненное. - М.: ФЦДЮТиК, 2006, 208 с.
9. «Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей.»\*Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: «Советский спорт», 2005. – 324 с.
10. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для вузов. — М.: Советский спорт, 2009.
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.

### *Литература для обучающихся:*

1. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov : учебно-методическое пособие. — М.: ВЛАДОС, 1999.
2. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918—2008 гг.). - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
3. Куликов В.М. Походная туристская игротка. (Сб. 2). — М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб, пособие. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.
5. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе : учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. — М.: Академия, 2004.

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА «Туристские узлы»

Неотъемлемым атрибутом любого туристского похода является веревка. Именно веревки используются в качестве основного технического средства для страховки в туристском походе и для передвижения туристов на сложных участках рельефа. Вербки изготавливаются из синтетических материалов и подразделяются на основные (10 мм в диаметре и более) и вспомогательные (менее 10 мм). Эффективность использования веревки, а следовательно, и страховки, зависит в первую очередь от знаний и умений туристов применять те или иные узлы в различных ситуациях: организовать навесную переправу через реку, закрепить перила для спуска или подъема, даже просто поставить палатку или увязать груз.

Умение правильно выбрать и использовать в конкретной ситуации соответствующий узел приобретается с ростом туристского опыта и мастерства, повышения культуры работы с веревкой. Выбор узла для использования в конкретной ситуации должен производиться с учетом:

- применимости узла на практике;
- безопасности узла (что подразумевает его прочность, отсутствие опасности само развязывания и затягивания, удобство при работе и т.п.);
- легкости при завязывании узла

**Цель** – формирование практических навыков и умений завязки узлов.

**Задачи:**

- формирование мастерства при завязке узла;
- умение применять узлы в конкретной ситуации;
- развитие туристической практики.

### Описание узлов

**Первая группа – узлы для самостраховки:** проводник, восьмёрка, булинь, двойной булинь, австрийский проводник, двойной проводник, схватывающий Прусика, стремя, удавка, Бахмана.

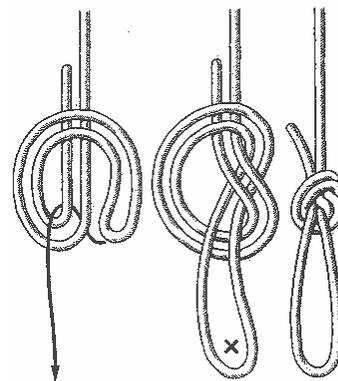
Обозначения:

- (+) – положительные свойства узла;
- (-) – отрицательные свойства узла;
- (!) – рекомендации и область использования.

## Проводник

### *Техника вязания узла «Проводник»*

Возможны два способа вязки: петлей и одним концом. Чтобы связать проводник петлей, сложите веревку и получившейся петлей свяжите простой узел. Одним же концом приходится вязать, когда нет возможности надеть петлю проводника на опору. Вязание одним концом: свяжите простой узел, не затягивая его и оставив достаточной длины короткий конец веревки для охвата опоры; обведите опору и протяните в узел, повторяя все изгибы простого узла. Расправляем узел для равномерного нагружения веревки. Независимо от способа вязания узел "проводник" обязательно требует наличия контрольного узла на коротком конце.



(+) - узел легко вяжется как на конце веревки, так и в середине;

(+) - может вязаться одним концом;

(-) - под нагрузкой сильно затягивается;

(-) - "ползёт", особенно на жесткой веревке;

(-) - не рекомендуется использовать при больших нагрузках (буксировка автомобиля);

(!) - используется для привязывания верёвки к основным и промежуточным креплениям;

(!) - при использовании узла для организации связок необходим контрольный узел;

(!) - для связывания веревок — два проводника на концах верёвок соединяются карабином



## Восьмерка

### *Техника вязания узла «Восьмерка»*

Вяжется одной веревкой. Она складывается вдвое и на конце завязывается узел, напоминающий цифру восемь. Узел расправляется, затягивается. Контрольный узел не вяжется.

(+) - узел легко вяжется как на конце верёвки, так и в середине;

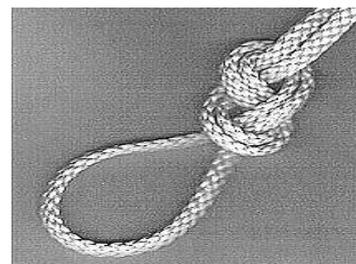
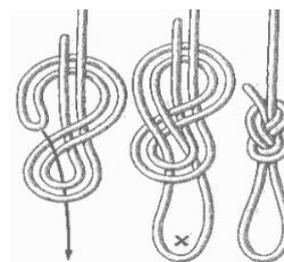
(+) - может вязаться одним концом;

(+) - не "ползёт";

(-) - под нагрузкой сильно затягивается;

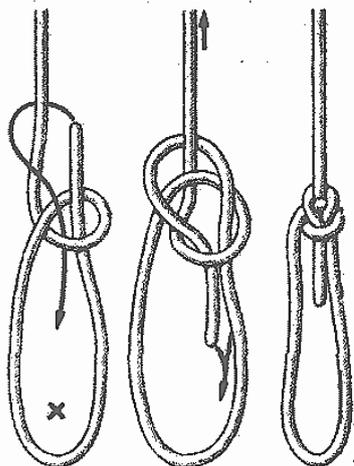
(!) - удобен для образования надежной петли;

(!) - применяется в альпинизме для организации связок, для закрепления карабина на основной верёвке.



## Булинь (Беседочный узел)

### **Техника вязания узла «Булинь»**



Вяжется одним концом веревки вокруг опоры. Отступив от края веревки нужное расстояние, делают петлю поворотом веревки на 180° по часовой стрелке, затем опора обносится ходовым концом (на рисунке показано крестиком) и конец продевается в образовавшуюся петлю. Следующее действие: ходовым концом обносится рабочая веревка и продевается в петлю с обратной стороны. Узел затягивается и завязывается контрольный узел.

- (+) - простой и надежный узел;
- (+) - под нагрузкой сильно не затягивается;
- (-) - "ползёт" при переменных нагрузках;
- (!) - применяется для крепления веревки к кольцам, проушинам и т.п., для обвязывания вокруг опоры (дерево, столб, камень и др.);
- (!) - широко используется в альпинизме для организации связок при отсутствии специальных страховочных поясов или систем (пояс + беседка);
- (!) - необходим контрольный узел [5, 10].



### **Двойной булинь**

#### **Техника вязания узла «Двойной булинь»**

По сути узел является булинем, у которого короткий конец оставляется значительно длиннее. Этот конец пускается вдоль петли и, идя параллельно ей, образует вторую петлю, и далее проходит второй раз через узел «булинь» так же как и веревка первой петли, повторяя ее маршрут внутри узла. Вышедший повторно из узла остаток ходового конца обязательно надо обвязать вокруг коренного конца контрольным узлом. Иначе под нагрузкой первая петля будет надежна, а вторая, может растягиваться. В случае транспортировки человека это смертельно опасно!

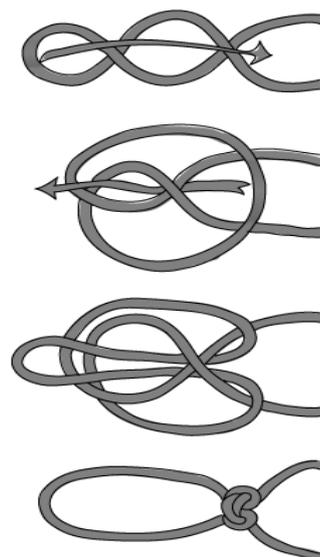


- (+) - надежный узел;
- (+) - позволяет делать петли как одной, так и разной длины;
- (-) - для правильного вязания нужна практика;
- (!) - удобен для крепления веревки путём накидывания петель на опору, крюк, и т.п.;
- (!) - применяется в альпинизме для вязания беседки (каждая петля для одной ноги)

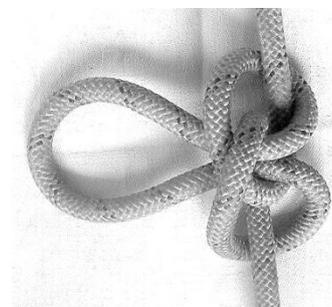
### Австрийский (серединный) проводник.

#### **Техника вязания узла «Серединный проводник»**

Узел вяжется на одной веревке. Веревка берется за середину, затем поворотом на 360° из нее складывается восьмерка (рис. 10, а), вершина которой опускается вниз и протаскивается, как показано стрелкой на рисунке 10, б, чтобы вышла петля. Для того чтобы получился правильный узел (рис. 10, в), нужно растянуть концы веревки в разные стороны. Контрольный узел не вяжется.

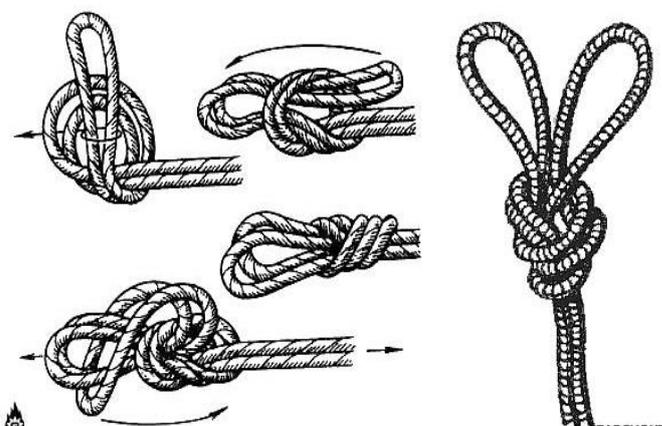


- (+) - надёжный узел;
- (+) - узел легко вяжется как на конце веревки, так и в середине;
- (+) - под нагрузкой сильно не затягивается;
- (+) - меньше ослабляет прочность верёвки, чем «проводник» и «восьмёрка»;
- (-) - трудно запоминается, требует практики;
- (!) - удобен для образования надежной петли;
- (!) - применяется в альпинизме для организации связок и др. [5, 10].



### Двойной проводник, или «заячьи уши»

#### **Техника вязания узла Двойной проводник**



Первый этап его вязки похож на начало завязывания узла проводника, но из петли вынимается вдвоенная веревка (похоже на заячьи или ослиные уши, затем петля накладывается на эти «уши» и у основания узла придерживается большим пальцем, а узел затягивается

Необходимо следить, чтобы при завязывании узла не было перехлеста веревок. Рабочие петли узла должны быть максимально маленькими. «Двойной проводник» не имеет контрольных узлов.

- (+) - образует двойную петлю, что увеличивает её прочность на разрыв;
- (+) - не "ползёт";
- (-) - под нагрузкой сильно затягивается;
- (!) - может использоваться везде, где нужна прочная петля;



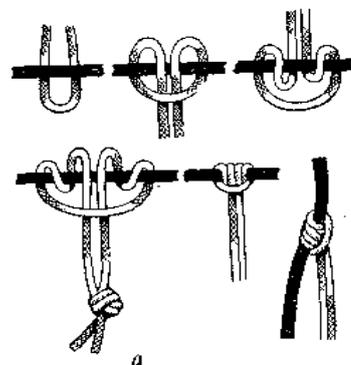
(!) - применяется в альпинизме для организации связок, для транспортировки пострадавшего на небольшую глубину (в этом случае длина петель - 40 см)

### Схватывающий узел Прусика

*Техника вязания узла «Схватывающий»* –

два способа:

а) Узел завязывается репшнуром (6 мм) на основной веревке (диаметром 10-12 мм). Репшнур складывается пополам, им обносится веревка. Затем операция повторяется. После этого узел затягивается, распрямляется и завязывается контрольный узел.



б) Иногда «схватывающий» узел завязывается одним концом репшнура. Веревка обкручивается одним концом репшнура два раза в одну сторону, затем в другую. Затем узел затягивается, распрямляется и обязательно закрепляется контрольным узлом.

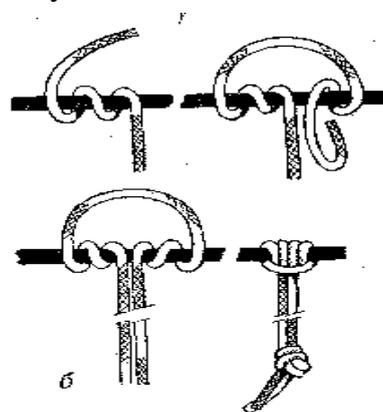
(+) - узел свободно перемещается;

(+) - при нагружении затягивается;

(+) - после снятия нагрузки легко приводится в исходное состояние;

(-) - для свободного вязания требуется практика;

(-) - плохо держит на жестких веревках, совершенно не держит на обледенелых веревках, «не любит» рывков на них, т.к. из-за проскальзывания витки узла могут оплавиться;



(!) - используется в альпинизме для организации

самостраховки, узел вяжется веревкой  $d = 5-6$  мм на веревке  $d = 10-12$  мм;

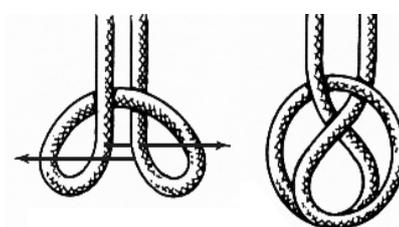
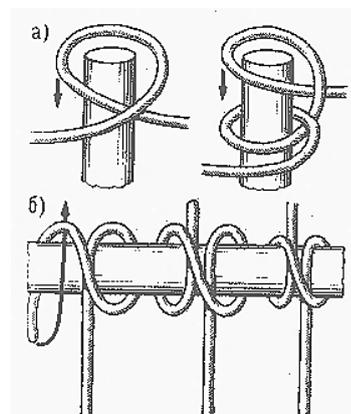
(!) - при использовании узла на обледенелых веревках нужно закончить вторую (верхнюю) половину узла одним оборотом

### Стремя

*Техника вязания узла «Стремя»*

Узел вяжется одним концом веревки вокруг опоры. Конец веревки обносится вокруг опоры, затем вяжется так, как показано на рисунке. После этого узел затягивается и закрепляется контрольным узлом. Если узел «стремя» используется при прикреплении к опоре, он затягивается как можно сильнее, а контрольный узел вяжется как можно ближе к опоре.

Узел «стремя» может применяться как точка опоры для ноги при подъеме из трещин. Он удобнее «проводника» и «восьмерки», потому что легче развязывается и его можно завязать даже одной рукой. Узел "Стремя" можно использовать также для



связывания рук преступника, но только в сочетании с контрольным узлом.

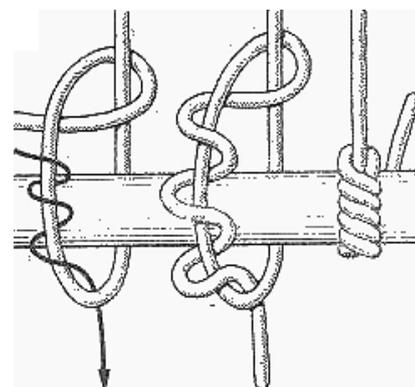
- (+) - универсальный узел;
- (+) - легко вяжется;
- (+) - просто развязывается;
- (-) - "ползёт" при переменных нагрузках;
- (!) - узел надёжно работает при постоянной нагрузке;
- (!) - удобен для привязывания верёвки к любому количеству опор (столбов, деревьев и др.)

### Удавка

Удавка (Циммермана) – используется для крепления троса за опоры, главным образом дерева или бревна. Надёжен, если постоянно натянута веревка (растяжки, переправы). При переменном характере нагрузки обязательны страховочные узлы. Отличается точностью фиксации. Узел снижает среднюю прочность нейлоновой веревки до 45%; териленовой – на 35%; полипропиленовой – на 43%.

### Техника вязания узла «Удавка»

Узел вяжется одной веревкой вокруг опоры. Опора относится сначала ходовым концом, который служит для прикрепления веревки, а затем ее рабочим концом, которым непосредственно пользуется турист. Далее ходовым концом веревки делается несколько оборотов вокруг рабочего конца (не менее трех и завязывается контрольный узел. Затем узел затягивается.

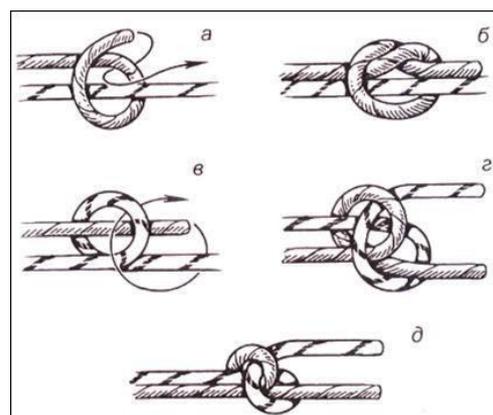


- (+) - узел легко вяжется;
- (+) - после снятия нагрузки легко развязывается;
- (-) - "ползёт" при переменных нагрузках;
- (!) - надёжно держит при числе витков не менее четырех;
- (!) - используется для привязывания веревки к дереву, столбу и т.п.;
- (!) - надёжен при постоянной нагрузке;
- (!) - узел запрещено использовать для организации навесных переправ.

**Вторая группа – узлы для связывания двух веревок:** контрольный, прямой, встречный, встречная восьмёрка, шкотовый и брамшкотовый.

### Контрольный узел

Препятствуют самопроизвольному развязыванию других узлов. Используются всегда, когда есть сомнения в надёжности какого-то узла (особенно на жестких, грязных, мокрых и обледенелых веревках). Для предотвращения сползания контрольного узла к



основному используется глухой (в, г, д) контрольный узел.

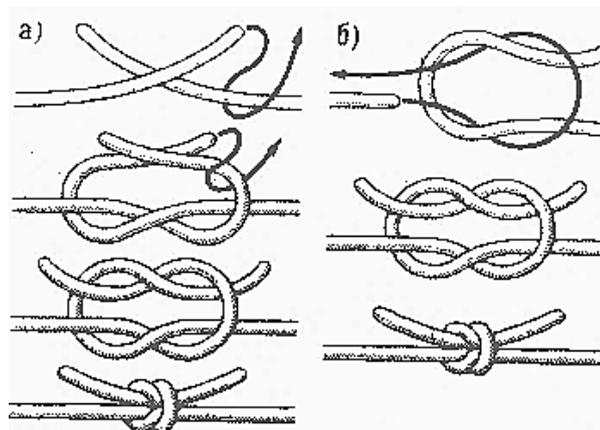
### Прямой узел

#### **Техника вязания узла «Прямой»**

Существует два способа:

а) Две веревки накладываются друг на друга и завязываются два простых узла в разные стороны.

б) Одной веревкой делается петля, а второй веревкой необходимые обороты, чтобы получить узел, как на рисунке. Короткие концы должны быть длиной 15—20 см, чтобы можно было завязать



контрольные узлы. Если один короткий конец будет сверху, а другой снизу, или наоборот, то узел завязан неправильно. Короткие концы должны выходить либо только сверху, либо только снизу. Узел напоминает две петли, удерживающие друг друга.

(+) - узел легко вяжется;

(-) - под нагрузкой сильно затягивается;

(-) - самопроизвольно развязывается - "ползёт", особенно на мокрых, жестких и обледенелых веревках;

(!) - используется для связывания веревок одинакового диаметра;

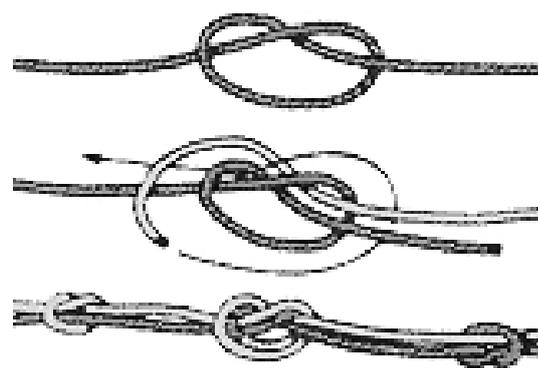
(!) - использование без контрольных узлов недопустимо;

(!) - при больших нагрузках рекомендуется вставлять в середину узла какой-либо предмет, препятствующий сильному затягиванию (кусочек палки, ветки, альпинистский карабин, скальный крюк)

### Встречный узел

#### **Техника вязания узла «Встречный»**

На одной ленте завязывают обычный контрольный узел, а затем концом другой ленты прослеживают ему навстречу, полностью повторяя узел, чтобы он получился двойным и короткие концы выходили в разные стороны. После этого узел затягивается, контрольные узлы обычно не вяжутся, так как трение в нём велико.



(+) - узел легко вяжется, хорошо держит;

(+) - "не ползёт";

(-) - под нагрузкой сильно затягивается;

(!) - применяется для завязывания плоских лент; на круглых верёвках трение в этом узле значительно меньше, поэтому встречный узел применять на них не рекомендуется;

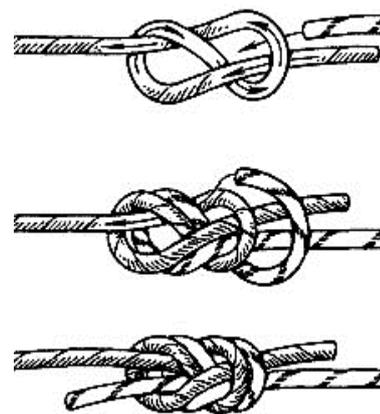
(!) - удобен для вязания различных петель, оттяжек и т.п.

### Встречная восьмёрка

#### **Техника вязания узла «Встречная восьмёрка»**

Для начала на конце одной из веревки вяжут восьмерку, а затем коротким концом второй веревки повторяют все изгибы восьмерки на первой веревке и пропускают его в сторону длинного конца. После этого затягивают.

- (+) - надежный узел, хорошо держит;
- (+) - не "ползёт";
- (-) - вяжется медленно;
- (-) - сильно затягивается;
- (!) - используется для связывания веревок как одинакового, так и разного диаметров [5, 10].

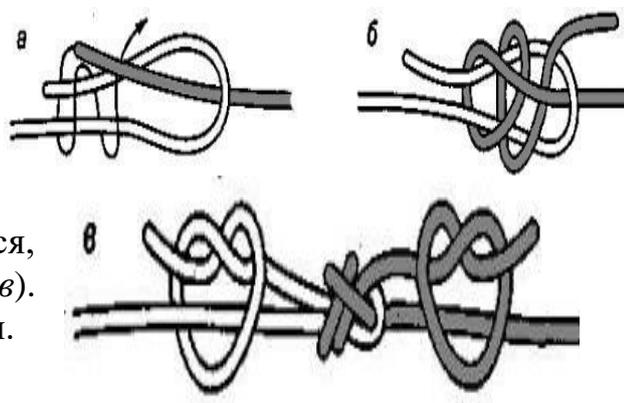


### Брамшкотовый узел

#### **Техника вязания узла «Брамшкотовый»**

Начало его завязки такое же, как у шкотового узла, но совершается еще один обнос рабочим концом вокруг петли (а), затем рабочий конец пропускается между петлей и рабочим концом (б); узел аккуратно расправляется и затягивается, завязываются контрольные узлы (в). Надежнее шкотового из-за большего трения.

- (+) - надежные узлы, легко вяжутся;
- (+) - под нагрузкой не затягиваются;
- (-) - "ползут" при переменных нагрузках;
- (!) - шкотовый и брамшкотовый узлы используются для связывания веревок для веревок как одинакового, так и разного диаметров;
- (!) - обязательны контрольные узлы



#### **Результат применения в практике туристических узлов:**

- умение правильно выбирать и использовать в конкретной ситуации соответствующий узел;
- повышается мастерство и опыт работы с веревкой;
- знакомство с многообразием туристических узлов.

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА «Спортивное ориентирование»

Спортивное ориентирование - лучшее средство обучения и проверки навыков ориентирования на местности. Как правило, это «ориентирование по выбору», где участник должен за заданное время (контрольное время) найти из всех имеющихся на местности контрольных пунктов (КП) определенное их количество (информация о заданном количестве КП будет сообщена в технической информации)

**Цель** - формирование знаний и умений точного описание положения объекта-ориентира, обозначенного на карте.

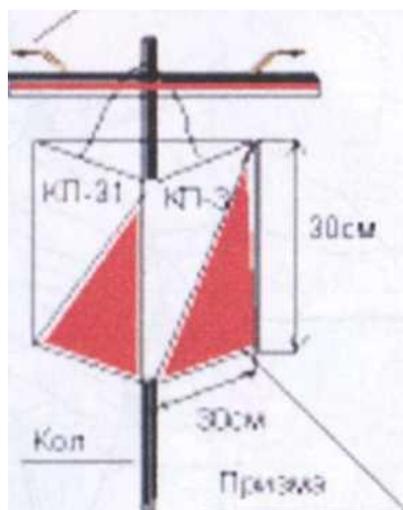
**Задачи:**

- привитие обучающим экологических навыков и бережного отношения к природе;
- укрепление здоровья обучающихся; выполнения нормативов по спортивному ориентированию;
- развитие способностей адаптироваться и действовать в экстремальных ситуациях.

### Описание спортивного ориентирования

#### Контрольный пункт

Судьи на местности устанавливают контрольные пункты, место постановки отмечают на карте красными окружностями с номером КП.



Место старта обозначается красным треугольником, а место финиша - сдвоенными окружностями.

На старте каждый участник получает карту с нанесёнными на неё стартом, КП и местом финиша.

За объявленное судьями контрольное время участники должны попытаться найти заданное количество КП. Порядок прохождения КП участник определяет самостоятельно.

Для участия в соревнованиях спортсменам необходимо следующее снаряжение:

- компас,
- часы (для контроля времени)
- карточка участника
- карта (выдают на старте судьи).

До начала соревнований участник обязан изучить информацию о дистанции, чётко знать границы полигона, аварийный азимут, действия в случае потери ориентировки, контрольное время.

## Карта

Для соревнований используется спортивная крупномасштабная карта (масштаб 1:15000; 1:12500; 1:10000 (в 1см - 100м)). На карте обозначается линия магнитного меридиана, масштаб карты, дистанция. Условными знаками спортивных карт отображается местность соревнований (условные знаки смотри в приложении).

### Ориентирование карты

Понятие «сориентированной карты» является базовым, принципиальным в ориентировании. В большинстве случаев можно сориентировать карту по объектам местности, но всегда можно сориентировать карту по компасу. Карта и компас - лучшие помощники и друзья ориентировщика любого уровня.



Компас служит двум целям: ориентирование карты и определение направления во время движения на местности. Оказавшись в незнакомой местности, прежде всего, нужно сориентировать карту: устанавливают её так, чтобы направление север - юг на карте имели одинаковое направление со стрелкой компаса. Верх карты должен находиться в том же направлении, куда укачиваем северный конец стрелки компаса. После ориентирования карты все объекты, изображенные на ней, будут в полном соответствии с объектами местности. После этого можно приступать к «чтению» карты - сопоставлять местность с картой и карту с местностью.

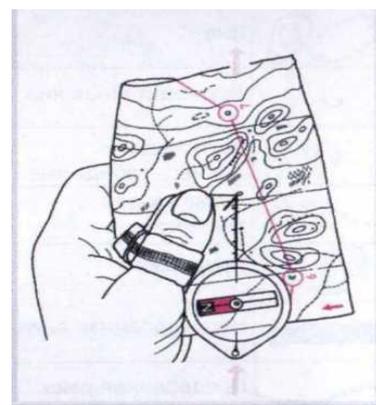
### Ориентирование карты по компасу. Чтение карты.

Умение быстро читать и правильно понимать карту - сложный технический навык. Читают карту только в сориентированном положении и только по ходу, т.е. в направлении движения.

Движение «по большому пальцу» - большой палец левой руки, держащей карту, направлен по линии движения, а ноготь фиксирует местоположение ориентировщика в данный момент - существенно облегчает процесс чтения карты, особенно новичкам.

Знакомство с картографическими знаками, точная ориентировка карты и обучение свободному ее чтению - именно этому необходимо на первых порах обучить юных ориентировщиков.

Весь рассказ об условных знаках должен сопровождаться одновременным их показом на таблице и карте. Такое наглядное объяснение способствует более осмысленному их восприятию и запоминанию.



Для практического ознакомления юных спортсменов с условными знаками руководитель выводит их в лес. Показывая ребятам ярко выраженные ориентиры, тренер просит показать их на таблице, или если есть карта этой местности - то на карте. Особое внимание необходимо уделить сущности передачи рельефа местности. Так как знаки изображения масштабных форм рельефа - горизонтали, вызывают у ребят значительную сложность при чтении карты.

### **Движение по азимуту.**

#### **Определение азимута**

Азимут - угол, образованный направлением на север и направлением на искомый предмет (откладывается по часовой стрелке).



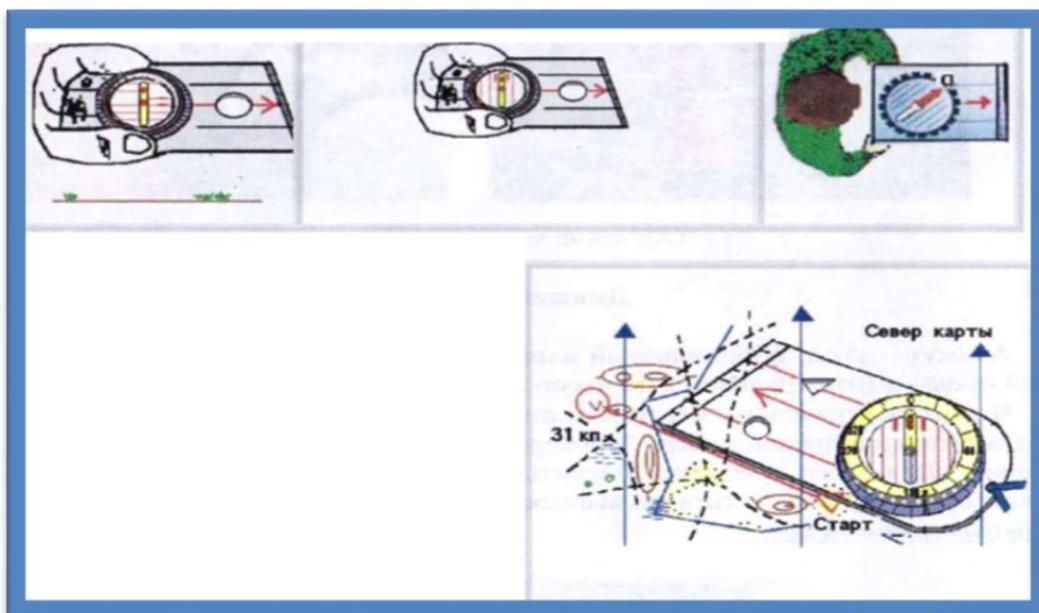
Чтобы выдержать на местности азимутный ход, определенный компасом, необходимо периодически делать «проверку» - засечку ориентиров по направлению движения. Для этого требуется научиться фиксировать взглядом возможно более далекий ориентир и пытаться не выпускать его из поля зрения при движении. Это точный азимутный ход.

Но бывает и приближенное, грубое азимутное движение по крупным площадным или линейным ориентирам, при движении в «мешок» (к пересечению двух линейных ориентиров). Говоря об азимутном движении, нельзя не сказать о движении с упреждением. Смысл его заключается в том, что движение планируется не в точку, а с заведомым отклонением в ту или иную сторону. Обычно это делается для выхода на линейный ориентир, чтобы затем продолжить по нему движение к цели. При азимутном движении на расстояние больше 200 м не надо забывать о карте. Необходимо тщательно следить за местностью, пройденным расстоянием; периодически, сопоставлять местность с картой, чтобы всегда знать свое местонахождение.

#### **Порядок действий при движении по азимуту.**

##### **Отметка на контрольном пункте.**

1. Держи компас в руках, чтобы он был в горизонтальном положении по отношению к земле.
  2. Наложить компас на карту. Край платы компаса должен соединить исходную точку (старт), и конечную (КП).
  3. Поверни карту вместе с компасом так, чтобы положение магнитной стрелки совпало с направлением магнитного меридиана (север-юг).
  4. Поверни колбу компаса так, чтобы Север стрелки компаса был в зоне между «рисками» на колбе и показывал 0 градусов.
- Встань лицом, куда показывает стрелка на плате компаса, и начинай движение.



Для отметки найденных КП используется «карточка участника».

На каждом КП имеются «компостеры», которыми необходимо сделать отметку КП, в соответствующей клеточке карточки. Отметка должна быть чёткой и аккуратной. Карточка является основным документом, подтверждающим правильное прохождение дистанции. Карточку участники должны оберегать от разрывов, потери и т.д.

Большое значение в успешном прохождении дистанции имеет отметка на КП. Вроде бы обычное дело. Но кто-то теряет на этом 10-20 секунд на каждом КП, а кто-то только 3-4. А некоторых даже снимают за неаккуратную отметку.

### Отметка на контрольном пункте.

Пренебрегать обработкой быстрой и четкой отметки было бы неверно. Правильное и быстрое выполнение отметки на КП не только экономит время, но и уменьшает возможность обнаружения КП соперником с вашей

**Карточка участника**

|                                   |    |    |    |                  |        |        |        |
|-----------------------------------|----|----|----|------------------|--------|--------|--------|
| 31                                | 32 | 33 | 34 | 35               | 36     | 37     | 38     |
| 40                                | 41 | 42 | 43 | 44               | 45     | 46     |        |
| 49                                | 50 | 51 | 52 |                  |        | R      | R      |
| Фамилия, имя: <b>НАУМОВ Павел</b> |    |    |    | Группа: <b>М</b> | Финиш: | Время: | Штраф: |
| Номер: <b>22</b>                  |    |    |    | Штат: <b>340</b> | Стаж:  | Очки:  |        |

*На всех КП компостеры разные.*

Если отметка получилась неаккуратной её необходимо повторить в резервную клетку "R"

**Отмечать КП необходимо в клетку, соответствующую номеру КП.**

*Не пытайтесь подделать отметку КП, проколы зубцами компостера и булавкой отличаются друг от друга.*

помощью. Таким образом, отработка отметки КП является частью тактической подготовки.

При отметке КП спортсмен выполняет определенную систему действий, которую необходимо отрабатывать:

- 1) фиксирование порядкового номера КП в карте;
- 2) фиксирование порядкового номера КП в карточке и чтение его истинного номера;
- 3) подготовка нужной клеточки для отметки;
- 4) чтение номера КП на призме или компостере, проверка соответствия его нужному;
- 5) четкая отметка;
- 6) проверка отметки.

### **Результат использования спортивного ориентирования**

Применение в практической деятельности спортивного ориентирования позволяет:

- развивать знания о видах ориентирования;
- пользоваться компасом;
- ориентировать карту, определять расстояние по карте, измерять расстояние на местности;
- двигаться по азимуту;
- совершенствовать знания об основных сведениях по географическому положению местности, истории и культуре.

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА «Организация дистанционного обучения»

---

На сегодняшний день дистанционное обучение актуально и расширяет рамки современного образования в общеобразовательных учреждениях. Такой формат обучения, стал популярен и незаменим на территории Российской Федерации с 2020 года, с появлением новой коронавирусной инфекцией COVID-19. Это позволило изучить и применить различные способы взаимодействия в обучении.

В Курском округе дистанционное обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юные туристы-спасатели» является необходимостью, и служит универсальным средством организации образовательного процесса.

Формат «онлайн» занятий имеет ряд небольших проблем, самыми серьезными из которых являются: отсутствие живого контакта с педагогом и сверстниками, необходимость в персональном гаджете с доступом интернет.

**Цель** методической разработки – ознакомление с принципами и способами организации дистанционных занятий.

**Задачи:**

- познакомить с приложениями для видеоконференций;
- ознакомить с этапами подготовки к дистанционному занятию;
- развить или усовершенствовать уровень ИКТ-компетентности.

Дистанционные занятия по программе «Юные туристы-спасатели» проводятся при помощи видео-каналов связи **GoogleMeet** и **Яндекс.Телемост**.

### 1. Сервис GoogleMeet



Google Meet

**GoogleMeet** – сервис видео - телефонной связи и видеоконференций, разработанный компанией Google. Сервис позволяет при помощи специального кода присоединиться к видеоконференции в любое время без предварительного планирования. Работа на данной платформе осуществляется на бесплатной основе.

**Активная ссылка на сервис:** <https://meet.google.com/>

**Плюсы использования платформы GoogleMeet :**

- возможность проводить видеовстречи без планирования мероприятия;
- возможность проведения онлайн встречи на основе любого браузера;

- приложение доступно для Android и iOS, бесплатно для скачивания, что весьма удобно для обучающихся;
- платформа позволяет собирать неограниченное число участников онлайн встречи;
- отсутствует ограничение по времени проведения видеоконференций.

### **Минусы использования платформы GoogleMeet:**

- запись видео встречи возможна только при наличии «сильного» компьютера, иначе связь может прерываться и зависать.

### **Как начать видеовстречу в Meet**

1. Откройте любой браузер и введите в поисковую строку «GoogleMeet».
2. Перейдите по ссылке «GoogleMeet» или перейдите по ссылке <https://meet.google.com/>
3. Для создания видео конференции нажмите «Новая встреча».
3. Выберите нужный вариант:
- 3.1 «Создать встречу».

Вы сможете скопировать ссылку на встречу и отправить ее будущим участникам.

Чтобы начать встречу в помощью этой ссылки, вставьте ее в адресную строку браузера или в поле «Введите код встречи или ссылку» > нажмите «Присоединиться».

- 3.2. «Начать встречу с мгновенным запуском».

Будет создана новая встреча, и вы сможете немедленно присоединиться к ней.

- 3.3. «Запланировать в Google Календаре» (при наличии Google-аккаунта). Откроется приложение Google Календарь, в котором можно будет запланировать встречу.

Примечание. Пользователи GoogleWorkspaceEssentials не могут планировать встречи в Google Календаре.

## **2. Сервис Яндекс.Телемост**



**Сервис Яндекс.Телемост** – онлайн- сервис для организации видеозвонков. Любой активный пользователь сервисов «Яндекс» может начать конференцию, без лишних манипуляций. Время при использовании сервиса не ограничено, что позволяет общаться без переключений.

**Активная ссылка на сервис:** <https://telemost.yandex.ru/>

**Плюсы использования платформы Яндекс.Телемост:**

- не требуется скачивание отдельного приложения;
- возможна запись видеоконференции в полном объеме;
- время видеосвязи не ограничено.

#### **Минусы использования платформы Яндекс.Телемост:**

- встречи могут объединять до 35 человек;
- не работает в некоторых браузерах: Firefox, Safari, Chromium и Opera.

#### **Как начать видеовстречу в Яндекс.Телемост.**

Чтобы создавать видеовстречи, нужен аккаунт на Яндексе.

1. Откройте Телемост там, где вам удобно.
2. Нажмите «Создать видеовстречу»
3. Если вы подключаетесь впервые, разрешите Телемосту доступ к микрофону и камере.
4. Если вы хотите подключиться ко встрече без видео и микрофона — отключите их.
5. Ссылка на встречу автоматически копируется в буфер обмена — отправьте ее участникам конференции.

Таким образом, оба сервиса популярны и достаточно просты в использовании.

### **3. Дистанционное занятие.**

#### **Алгоритм подготовки к дистанционному занятию.**

1. Установление тематики дистанционного занятия.
2. Установление типа дистанционного занятия (изучение новой темы, повторение, углубление, контроль, ликвидация пробелов в знаниях и умениях, самопроверки и т.д.).
3. Постановка цели занятия.
4. Выбор более универсальной формы дистанционного занятия на основе технических и технологических особенностей.
5. Выбор формы учебных элементов (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды и т.д.).
6. Подготовка материала для проведения занятия: ссылки на web-сайты по данной тематике, web-квесты, презентации, ссылки на прохождение закрепляющих курсов.
7. Распределение времени занятия, непрерывно находясь за компьютером не более 30 минут.

#### **Рекомендации к проведению дистанционного занятия.**

При подготовке учебных материалов для размещения на Web-сайте нужно принимать во внимание ряд притязаний:

1. Рекомендовано соблюдать принцип целостности при оформлении учебных материалов:
  - выдерживать единый цвет (рекомендуется применять не больше 3-х цветов),
  - однообразное внедрение шрифтов, однообразные цвета гиперссылок, единый дизайн и т.д.

2. Поле страницы рекомендовано создавать белое, а буквы - темные.
3. Рекомендовано применить шрифты - Times, Arial.
4. Лучше всего использовать 2-3 шрифта для всего занятия. Например, основной текст курса шрифт TimesNewRoman, заголовок раздела и занятия – Arial.
5. Текст необходимо сделать кратким, если же это невозможно то необходимо поделить текст на абзацы; нужно что бы слова были комфортными для беглого ознакомления.
6. Рекомендуются выделять отдельные, важные слова другим цветом, курсивом, жирным шрифтом.
7. Не рекомендуется применять подчеркивание в тексте, чтобы не путать со ссылками.
8. Текст необходимо дополнять графическими изображениями.
9. Приветствуется внедрение звуковых и видео фрагментов.
10. Между занятиями учащимся и педагогам рекомендуется проводить упражнения для глаз.

#### **Упражнения для глаз, снимающие утомление.**

##### **Первый комплекс**

1. Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторять упражнение 5–6 раз с интервалом 30 секунд.
2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.
3. Медленно вращать глазами: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

Второе и третье упражнение рекомендуется делать не только с открытыми глазами, но и с закрытыми. Выполнять их надо сидя, с интервалом 1–2 минуты.

##### **Второй комплекс**

1. Стоя смотрите прямо перед собой 2–3 секунды. Затем поставьте палец руки на расстоянии 25–30 см. от глаз, переведите взгляд на кончик пальца и смотрите на него 3–5 секунд. Опустите руку. Повторите 10–12 раз. Упражнение снимает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Тем, кто пользуется очками, надо выполнять упражнения, не снимая их.
2. Сидя, тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхнее веко, спустя 1–2 секунды уберите пальцы. Повторите 3–4 раза.
3. Очень полезно несколько секунд посмотреть вдаль, окинуть взглядом горизонт.

##### **Список литературы.**

1. Аверченко Л. К. Дистанционная педагогика в обучении // Философия образования. - 2011. - № 6 (39).
2. Боброва И. И. Методика использования электронных учебно-методических комплексов как способ перехода к дистанционному обучению // Информатика и образование. - 2009. - N 11.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**  
**«Тестовые задания для подведения итогов туристического похода»**

Тестирование в туристической среде может быть использовано:

- 1) для различного вида контроля учебно-воспитательного процесса (позволят узнать объем как уже имеющихся знаний у обучающихся на этапе входного контроля, так и усвоенного учебного материала в ходе текущего, промежуточного и итогового контроля);
- 2) для организации контроля знаний на мероприятиях, соревнованиях и т.д;
- 3) для организации контроля знаний при дистанционном и электронном обучении.

**Цель** - практическое применение тестовых заданий в процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ туристско-краеведческой направленности.

Самый известный способ тестирования – это предоставление тестовых заданий на бумажном носителе:

- 1) карточка-вопросник – содержит вопросы, ответы на которые пишутся на отдельном листке, готовится заранее и должна быть удобна для многоразового использования (на этапах закрепления изучаемого материала);
- 2) контрольная карточка для внесения ответов – изготавливается для каждого участника тестирования.

Контрольная карточка.

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Объединение \_\_\_\_\_

|                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| Номер вопроса    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |  |
| Ответ (А, Б, В.) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| баллы            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |

Проверил \_\_\_\_\_ (ФИО)

Достоинства использования тестирования на бумажном носителе:

- простота и универсальность;
- доступность.

Тестовые задания на основе контрольных карточек по теме «Туристический поход»

Представлены тестовые задания, направленные на осуществления

контроля за знаниями, умениями, навыками обучающихся при изучении раздела «Туристические походы» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные туристы-спасатели». Тестовые задания разработаны на основе учебного пособия «Защита в кризисных ситуациях» авторского коллектива (В.А.Пучков, В.А.Васнев, И.А.Винокуров, А.Т.Смирнов, В.Я. Степанов, Н.В.Твердохлебов) под общей редакцией Ю.Л.Воробьева [1]. Это пособие рекомендовано в качестве учебного пособия для школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности». Работы этого авторского коллектива в настоящее время в качестве учебников рекомендованы для учащихся в образовательных учреждениях.

#### **Тест 1.**

**1. Вы, в составе туристской группы, передвигаетесь по маршруту, имея достаточное количество снаряжения, продуктов питания и воды и не зависите от тех обстоятельств, в которых Вы оказались. Как можно назвать Вашу жизнь и деятельность в данное время:**

- А.** автономное существование;
- Б.** выживание;
- В.** автономное выживание.

**2. В каком случае экстремальные ситуации (смена климатогеографических условий; резкое изменение природных условий; заболевание или повреждение организма человека, требующие экстренной медицинской помощи; вынужденное автономное существование) могут стать чрезвычайными ситуациями природного характера:**

- А.** если они оказали воздействие на отдельно взятого человека;
- Б.** если они оказали воздействие на группу людей;
- В.** если они вызвали многочисленные человеческие жертвы, причинили значительный материальный или другой ущерб.

**3. Рассмотрите предлагаемые Вашему вниманию варианты и определите, в каком из них сложилась экстремальная ситуация?**

- А.** в результате перехода через замерзшую речку один из участников провалился в воду, сильно промок, был спасен, но основательно промок. Было холодно, дул сильный ветер. Группа находилась вдали от жилья. Все очень устали;
- Б.** в результате перехода через замерзшую речку один из участников провалился в воду, но был спасен. В нескольких сотнях метров находился населенный пункт;
- В.** в результате перехода через замерзшую речку группа провалилась в воду, сильно промокли, но река была неглубокая, все выбрались на берег. В нескольких сотнях метров находился населенный пункт.

**4. Вы отвечаете за материальное обеспечение группы. Как лучше**

**распределить имеющиеся продукты, снаряжение и оборудование?**

- А. взвесить весь груз и распределить между членами группы равномерно;
- Б. мужчинам, мальчикам груза больше, женщинам, девочкам – меньше;
- В. учитывать не только вес, но и функциональную принадлежность его составляющих.

**5. На маршруте Вам необходимо разделиться на группы для выполнения какого-то задания. Как долго в условиях похода группы могут находиться в автономном существовании?**

- А. до выполнения поставленного задания, но не более 12 часов;
- Б. до выполнения поставленного задания, но не более 8 часов;
- В. до выполнения поставленного задания, но не более 4 часов.

**6. На разведывание дальнейшего пути уходит группа. Назначен контрольный срок ее возвращения. В какой временной отрезок своего пути до момента окончания контрольного срока она должна повернуть обратно?**

- А. группа должна повернуть обратно, пройдя  $\frac{1}{2}$  часть отведенного времени;
- Б. группа должна повернуть обратно, пройдя  $\frac{2}{3}$  части отведенного времени;
- В. группа должна повернуть обратно, за столько времени, чтобы не нарушить контрольный срок.

**7. Вы идете замыкающим в группе. Один из участников начал сильно отставать. Ваше решение:**

- А. остановиться с этим участником для выяснения причин отставания, а затем догнать группу;
- Б. Вы остановите всю группу для выяснения причин отставания;
- В. Вы решили или остановиться с участником, или остановить всю группу, но вначале вы сообщили об этом руководителю.

**8. Во время сильной метели Вы с попутчиками оказались в занесенном автомобиле. Видимость практически нулевая. С наветренной стороны Вы слышали просьбу о помощи. Вы решили оказать помощь. Ваши действия:**

- А. поставили в известность своих попутчиков о своих намерениях; взяли веревку или шнур, обратный конец которого закрепили за сиденье; открыли дверь с подветренной стороны, и пошли на крик кругами, разматывая веревку;
- Б. поставили в известность своих попутчиков о своих намерениях; привязали к своему поясу веревку или шнур, обратный конец которого закрепили за сиденье; открыли дверь с наветренной стороны и пошли на крик кругами, разматывая веревку;
- В. поставили в известность своих попутчиков о своих намерениях;

привязали к своему поясу веревку или шнур; открыли дверь с подветренной стороны и пошли на крик кругами, разматывая веревку.

**9. Будучи в лесу с выступающими выше леса небольшими легкодоступными скальными останцами, Вы оказались в зоне верхового пожара. Ваши действия:**

**А.** Вы попытаетесь убежать от пожара в наветренную сторону перпендикулярно кромке пожара, закрыв лицо и открытые части тела мокрым полотенцем и мокрой одеждой, используя при этом повышения в рельефе;

**Б.** Вы попытаетесь убежать от пожара в подветренную сторону перпендикулярно кромке пожара, закрыв лицо и открытые части тела мокрым полотенцем и мокрой одеждой, используя при этом углубления в рельефе;

**В.** Вы попытаетесь убежать от пожара в наветренную сторону перпендикулярно кромке пожара, закрыв лицо и открытые части тела мокрым полотенцем и мокрой одеждой, используя при этом углубления в рельефе, стараясь подняться на один из останцев, вершина которого выше полога леса.

**10. Вы ищите место для ночлега в густонаселенной местности. В первую очередь оно должно быть:**

**А.** рядом с водой;

**Б.** рядом с дровами;

**В.** подальше от людей.

**11. На месте Вашего лагеря, поставленного накануне в темноте много сухостойных деревьев. Что необходимо сделать:**

**А.** спилить все;

**Б.** не полениться и переставить лагерь.

**В.** оставить их в запас.

**12. Ваша группа садится в пригородный поезд. Войдя в вагон, Вы:**

**А.** остановитесь в тамбуре;

**Б.** пройдете в середину вагона;

**В.** сядете на любое свободное место.

**13. Ваш поход закончился в незнакомом городе. Как Вы пойдете осматривать город:**

**А.** все вместе одной группой вместе с руководителем или определенными группами, со старшим в каждой группе;

**Б.** кто с кем хочет;

**В.** по одному.

**14. Если Вы отстали от своей группы во время осмотра города, то лучше всего:**

- А.** идти обратно на место встречи (на вокзал, если помнишь пройденный путь);
- Б.** ждать на том месте, где отстал;
- В.** догнать группу.

Ответы:

|          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |   |   |   |   |   |   |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---|---|---|---|---|---|
| 1        | 2        | 3        | 4        | 5        | 6        | 7        | 8        | 9        | 10       | 11       | 12       | 13       | 14       | х | х | х | х | х | х |
| <b>А</b> | <b>В</b> | <b>А</b> | <b>В</b> | <b>Б</b> | <b>В</b> | <b>В</b> | <b>А</b> | <b>В</b> | <b>В</b> | <b>Б</b> | <b>В</b> | <b>А</b> | <b>Б</b> | х | х | х | х | х | х |

## Тест 2

**1. В группе два руководителя. Какое количество участников может пойти в многодневный поход?**

- А.** От 3 человек, но не больше 15 человек;
- Б.** От 6 до 15 участников и не больше;
- В.** Количество участников значения не имеет.

**2. Кто выбирает маршрут похода?**

- А.** Руководитель и заместитель руководителя;
- Б.** Руководитель похода и участники;
- В.** Директор школы и руководитель.

**3. В многодневном походе количество продуктов на одного человека в день должно составлять:**

- А.** от 1000 граммов до 1500 граммов;
- Б.** от 900 граммов до 1000 граммов;
- В.** 1500 граммов и более.

**4. Какие документы на маршруте для группы считаются главными?**

- А.** паспорт руководителя и выписка из приказа по школе о назначении руководителя;
- Б.** паспорт руководителя, выписка из приказа по школе о назначении руководителя и его командировочное удостоверение;
- В.** паспорт руководителя, выписка из приказа по школе о назначении руководителя группы, маршрутный лист или маршрутная книжка.

**5. Вы ищите место для ночлега в густонаселенной местности. В первую очередь оно должно быть:**

- А.** рядом с водой;
- Б.** рядом с дровами;
- В.** подальше от людей.

**6.Имеющиеся в группе часы, компас, ножи и фотоаппарат следует отнести :**

- А. к личному снаряжению;
- Б. к групповому снаряжению;
- В. как решит группа при составлении списка необходимого снаряжения.

**7.Все ли участники должны знать основную нитку маршрута и график движения группы?**

- А. все участники должны знать основную нитку маршрута и график движения группы;
- Б. нет, не все, а только руководитель, штурман и заместитель руководителя;
- В. нет, основную нитку маршрута должны знать только руководитель, командир группы и завхоз по снаряжению.

**8.Может ли группа на маршруте изменять даты возвращения из похода?**

- А. не может;
- Б. конечно может;
- В. может, но обязательно заранее руководитель должен предупредить директора школы о переносе даты и времени завершения похода (телеграммой, телефонным звонком и др.).

**9. О времени выхода на маршрут предупреждены все заинтересованные в обеспечении безопасности службы. Им заранее отправлены письма. В силу сложившихся обстоятельств время и дата выхода на маршрут изменена.Стоит ли заново оповещать всех об этом?**

- А. не стоит, так как ничего не сказано об изменении срока возвращения группы;
- Б. обязательно и желательно в письменном виде;
- В. стоит поставить в известность только директора школы об изменившихся сроках выхода на маршрут.

**10.Группа завершила поход на берегу моря и решила денька два-три покупаться и позагорать. О завершении активной части маршрута директору школы она должна сообщить:**

- А. когда группа отправится домой;
- Б. сразу по приходу в конечную точку маршрута;
- В. на второй день, как только будут куплены билеты на обратную дорогу, и будет определено время отъезда.

**Ответы:**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х |
| Б | Б | Б | В | В | В | А | В | Б | Б  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |

### Тест 3

#### 1. Как правильно распределить груз в современном рюкзаке?

- А. все быстро требуемые вещи сверху, а остальное глубже в рюкзак;
- Б. к спине и кверху тяжелые предметы, а все остальные по заведенному участником порядку;
- В. уложить все так, как получится.

#### 2. Вы с собою взяли туристский коврик. Как вы его будете транспортировать?

- А. привяжу к уложенному рюкзаку сверху;
- Б. поставлю в рюкзак «трубой» и заполню ее снаряжением и продуктами;
- В. привяжу к уложенному рюкзаку снизу.

#### 3. Как предотвратить потертости ног в походе?

- А. обувать обувь новую с чистыми носками и мягкой стелькой;
- Б. обувать разношенную обувь, с чистыми носками и плотной стелькой;
- В. обувать ту обувь, которая есть; чистота носков значения не имеет.

#### 4. Вы готовитесь к ночлегу и разбиваете лагерь. В какой последовательности вы выполняете следующие действия: установка палаток, сбор дров и разведение костра, приготовление пищи?

- А. установка палаток, сбор дров и разведение костра, приготовление пищи одновременно.
- Б. сбор и разведение костра, приготовление пищи, установка палаток;
- В. установка палаток, сбор дров и разведение костра, приготовление пищи;

#### 5. Вам необходимо связать веревки одинакового диаметра. Какие узлы вы примените?

- А. прямой, академический, ткацкий, булинь, встречный;
- Б. прямой, грейпвайн, ткацкий, булинь, встречный;
- В. прямой, грейпвайн, брам-шкотовый, булинь, встречный.

#### 6. Представителям, какого вида туризма необходимо уметь плавать?

- А. уметь плавать необходимо представителям всех видов туризма, даже автомобильного.
- Б. только водного;
- Б. только водного и пешеходного.

#### 7. Какое соотношение груза вашего рюкзака считается оптимальным?

- А. две части личного и одна часть группового снаряжения;
- Б. две части группового снаряжения и одна часть личного снаряжения;
- В. одна часть личного и одна часть группового снаряжения.

#### 8. Для участия в походе выходного дня из документов для вас достаточно

**иметь:**

- А.** паспорт или свидетельство о рождении;
- Б.** заверенные копии паспорта или свидетельства о рождении;
- В.** маршрутный лист.

**9. Как правильно передвигаться на маршруте?**

- А.** двигаться с одинаковой скоростью 30 – 45 минут и затем 10 минут отдыхать;
- Б.** двигаться с одинаковой скоростью до той поры, пока устанешь, а затем отдохнуть 15-20 минут;
- В.** двигаться с разной скоростью 60 минут, а затем отдыхать, пока отдых не надоест.

**10. В пути вы почувствовали какое-то недомогание (заболел живот). Ваши действия?**

- А.** вы продолжаете движение и никому об этом не говорите;
- Б.** когда боль станет совсем нетерпимой, скажете о ней своему товарищу;
- В.** сразу же поставите в известность о своем недомогании руководителя.

Ответы:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х |
| Б | Б | Б | А | Б | А | А | В | А | В  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |

**Тест 4**

**1. В аварийной ситуации Вы оказались в безопасном месте. Оценив обстановку, Вы решили самостоятельно выходить к людям. Порядок Ваших действий:**

- А.** оказать помощь пострадавшим; определить ослабленных участников; определить направление выхода; сориентироваться и целенаправленно выходить к населенному пункту;
- Б.** оказать помощь пострадавшим; определить ослабленных участников; оставить записку, в которой рассказать о случившемся с Вами аварийном событии; определить направление выхода; сориентироваться и целенаправленно выходить к населенному пункту;
- В.** оказать помощь пострадавшим; определить ослабленных участников; оставить записку, в которой рассказать о случившемся с Вами аварийном событии и указать Ваш путь движения и предполагаемые действия; определить направление выхода; сориентироваться и целенаправленно выходить к населенному пункту.

**2. В аварийной ситуации Вы решили ожидать помощь, перебравшись в безопасное место. Оказав помощь пострадавшим, какие еще действия Вы выполните одновременно, но в каком порядке по степени важности:**

**А.** организуете укрытие; найдете топливо и разведете костер; организуете, поиск воды и пищи; приготовите пищу; будете подавать аварийные сигналы;

**Б.** будете подавать аварийные сигналы; найдете топливо и разведете костер; организуете поиск воды и пищи; приготовите пищу; организуете укрытие.

**В.** будете подавать аварийные сигналы; найдете топливо и разведете костер; организуете укрытие; организуете поиск воды и пищи; приготовите пищу.

**3. Вы отстали от группы и заблудились в равнинном лесу. Следы своего пути Вы найти не можете. Что вам не нужно делать?**

**А.** вспомнить свой путь; прислушаться к звукам; найти возвышенное место и осмотреться;

**Б.** вспомнить свой путь; прислушаться к звукам; искать тропу или ручей;

**В.** впадать в отчаяние; залезать на деревья; сходить с тропы.

**4. Вам предстоит перейти реку вброд. На реке есть несколько больших камней. Как правильно перейти реку в этом случае:**

**А.** выше камней по течению реки, так как там течение спокойнее;

**Б.** ниже камней по течению реки, так как там течение спокойное;

**В.** нет никакой разницы, лишь бы перейти реку.

**5. При переходе реки способом «шеренга» как будут расположены сильные и слабые участники группы по отношению к течению реки:**

**А.** слабые будут поставлены в шеренгу ниже по течению реки;

**Б.** слабые будут поставлены в середину шеренги, а сильные по краям;

**В.** нет никакой разницы, лишь бы перейти реку.

**6. Временное убежище нельзя располагать на:**

**А.** ровной возвышенной площадке, рядом с которой есть источник воды, достаточное количество топлива, хорошо продувается ветром;

**Б.** ровной возвышенной площадке, рядом с которой есть источник воды, достаточное количество топлива, есть место для подачи сигналов бедствия.

**В.** на низкой площадке вблизи реки, есть сухостойные деревья, и одиноко стоящее зеленое дерево.

**7. Известны типы костров: пламенные, жаровые, дымовые. Какой вид костра Вы будете использовать для обогрева на аварийном ночлеге?**

**А.** пламенные (шалаш, решетка, колодец);

**Б.** жаровые (звездный, таежный, нодья);

**В.** дымовые (с добавлением сырых дров, травы) с целью отпугивания комаров и мошек.

**8. В аварийной ситуации Вы потеряли все продукты питания. У каждого из Вас в карманах остались небольшое количество сухарей, конфет,**

**сахара, и кусочки колбасы и сыра. Как Вы воспользуетесь этими запасами?**

**А.** соберете все оставшиеся продукты вместе, на виду у всех пересчитаете их и разделите поровну; затем съедите вначале скоропортящиеся продукты (колбасу, сыр), а потом все остальные;

**Б.** соберете все оставшиеся продукты вместе, пересчитаете их и разделите поровну; затем съедите вначале все самое вкусное, а затем все, что менее вкусное;

**В.** каждый посчитает все продукты, оставшиеся у него и сам определится, что съесть вначале, а что потом.

**9. Вы передвигаетесь по засушливой местности несколько дней и очень хотите пить. У вас полная фляжка воды. Как следует поступить:**

**А.** утолить жажду, выпив примерно половину имеющейся воды;

**Б.** беречь воду и пить примерно по чашке в день за один прием;

**В.** пить часто, но по одному глотку и медленно.

**10. Вы попали в зону лесного пожара. Ваши действия?**

**А.** внимательно оглядываясь по сторонам в поисках безопасного места, и там постараетесь пожар переждать;

**Б.** внимательно оглядываясь по сторонам, будете двигаться в наветренном направлении (навстречу ветру);

**В.** внимательно оглядываясь по сторонам, будете двигаться в подветренном направлении (в сторону, куда дует ветер).

**11. Совершая переход, ты попал в местность, где много ядовитых змей. Как ты будешь ее преодолевать?**

**А.** во время движения производить как можно больше шума ногами и внимательно осматривать местность;

**Б.** во время движения идти тихо и спокойно, чтобы не привлечь внимание змей;

**В.** через каждые пять-десять метров останавливаться и осматривать заросли впереди.

**Ответы:**

|          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1        | 2        | 3        | 4        | 5        | 6        | 7        | 8        | 9        | 10       | 11       | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| <b>В</b> | <b>А</b> | <b>В</b> | <b>Б</b> | <b>Б</b> | <b>В</b> | <b>Б</b> | <b>А</b> | <b>В</b> | <b>Б</b> | <b>А</b> | х | х | х | х | х | х | х | х | х |

**Литература и использованные источники:**

1. Воробьев Ю.Л., Защита в кризисных ситуациях, М., ИЦП «Святигор», 2006.
2. Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов , «Туризм и спортивное ориентирование», -М:[Academia](#), 208 с.,-2001г.



## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗБОТКА

### Конструктор карт Яндекса

Конструктор карт Яндекса — это визуальный редактор, в котором можно самостоятельно сделать интерактивную карту, которая станет активным интерактивным помощником в походе.

Использование интерактивной Яндекс-Карты позволяет:

1. Педагогу: легко, быстро и наглядно составить маршрут похода, информировать родителей о местах остановок и ночлега, пути передвижения и расстоянии согласно дням похода;
2. Родителям: быть всегда в курсе перемещений детей по маршруту при помощи программ родительского контроля.
3. Обучающимся: дополнительно ориентироваться в походе, информировать родителей о месте нахождения в пути, «не сбиться с пути» в случае отставания.

**Цель методической разработки** - формирование практических навыков и умений в создании Яндекс-Карты.

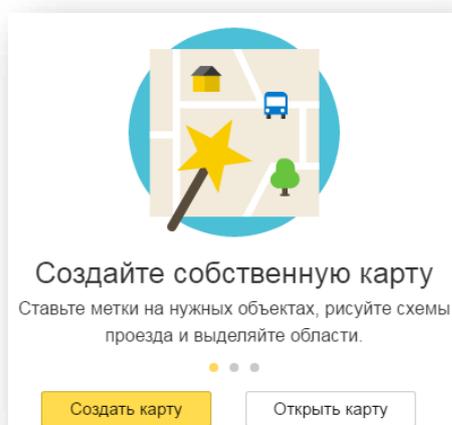
**Задачи:**

- формирование умения составлять интерактивную карту;
- развитие навыков применения Яндекс-Карты в походе детьми;
- формирование представления о способах информирования родителей современными средствами-программами родительского контроля.

### Создание Яндекс-Карты

Чтобы создать свою карту:

1. В окне «Создайте собственную карту» нажмите кнопку «Создать карту»:

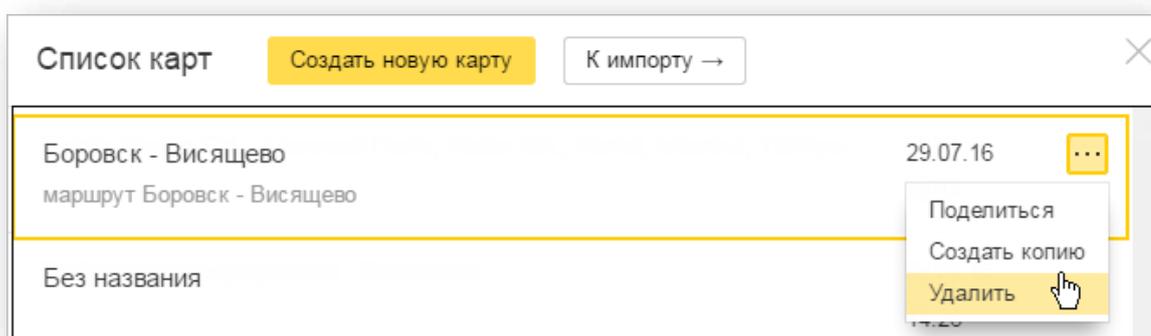


Если вы уже создали одну или несколько своих карт и хотите вернуться к созданной карте, то вы увидите список этих карт и сможете выбрать нужную.

В каждой строке списка отображаются название и дата последнего обновления карты, а также кнопка, при нажатии на которую открывается меню.

Выбор пунктов меню позволяет создать копию карты, удалить ее или поделиться ею (для этого надо выбрать пункт «Поделиться», и в открывшейся форме — скопировать ссылку на карту).

Нажав кнопку «К импорту», вы запустите процедуру импорта карты из файла:



2. В открывшемся окне Конструктора карт создайте объекты — метки, линии, многоугольники.

**Внимание.**

Существуют определенные ограничения на создание объектов:

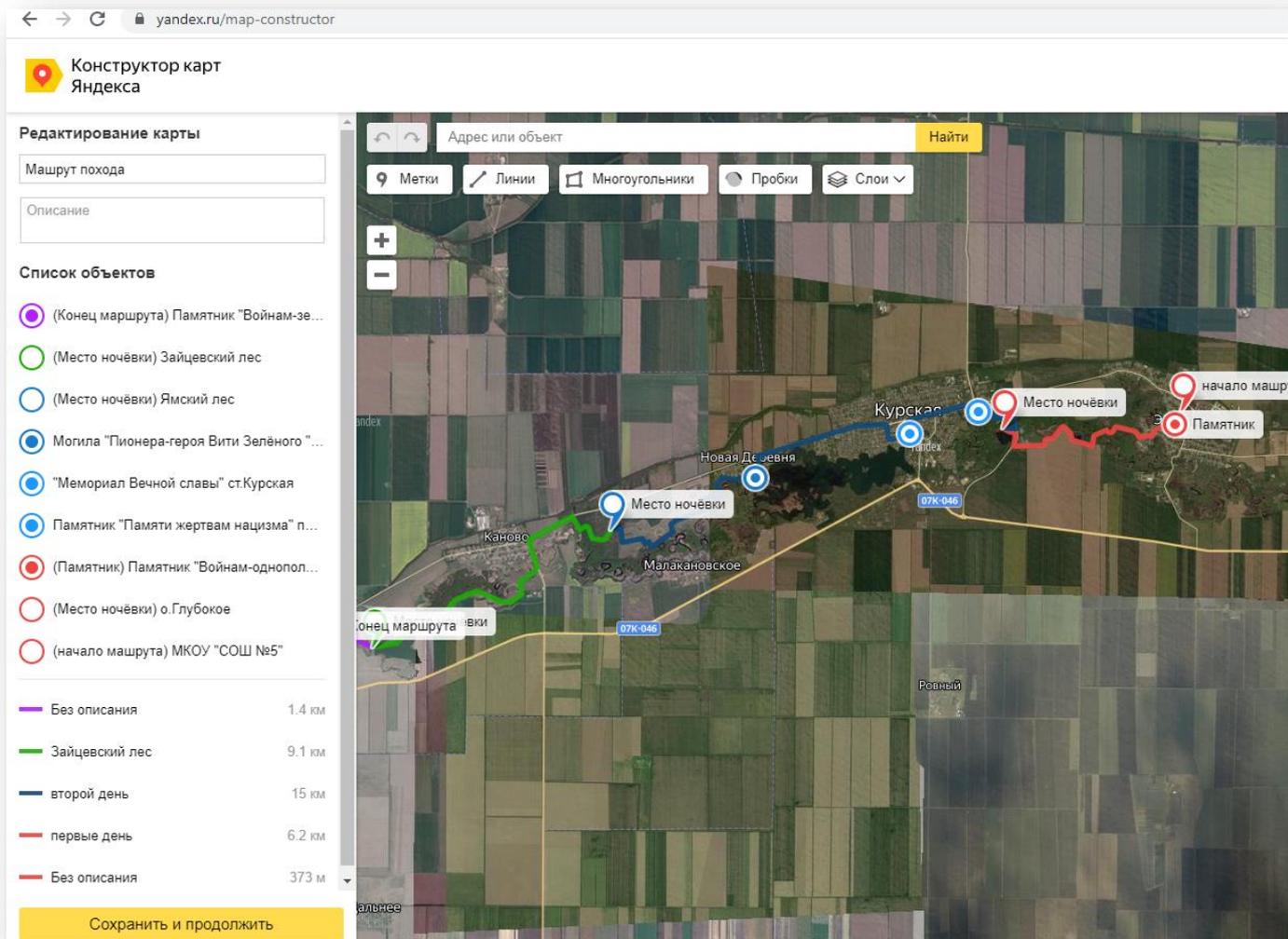
- ✓ На карту может быть добавлено не более 10 000 объектов (включая и метки, и линии, и многоугольники).
- ✓ Одна линия или многоугольник могут включать не более 1000 вершин.

Если число вершин объекта превышает эту величину, объект можно автоматически упростить: удалить некоторые вершины таким образом, чтобы максимально сохранить общий вид объекта.

3. Выберите вид своей карты. Для этого нажмите кнопку «Слой» и в открывшемся меню выберите вариант, удобный вам для просмотра и построения карты:

- ✓ «Схема» — схематическое изображение картографических объектов: дорог, домов и т.д.
- ✓ «Спутник» — снимок местности, сделанный из космоса,
- ✓ «Гибрид» — снимок местности, сделанный из космоса, дополненный информацией карты: названиями улиц, адресами и др.

4. В области «Редактирование карты» задайте для карты название (оно пригодится при выборе нужной карты из списка ваших карт) и описание (оно поможет вспомнить подробности, относящиеся к карте):

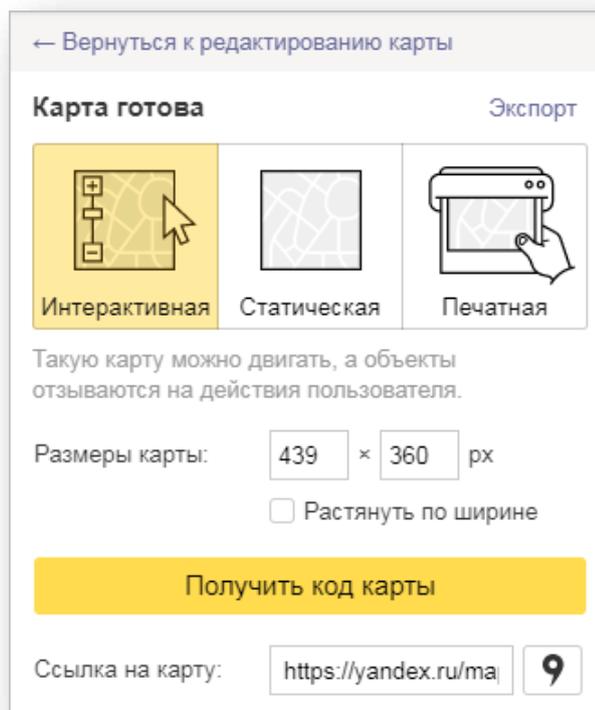


Список созданных вами объектов отобразится в области «Список объектов». Если вам понадобится отредактировать объект — нажмите на его название в этом списке.

Примечание.

Вы также можете изменить порядок отображения объектов внутри каждой категории, перемещая нужную метку (или линию, или многоугольник) на первый или, наоборот, на задний план.

После того как все нужные объекты будут созданы, нажмите кнопку «Сохранить и продолжить». Откроется панель «Тип карты»:



5. В панели «Тип карты» выберите нужный тип карты и получите QR-код карты для вставки на сайт, в блог или мобильное приложение. Вы также можете скопировать ссылку на свою карту и поделиться ею с обучающимися и отправить в родительский чат.
6. Вы также можете сохранить объекты вашей карты на Яндекс Диск в виде файла определенного формата (KML, CSV, GPX или GeoJSON).
7. Чтобы вернуться в режим редактирования карты, перейдите по ссылке «Вернуться к редактированию карты».
8. Чтобы перейти к списку своих карт, нажмите кнопку «Перейти к списку карт».

**Бесплатные приложения, которые можно использовать для определения геолокации обучающегося (для информирования родителей о программах родительского контроля)**

- ГДЕ МОИ ДЕТИ: ЛОКАТОР ДЛЯ ТЕЛЕФОНА И GPS-ЧАСОВ 0+
- GEOZILLA – СЕМЕЙНЫЙ ЛОКАТОР. GPS ТРЕКЕР
- СЕМЕЙНЫЙ ЛОКАТОР ZOEMOV.
- GPS – ТРЕКЕР LIFE 360.
- FAMILY LOCATOR – PHONE TRAKER.
- FRIEND LOCATOR.
- PHONERADAR ОНЛАЙН
- GEOLOCATOR.

**Буклет по созданию карт:**

7. Вы также можете сохранить объекты вашей карты на Яндекс Диск в виде файла определенного формата (KML, CSV, GPX или GeoJSON).

8. Чтобы вернуться в режим редактирования карты, перейдите по ссылке Вернуться к редактированию карты.

9. Чтобы перейти к списку своих карт, нажмите кнопку Перейти к списку карт.

Какие бесплатные приложения можно использовать для определения геолокации ребёнка или другого человека

1. ГДЕ МОИ ДЕТИ: ЛОКАТОР ДЛЯ ТЕЛЕФОНА И GPS-ЧАСОВ 0+
2. GEOZILLA – СЕМЕЙНЫЙ ЛОКАТОР. GPS ТРЕКЕР
3. СЕМЕЙНЫЙ ЛОКАТОР ZOEMOV.
4. GPS – ТРЕКЕР LIFE 360.
5. FAMILY LOCATOR – PHONE TRAKER.
6. FRIEND LOCATOR.
7. PHONERADAR ОНЛАЙН
8. GEOLOCATOR



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Центр дополнительного образования для детей"

+7 (87964) 6-32-08

centrdod2013@yandex.ru

## Создание карт

Педагог дополнительного образования

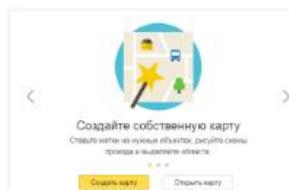
Малбиев Михаил Вячеславович

m.malbiev@mail.ru

Активация Windows

# Чтобы создать свою карту :

**1. В окне Создайте собственную карту нажмите кнопку Создать карту:**

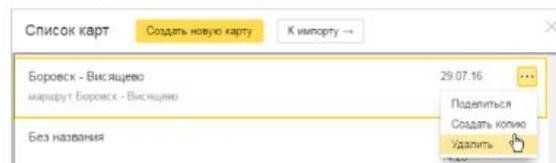


Если вы уже создали одну или несколько своих карт и хотите вернуться к созданной карте, то вы увидите список этих карт и сможете выбрать нужную.

В каждой строке списка отображаются название и дата последнего обновления карты, а также кнопка, при нажатии на которую открывается меню.

Выбор пунктов меню позволяет создать копию карты, удалить ее или поделиться ею (для этого надо выбрать пункт Поделиться, и в открывшейся форме – скопировать ссылку на карту)

Нажав кнопку К импорту, вы запустите процедуру импорта карты из файла:



**2. В открывшемся окне Конструктора карт создайте объекты – метки, линии, многоугольники.**

**Внимание, Существуют определенные ограничения на создание объектов:**

➤ На карту может быть добавлено не более 10 000 объектов (включая и метки, и линии, и многоугольники).

➤ Одна линия или многоугольник могут включать не более 1 000 вершин.

Если число вершин объекта превышает эту величину, объект можно автоматически упростить: удалить некоторые вершины таким образом, чтобы максимально сохранить общий вид объекта.

**3. Выберите вид своей карты. Для этого нажмите кнопку Слой и в открывшемся меню выберите вариант:**

- Схема – схематическое изображение картографических объектов: дорог, домов и т. д.
- Спутник – снимок местности, сделанный из космоса,
- Гибрид – снимок местности, сделанный из космоса, дополненный информацией карты: названиями улиц, адресами и др.

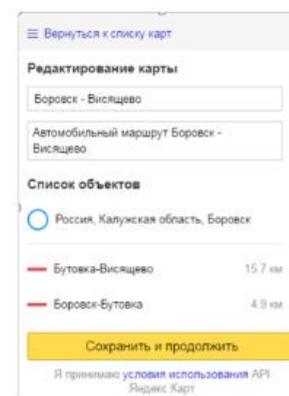
**4 Вы можете дополнить свою карту отображением слоя**

**автомобильных пробок. Для этого нажмите кнопку Пробки. Чтобы выключить режим – нажмите ее повторно.**

Степень загруженности участка дороги показывается цветом:

- дорога свободна;
- скорость движения на этом участке ниже, чем на свободной дороге;
- пробки;
- движение перекрыто.

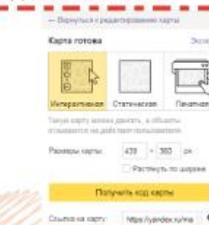
**5. В области Редактирование карты задайте для карты название (оно пригодится при выборе нужной карты из списка ваших карт) и описание (оно поможет вспомнить подробности, относящиеся к карте):**



Список созданных вами объектов отобразится в области Список объектов. Если вам понадобится отредактировать объект – нажмите на его название в этом списке. **Примечание.**

Вы также можете изменить порядок отображения объектов внутри каждой категории, перемещая нужную метку (или линию, или многоугольник) на первый или, наоборот, на задний план. Подробнее см. раздел Создание объекта.

После того как все нужные объекты будут созданы, нажмите кнопку Сохранить и продолжить. Откроется панель Тип карты:



**6. В панели Тип карты выберите нужный тип карты и получите код карты для вставки на сайт, в блог или мобильное приложение. Вы также можете скопировать ссылку на свою карту и поделиться ею с друзьями. Это можно сделать несколькими способами (подробнее см. раздел Выбор типа карты и получение кода или ссылки).**

**ДИАГНОСТИКА**  
**ДООП «Юные туристы-спасатели»**  
**Ознакомительный уровень (1 год обучения)**

| № п/п  | Ф.И.О. ребенка | Имеет представление о туристских путешествиях, истории развития туризма |     |      | Знаком с основами организации туристского быта. Привалы и ночлеги. |     |      | Знаком с правилами движения в походе, преодолении препятствий |     |      | Знаком с техникой безопасности при проведении туристских походов, занятий |     |      | Имеет понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки |     |      | Знаком с основными сигналами бедствия на практике |     |      | Знает основы ориентирования по горизонту, азимут |     |      | Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение) |     |      |  |
|--|----------------|---|-----|------|--|-----|------|---|-----|------|---|-----|------|--|-----|------|---|-----|------|--|-----|------|---|-----|------|--|
|  |                | Н.г   | Пр. | К.г. | Н.г  | Пр. | К.г. | Н.г   | Пр. | К.г. | Н.г   | Пр. | К.г. | Н.г  | Пр. | К.г. | Н.г   | Пр. | К.г. | Н.г  | Пр. | К.г. | Н.г   | Пр. | К.г. |  |
| 1.   |                |   |     |      |  |     |      |   |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| 2.   |                |   |     |      |  |     |      |   |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| 3.   |                |   |     |      |  |     |      |   |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| 4.   |                |   |     |      |  |     |      |   |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| 5.   |                |   |     |      |  |     |      |   |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| 6.   |                |   |     |      |  |     |      |   |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| 7.   |                |   |     |      |  |     |      |   |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| 8.   |                |   |     |      |  |     |      |   |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| 9.   |                |   |     |      |  |     |      |   |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| 10.  |                |   |     |      |  |     |      |   |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| 11.  |                |   |     |      |  |     |      |   |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| 12.  |                |   |     |      |  |     |      |   |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| 13.  |                |   |     |      |  |     |      |   |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| 14.  |                |   |     |      |  |     |      |   |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| 15.  |                |   |     |      |  |     |      |   |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| Итоговый показатель по группе (среднее значение) |                |   |     |      |  |     |      |   |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |

Уровень освоения:  
 Низкий - %;  
 Средний - %;  
 Высокий - %.

**ДИАГНОСТИКА**  
**ДООП «Юные туристы-спасатели»**  
**Ознакомительный уровень(2 год обучения)**

| № п/п  | Ф.И.О. ребенка | Знаком с историей Курского МО, экологическим и проблемами края |     |      | Знание топографической и спортивной карты |     |      | Умение работать с компасом. Способы ориентирования |     |     | Условные знаки, применение |      |       | Умеет измерять расстояния. Определение расстояния по времени движения. |     |     | Имеет начальные знания по первой медицинской помощи при травмах и отравлениях |     |      | Общая физическая подготовка |     |      | Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение) |     |      |  |  |
|--|----------------|--|-----|------|---|-----|------|--|-----|-----|----------------------------|------|-------|--|-----|-----|---|-----|------|-----------------------------|-----|------|---|-----|------|--|--|
|  |                | Н.г  | Пр. | К.г. | Н.г.                                      | Пр. | К.г. | Н.г  | Пр. | К.г | Н.г.                       | Пр.. | К.г.. | Н.г  | Пр. | К.г | Н.г   | Пр. | К.г. | Н.г.                        | Пр. | К.г. | Н.г.  | Пр. | К.г. |  |  |
| 16.  |                |  |     |      |   |     |      |  |     |     |                            |      |       |  |     |     |   |     |      |                             |     |      |   |     |      |  |  |
| 17.  |                |  |     |      |   |     |      |  |     |     |                            |      |       |  |     |     |   |     |      |                             |     |      |   |     |      |  |  |
| 18.  |                |  |     |      |   |     |      |  |     |     |                            |      |       |  |     |     |   |     |      |                             |     |      |   |     |      |  |  |
| 19.  |                |  |     |      |   |     |      |  |     |     |                            |      |       |  |     |     |   |     |      |                             |     |      |   |     |      |  |  |
| 20.  |                |  |     |      |   |     |      |  |     |     |                            |      |       |  |     |     |   |     |      |                             |     |      |   |     |      |  |  |
| 21.  |                |  |     |      |   |     |      |  |     |     |                            |      |       |  |     |     |   |     |      |                             |     |      |   |     |      |  |  |
| 22.  |                |  |     |      |   |     |      |  |     |     |                            |      |       |  |     |     |   |     |      |                             |     |      |   |     |      |  |  |
| 23.  |                |  |     |      |   |     |      |  |     |     |                            |      |       |  |     |     |   |     |      |                             |     |      |   |     |      |  |  |
| 24.  |                |  |     |      |   |     |      |  |     |     |                            |      |       |  |     |     |   |     |      |                             |     |      |   |     |      |  |  |
| 25.  |                |  |     |      |   |     |      |  |     |     |                            |      |       |  |     |     |   |     |      |                             |     |      |   |     |      |  |  |
| 26.  |                |  |     |      |   |     |      |  |     |     |                            |      |       |  |     |     |   |     |      |                             |     |      |   |     |      |  |  |
| 27.  |                |  |     |      |   |     |      |  |     |     |                            |      |       |  |     |     |   |     |      |                             |     |      |   |     |      |  |  |
| 28.  |                |  |     |      |   |     |      |  |     |     |                            |      |       |  |     |     |   |     |      |                             |     |      |   |     |      |  |  |
| 29.  |                |  |     |      |   |     |      |  |     |     |                            |      |       |  |     |     |   |     |      |                             |     |      |   |     |      |  |  |
| 30.  |                |  |     |      |   |     |      |  |     |     |                            |      |       |  |     |     |   |     |      |                             |     |      |   |     |      |  |  |
| Итоговый показатель по группе (среднее значение) |                |  |     |      |   |     |      |  |     |     |                            |      |       |  |     |     |   |     |      |                             |     |      |   |     |      |  |  |

Уровень освоения:

Низкий - %;

Средний - %;

Высокий - %.

**ДИАГНОСТИКА**  
**ДООП «Юные туристы-спасатели»**  
**Базовый уровень(3 год обучения)**

| № п/п  | Ф.И.О. ребенка | Знаком с историей развития туризма |     |      | Сформированы понятия о личном и групповом снаряжении |     |      | Знает основные требования к месту привала и бивака |     |     | Умеет составлять план подготовки похода. |      |       | Знаком с правилами движения групп без дорог по густому лесу, вблизи водоемов или рек |     |     | Знаком с техникой безопасности при проведении туристических походов |     |      | Работает с картами различного масштаба, определяет масштаб |     |      | Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение) |     |      |  |
|--|----------------|------------------------------------|-----|------|--|-----|------|--|-----|-----|--|------|-------|--|-----|-----|---|-----|------|--|-----|------|---|-----|------|--|
|  |                | Н.г                                | Пр. | К.г. | Н.г.   | Пр. | К.г. | Н.г  | Пр. | К.г | Н.г.                                     | Пр.. | К.г.. | Н.г  | Пр. | К.г | Н.г   | Пр. | К.г. | Н.г.   | Пр. | К.г. | Н.г.  | Пр. | К.г. |  |
| 31.  |                |                                    |     |      |  |     |      |  |     |     |  |      |       |  |     |     |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| 32.  |                |                                    |     |      |  |     |      |  |     |     |  |      |       |  |     |     |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| 33.  |                |                                    |     |      |  |     |      |  |     |     |  |      |       |  |     |     |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| 34.  |                |                                    |     |      |  |     |      |  |     |     |  |      |       |  |     |     |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| 35.  |                |                                    |     |      |  |     |      |  |     |     |  |      |       |  |     |     |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| 36.  |                |                                    |     |      |  |     |      |  |     |     |  |      |       |  |     |     |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| 37.  |                |                                    |     |      |  |     |      |  |     |     |  |      |       |  |     |     |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| 38.  |                |                                    |     |      |  |     |      |  |     |     |  |      |       |  |     |     |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| 39.  |                |                                    |     |      |  |     |      |  |     |     |  |      |       |  |     |     |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| 40.  |                |                                    |     |      |  |     |      |  |     |     |  |      |       |  |     |     |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| 41.  |                |                                    |     |      |  |     |      |  |     |     |  |      |       |  |     |     |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| 42.  |                |                                    |     |      |  |     |      |  |     |     |  |      |       |  |     |     |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| 43.  |                |                                    |     |      |  |     |      |  |     |     |  |      |       |  |     |     |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| 44.  |                |                                    |     |      |  |     |      |  |     |     |  |      |       |  |     |     |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| 45.  |                |                                    |     |      |  |     |      |  |     |     |  |      |       |  |     |     |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |
| Итоговый показатель по группе (среднее значение) |                |                                    |     |      |  |     |      |  |     |     |  |      |       |  |     |     |   |     |      |  |     |      |   |     |      |  |

Уровень освоения:

Низкий - %;

Средний - %;

Высокий - %.





