

«Согласовано»
Зам.дир. по ВР
_____ Томова Р.М.
« ____ » _____ 20__ г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ «СОШ-
Детский сад с.п.Джейрах
Исмаи И.С.Льянова»



09 _____ 2022 г.

№ 105 21.08.2022г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«В поисках троп»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 2 года

**Автор-составитель:
Цицкиев Адам Ахмедович**

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

| | |
|------------------------------------|--|
| 1. Учреждение | ГБОУ «СОШ - ДЕТСКИЙ САД С.П. ДЖЕЙРАХ ИМЕНИ И.С.ЛЬЯНОВА» |
| 2. Полное название программы | Общеобразовательная общеразвивающая программа «В поисках троп» |
| 3. Сведения об авторах: | |
| 3.1. Ф.И.О., должность | Цицкиев Адам Ахмедович, учитель информатики |
| 4. Сведения о программе: | |
| 4.1. Нормативная база | <ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 ФЗ; • Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиНа 2.4.4. 3172-14 (утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 04.07.2014 № 41); • «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» (Приказ МО и Н от 29 августа 2013 года № 1008); • «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)» (Письмо Департамента молодежной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015) |
| 4.2. Область применения | Дополнительное образование |
| 4.3. Направленность | Туристско-краеведческая |
| 4.4. Уровень освоения программы | Базовый уровень |
| 4.5. Вид программы | Модифицированная |
| 4.6. Возраст учащихся по программе | 12 – 17 лет |
| 4.7. Продолжительность обучения | 2 года |

БЛОК № 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ»

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет **туристско-краеведческую направленность**.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, духовном и физическом развитии;
- развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности к изучению природы и культуры родного края;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся.

Актуальность

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- обеспечению духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она обеспечивает обучение, воспитание и развитие детей, формирование человека и гражданина, интегрированного в современное общество. С помощью туристско-краеведческой деятельности происходит более эффективное воздействие природной и социальной среды на развитие личности учащегося. Данная программа интегрирует основные стороны воспитания: идейное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяя кругозор школьников.

Отличительной особенностью программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой. Программа составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Адресат программы

Данная программа предназначена для обучающихся среднего и старшего школьного возраста (12-17 лет), в дальнейшем желающих продолжить образование в естественнонаучном направлении. Реализация программы ориентирует подростков на выбор профессий, связанных не только с туризмом и краеведением (геологи, спелеологи, проводники, инструкторы, историки,

музейные работники), но и на востребованные профессии МЧС (спасатели), РА (военные), МВД (полицейские).

Объем и срок освоения. Программа рассчитана на 2 учебных года (408 часов), 18 месяцев

Формы обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Группа учащихся разного возраста. Состав группы постоянный.

Режим занятий.

I год обучения – 204 часа: 3 раза в неделю по два академических часа.

II год обучения – 204 часа: 3 раза в неделю по два академических часа

1.2 МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Работа по данной программе ведется на основе следующих методов:

- **методы обучения:** словесный, наглядный, практический, частично-поисковый, исследовательский, проблемный, игровой, проектный;

- **методы воспитания:** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: групповая (выполнение проектов, работа в парах, группах), индивидуально-групповая (проведение консультаций, подготовка к конкурсам) и коллективная (проведение экскурсий, мастер-классов, туристических походов)

Основными **формами организации учебных занятий** являются: соревновательные (соревнования, конкурсы, эстафеты); сюжетно-ролевые игры; занятия-путешествия (экскурсия, виртуальная экскурсия, туристический поход), практические занятия, защита проектов.

В работе с детьми будут использованы следующие **педагогические технологии:** развития критического мышления; игровые технологии, кейс-технология, компьютерные, личностно-ориентированная и здоровье-сберегающая технологии, коллективное творческое дело

Алгоритм учебного занятия.

1 этап. Мотивационно-целевой (вступление, актуализация знаний и умений, мотивы деятельности, вопросы)

2 этап. Планирование (определение проблемы, темы, постановка задач)

3 этап. Поисково-исследовательский этап (выдвижение предположений, работа в группах, обмен опытом)

4 этап. Практическая деятельность.

5 Этап. Рефлексия.

В качестве **дидактических материалов** используются:

- подборка литературы о путешествиях по родному краю;
- дневник туриста;
- видеофильмы, презентации;
- задания по подготовке к проведению туристско-краеведческого похода;
- обучающие и тренировочные программы краеведению, ориентированию, туристической технике, основам безопасности жизнедеятельности, оказанию первой медицинской помощи, экологии.
- практические занятия в помещении и на местности – наблюдение, игры, тактическая и техническая подготовка;
- экскурсии;

- проектные задачи и проектные работы.

1.3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель: - создание условий для совершенствования нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, родного края.

Реализация цели программы идет через решение ее **задач:**

образовательной - сформировать знания, умения и навыки по ориентированию на местности, топографии, краеведению, основам медицинских знаний и оказанию первой медицинской помощи, технике безопасности при проведении различных видов работ;

развивающей - развить практические навыки в организации и проведении различных походов и соревнований.

воспитательной - сформировать научное мировоззрение в области патриотического, природоохранного, медицинского, экологического и эстетического воспитания, навыки здорового образа жизни.

1.4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

1 год обучения

| № | Название раздела и тем | Количество часов | | | Формы аттестации / контроля |
|---------------------|--|------------------|----------|-------|--|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Введение | 1 | 1 | 2 | Упражнение «Туристы» |
| Блок 1. Краеведение | | | | | |
| 2. | <i>Знаменитые ученые и путешественники</i> | 6 | 6 | 12 | Буклеты |
| 3. | <i>Проект «О чем рассказывают географические названия Ингушетии»</i> | 8 | 14 | 22 | Защита проекта |
| 4 | <i>Туристские возможности родного края</i> | 10 | 20 | 30 | Слайд-фильм «Природа Ингушетии»; Защита мини-проектов |
| Блок 2. Туризм | | | | | |
| 5. | <i>История развития туризма</i> | 6 | 6 | 12 | Буклет |
| 6. | <i>Топография и ориентирование. Способы ориентирования</i> | 10 | 16 | 26 | Проверочная работа |
| 7 | <i>Техника пешеходного туризма</i> | 8 | 16 | 24 | Выполнение упражнений Проверочная работа |
| 8 | <i>Походная аптечка для пешеходного туризма</i> | 6 | 4 | 10 | Игра; |
| 9 | <i>Оказание первой медицинской помощи на занятиях по технике пешеходного туризма</i> | 8 | 12 | 20 | Информационный бюллетень; Практическое занятие |
| 10 | <i>Практическая деятельность</i> | - | 46 | 46 | Выпуск журнала туристско-краеведческой тематики «В поисках троп»; Слайд-фильм «Времена года в моем |

| | | | | | |
|--|--------------|----|-----|-----|---|
| | | | | | родном селе»; экскурсия в ФГБУ «Государственный природный заповедник «Эрзи» |
| | ВСЕГО | 63 | 141 | 204 | |

Содержание учебного плана

1 год обучения

Введение – 2 часа

Вводное занятие. Знакомство с планом работы.

Блок 1: КРАЕВЕДЕНИЕ (50 часов).

Тема №1. *Знаменитые ученые и путешественники – 4 часа.*

Любопытные эпизоды и наблюдения знаменитых путешественников и участников научно-исследовательских экспедиций.

Чтение литературы о путешествиях и открытиях, просмотр видеофильмов.

Тема №2. *Проект «О чем рассказывают географические названия Ингушетии» - 16 часов*

Знакомство с историей и происхождением названий горных сел Ингушетии, посещение музея, работа с литературой по краеведению.

Тема №3. *Туристские возможности родного края – 30 часов.*

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Наиболее интересные, места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края.

Проект «Туристические тропинки родного края»

Блок 2: ТУРИЗМ (92 часа)

Тема №1. *История развития туризма – 6 часов.*

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России, Ингушетии. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

Тема 2. *Топография и ориентирование. Способы ориентирования – 26 часов.*

2.1. Понятие о топографической и спортивной картах

Теория: Значение топокарт для туристов. Спортивные карты.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических и спортивных карт.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация).

Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте, узнавание по карте местных предметов. Копирование на кальку участка карты.

2.2. Условные знаки

Теория: Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топ. знаков 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. Горизонталы основные, утолщенные. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот.

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

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

Тема №3. . *Техника пешеходного туризма – 16 часов.*

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Летние и зимние особенности естественных препятствий.

Знакомство с техникой преодоления препятствий. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Знакомство со страховкой. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Узлы, назначение, способы вязания. Знакомство со специальным снаряжением: веревки, карабины, индивидуальные страховочные системы, их назначение. Комплекс этапов (Туристская полоса препятствий). Дисциплина на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Практические занятия. Отработка техники преодоления естественных препятствий. Вязание узлов: для крепления к опоре, для связывания веревок, для самостраховки. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Тема №4. *Походная аптечка для пешеходного туризма – 4 часа.*

Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

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

Тема №5. *Оказание первой медицинской помощи на занятиях по технике пешеходного туризма – 10 часов.*

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах.

Тепловой и солнечный удар, ожоги.

Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током.

Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

Практические занятия. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Тема №6. *Практическая деятельность – 30 часов.*

6.1 Выпуск журналов на туристско-краеведческую тематику «Меридиан», оформление слайд фильмов на краеведческую тематику - 18 часов.

6.2. Экскурсии – 12 часов.

Контрольное мероприятие: Однодневный поход (за рамками учебной сетки часов).

Учебный план 2 год обучения

| № | Название раздела и тем | Количество часов | | | Формы аттестации / контроля |
|---------------------|---|------------------|------------|------------|--|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Вводное занятие. | 1 | 1 | 2 | Тест |
| Блок 1. Краеведение | | | | | |
| 2 | <i>Родной край, его природные особенности, история</i> | 8 | 8 | 16 | Буклеты |
| 3 | <i>Туристические возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов, музеев</i> | 8 | 12 | 20 | Викторина «Мой край родной» |
| 4 | <i>Изучение района, путешествия</i> | 10 | 10 | 20 | Защита туристических маршрутов |
| 5 | <i>Общественно - полезная работа в путешествии</i> | 2 | 8 | 10 | Дневник наблюдений |
| Блок 2. Туризм | | | | | |
| 6 | <i>Топография и ориентирование. Способы ориентирования</i> | 10 | 24 | 34 | Упражнения, зачет |
| 7 | <i>Личное и групповое снаряжение для летнего и зимнего походов</i> | 6 | 6 | 12 | Буклет |
| 8 | <i>Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в различных природных условиях</i> | 6 | 6 | 12 | Буклеты-памятки |
| 9 | <i>Подготовка к летнему и зимнему походу, путешествию</i> | 4 | 8 | 12 | К/р Составление плана-графика 2-х дневного похода Защита маршрута |
| 10 | <i>Питание в летнем и зимнем туристском походе</i> | 6 | 8 | 14 | Защита меню |
| 11 | <i>Обязанности членов туристской группы по должностям</i> | 8 | 10 | 18 | Буклет |
| 12 | <i>Соревнования по ориентированию</i> | 8 | 26 | 34 | Соревнования |
| ВСЕГО | | 77 | 127 | 204 | |

Содержание учебного плана 2 год обучения

Введение – 2 часа

Вводное занятие. Знакомство с планом работы.

Блок 1: КРАЕВЕДЕНИЕ (40 часов)

Тема №1. Родной край, его природные особенности, история – 12 часов

Школьное краеведение, его цель и задачи.

Территория и границы родного края. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта, характеристика населения республики.

История края, памятные события. Знаменитые земляки, их роль в истории кра. Настоящее и будущее родного края.

Памятники истории и культуры.

Тема №2. *Туристические возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов, музеев – 12 часов*

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи. Посещение Краеведческого музея. Викторина.

Тема №3. *Изучение района путешествия – 8 часов*

Сбор и обработка краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода. Подготовка докладов, рефератов, презентаций о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практика: Подготовка и защита докладов, рефератов, презентаций о районе предстоящего похода.

Тема №4. *Общественно - полезная работа в путешествии- 8 часов.*

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории. Метеорологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира.

Работа в музеях, архивах, библиотеке. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения.

Практика: Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

Проведение краеведческих наблюдений. Сбор и оформление краеведческого материала для образовательного учреждения.

Блок 2: ТУРИЗМ (102 часа)

Тема №1. *Топография и ориентирование. Способы ориентирования – 30 часов.*

1.1. Краеведческие наблюдения в походе. Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор документальных материалов, фотографирование). Гидрологические наблюдения в походе. Обработка и оформление собранного материала.

Работа туристов среди местного населения. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов.

Организация экспедиций, содержание экспедиционных заданий.

1.2. 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.

Практика: Упражнения по определению азимута, снятие его 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.

1.3. Измерение расстояний

Теория: Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния. Необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практика: Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

1.4. Способы ориентирования

Теория: Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании схем участников маршрута.

Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде (подробному описанию пути).

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практика: Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

1.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория: Суточное движение солнца по небосводу. Определение сторон горизонта и азимута при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой, людьми; по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, поиск отличительных ориентиров. Принятие решения на выход к крупным ориентирам, к ближайшему жилью. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практика: Упражнения по определению точки стояния на спортивной карте, сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Имитация ситуации

потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

Тема №2. *Личное и групповое снаряжение для летнего и зимнего походов (10 часов)*

Теория: Требования к туристскому снаряжению для пешего похода: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность; для зимнего похода: хорошие теплоизоляционные свойства, ветронепродуваемость, легкость, наличие запасной одежды и обуви. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста, утепление обуви и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики с крючьями, канны, топоры и пилы, чехлы к ним, их транспортировка. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров. Ремонтный набор для пешего и лыжного походов.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практика: Комплектование личного и общественного снаряжения для летних и зимних походов. Установка креплений на лыжи, смоление лыж. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения. Оборудование зимних курток, утепление рукавиц, носков, пошив бахил, ветрозащитных масок.

Тема №3. *Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в различных природных условиях (10 часов)*

Теория: Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;
- безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность - продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Организация ночевки в палатке зима.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в экстремальных условиях, в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане, зимой.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практика: Степенной осенний поход. Выбор места бивака в зимнем походе. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь в летний и зимний период. Подготовка места для костра, разжигание костра и поддержание огня в зимних условиях. Установка палаток в различных условиях. Установка палаток различных конструкций. Заготовка дров - работа с пилой и топором. Забор воды из замерзшего водоема. Разведка состояния льда на водоеме.

Тема №4. Подготовка к летнему и зимнему походу, путешествию (10 часов)

Теория: Самостоятельная разработка маршрута и определение дневных переходов с учетом рельефа местности, времени на преодоление естественных препятствий или резкого изменения погоды. Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Возможности пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Подготовка рефератов и презентаций.

Практика: Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного маршрута, плана-графика движения в походе. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Контрольная работа-составление плана-графика 2-3-дневного похода.

Защита презентаций и рефератов по материалам предстоящего похода.

Тема №5. Питание в летнем и зимнем туристском походе (10 часов)

Теория: Значение, режим и особенности питания в многодневном летнем и зимнем походах. Примерный набор продуктов их калорийность, вес и нормы дневного рациона. Зависимость меню от сложности предстоящего похода и температурных условий. Карманное питание. Применение сахара, глюкозы, шоколада, витаминов, на особо трудных участках пути в зимних походах.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход Фасовка и упаковка продуктов.

Практика: Составление меню и списка продуктов для летних и зимних походов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа по составлению меню и списка продуктов на 3-5 дней.

Тема №6. Обязанности членов туристской группы по должностям (12 часов).

Теория: Командир группы - его обязанности и права. Руководство действиями членов группы в пределах полномочий, определенных руководителем группы. Контроль выполнения членами группы своих обязанностей по должностям в период подготовки похода, проведения его и подведения итогов.

Заместитель командира по питанию (завхоз по питанию). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода. Составление графика дежурства.

Заместитель командира по снаряжению (завхоз по снаряжению). Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Костровой. Выбор кострового снаряжения для предстоящего похода, его подготовка. Контроль исправности снаряжения в походе. Комплектование аварийной походной набором.

Штурман (проводник). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Казначей. Составление сметы расходов на поход. Контроль за сбором и расходованием денежных средств.

Медицинский брат. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения до и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практика: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

Индивидуальные занятия - работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

Тема №7. Соревнования по ориентированию (20 часов)

Теория: Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию (различных видов) в качестве участника.

Контрольное мероприятие: Двухдневный поход (за рамками учебной сетки часов).

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам реализации программы у учащихся ожидаются следующие результаты.

Предметные результаты обучения:

К концу освоения программы, обучающиеся должны знать:

1 год обучения

- основы краеведения;
- туристические возможности родного края
- историю развития туризма в России;
- основные виды туризма, характеристики каждого вида;
- основы топографии и ориентирования;
- состав походной аптечки;
- основы оказания первой медицинской помощи;

2 год обучения

- основы краеведения;
- понятия о личном и групповом снаряжении;
- основы подготовки к походу, путешествию;
- порядок составления плана подготовки похода;
- теорию организации туристского быта, привалов, ночлегов;
- технику безопасности при проведении туристских походов;
- правила организации питания в походе;
- правила движения в походе, способы преодоления препятствий;

К концу освоения программы, обучающиеся должны уметь:

1 год обучения

- работать с картами различного масштаба и типа;
- собирать походную аптечку;
- оказывать первую медицинскую помощь (накладывать основные виды повязок, жгут, обрабатывать раны, промывать желудок, делать непрямой массаж сердца, искусственное дыхание, правильно транспортировать пострадавшего).

2 год обучения

- укладывать рюкзак, подгонять снаряжение;
- ремонтировать личное и групповое снаряжение;
- определять места, пригодные для привалов, ночлегов;
- грамотно развешивать и свертывать лагерь (бивак);
- готовить пищу на костре;
- составлять меню на группу;
- соблюдать режим движения.

Метапредметные результаты обучения по данной программе:

Регулятивные УУД:

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы;
- следовать на занятиях инструкциям преподавателя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получат возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умению осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;

- беречь и защищать природу, экологически мыслить.

Коммуникативные УУД:

Учащиеся научатся:

- следовать традициям старших ребят, участников районных туристических соревнований;
- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня школьников, о личной гигиене;

Учащиеся получат возможность научиться:

- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодетельный, спортивный);
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, в коллективе;
- безопасному поведению во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде;

Познавательные УУД:

Учащиеся научатся:

- читать топографические карты;
- следовать законам «Кодекса туриста»;
- ориентироваться на местности без карты (по природным признакам, по компасу);
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Личностными результатами освоения программы являются:

- формирование положительного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- развитие интереса к изучению географии, истории и культуры родного края;
- формирование туристских умений и навыков.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- экологического мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения туризма;
- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- понимания значимости туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека.

БЛОК №2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3).

Начало занятий первого года обучения – 10 сентября.

Начало занятий второго года обучения – 1 сентября.

Окончание занятий первого года обучения – 31 мая.

Окончание занятий второго года обучения – 31 мая.

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 35 недель.

Объем учебных часов: первый год обучения – 155 часов, второй год обучения – 155 часов.

Режим работы: – 3 раза в неделю по 2 часа.

Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором ГБОУ «СОШ-Детский сад с.п.Джейрах им.И.С.Льянова». Занятия проводятся во второй половине дня. Между основной занятостью обучающихся и занятиями в объединении соблюдается перерыв не менее 30 минут. Занятия в объединении проводятся в каникулярное время и не проводятся в праздничные дни.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для реализации дополнительной образовательной программы «В поисках троп» имеется: помещение для занятий и следующее оборудование:

- экран;
- компьютер;
- туристское снаряжение (палатка, рюкзак, костровое оборудование, медицинская аптечка, ремонтный набор, веревка, компас).

Информационное обеспечение

Презентации:

- «Мы идем в поход»;
- «Вязание туристических узлов»;
- «Масштаб»;
- «План местности»;
- «Раны, виды ран»;
- «Ориентирование по компасу»;
- «Ориентирование на местности»;
- «Виды туризма»;
- «Первая медицинская помощь»;
- «Приготовление пищи в походе».

Видеофильмы:

- «Как пользоваться компасом»;
- «Ориентирование с компасом и картой»;
- «Работа с компасом. Ориентирование по азимуту»;

- «Нижняя страховочная система из веревок»;
- «Типы костров»;
- «Встречная восьмерка»;
- «Простой и прямой узел»;
- «Красная книга растений»;
- «Красная книга животных»;
- «Охрана природы»;

Карты

- «Тамбовская область»;
- «Интернет-карты»;
- топографическая карта;
- туристическая карта.

2.3. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, видеозапись, готовая работа, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, перечень готовых работ, протокол соревнований, фото, отзывы детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка, защита творческих работ, конкурс, контрольная работа, открытое занятие, отчет итоговый, портфолио, слет, соревнование и др.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- аналитический материал (диагностика знаний),
- журнал посещаемости,
- методические разработки (тестирование, беседа),
- фото.

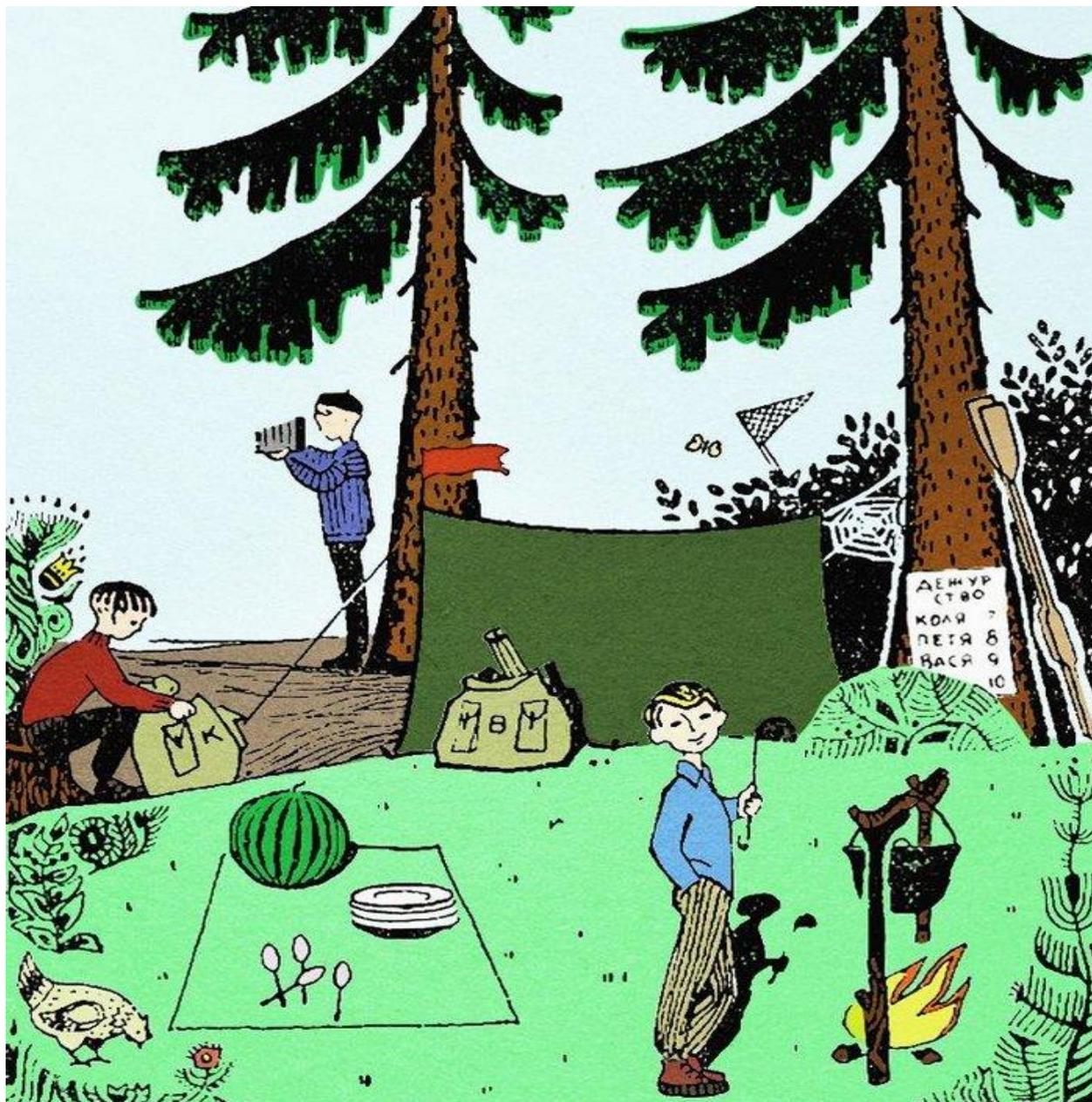
Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- открытое занятие,
- защита проектов,
- фото.

ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Упражнение «Туристы» (входной контроль 1 год обучения)

1. Внимательно рассмотрите эту картинку и ответьте на вопросы.



Сколько туристов живет в этом лагере? Когда они сюда приехали: сегодня или несколько дней назад? На чем они сюда

приехали?

Далеко ли от лагеря до ближайшего селения?

Откуда дует ветер: с севера или юга?

Какое сейчас время дня?

Куда ушел Шура?

Кто вчера был дежурным? (Назовите по имени.)

Какое сегодня число, какого месяца?

Ответы:

1. Сколько туристов живет в этом лагере?

Четверо, если обратить внимание, то можно заметить: столовых приборов на 4 персоны и в списке на дежурство — 4 имени.

2. *Когда они сюда приехали: сегодня или несколько дней назад? Не сегодня, судя по паутине между деревом и палаткой, ребята приехали несколько дней назад.*

3. *На чем они сюда приехали?*

На лодке. Около дерева стоят весла.

4. *Далеко ли от лагеря до ближайшего селения?*

Нет. На картинке есть курица, значит где-то рядом селение.

5. *Откуда дует ветер: с севера или юга?*

С юга. На палатке есть флажок, по которому можно определить, откуда ветер дует. На картинке есть дерево, с одной стороны ветки короче, с другой длиннее. Как правило, у деревьев с южной стороны ветки длиннее.

6. *Какое сейчас время дня?*

Утро. По предыдущему вопросу мы определили, где север-юг, теперь можно понять, где восток-запад, и посмотреть на тени, которые отбрасывают предметы.

7. *Куда ушел Шура?*

Он ловит бабочек. Из-за палатки виден сачок.

8. *Кто был вчера дежурным? (Назовите по имени.)*

Коля. Сегодня Коля что-то ищет в рюкзаке с буквой "К", Шура ловит бабочек, а Вася фотографирует природу (потому что из рюкзака с буквой "В" виден штатив от камеры). Значит «сегодня» дежурит Петя, а вчера, согласно списку, дежурил Коля.

9. *Какое сегодня число, какого месяца?*

8 августа. Судя по списку, раз сегодня дежурит Коля, то число — 8. А поскольку на поляне лежит арбуз, то значит август.

Упражнение - игра «Компас».

На земле рисуют круг диаметром 2 – 3 метра. На расстоянии примерно 3 м от окружности отмечают стороны света, сверяясь с компасом: север, юг, запад, восток. Участники становятся в круг спиной к центру и слушают команду руководителя: "Юг!", "Север!", "Запад!", "Восток!". Услышав, к примеру, команду "Север!" все должны повернуться в сторону севера. Игроки, стоявшие лицом к югу поворачиваются на 180°, другим достаточно сделать пол оборота направо или налево. Подаются различные команды и играющие принимают соответствующие положения. Тот, кто ошибся (повернулся не в ту сторону), получает штрафное очко. Победителям оказывается участник, получивший наименьшее число штрафных очков.

Упражнения «Снаряжение туриста»

1. Установка палатки на время
2. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения на время
3. Благоустройство лагеря
4. Составление меню питания
5. Разведение костра
6. Приготовление пищи

Упражнения «Топографическая карта»

- 1) запомните за 5-10 сек. (рис. 1);
- 2) отыщите числа по порядку от 1 до 50 (рис. 2);
- 3) перенесите КП с одной карты на другую на расстояние 5-10 м;
- 4) сложите карту (наклейте на кубики участки карты; подбирая соответствующие участки, сложите карту);
- 5) напишите топографический диктант;
- 6) прочтите карту по линии магнитного меридиана с юга на север;
- 7) изготовьте макет местности по данной карте;
- 8) нарисуйте по памяти участки карты после изучения ее в течение 3, 2, 1 мин.;
- 9) прочитайте корректурный текст;
- 10) составьте карту из кусочков (на время).

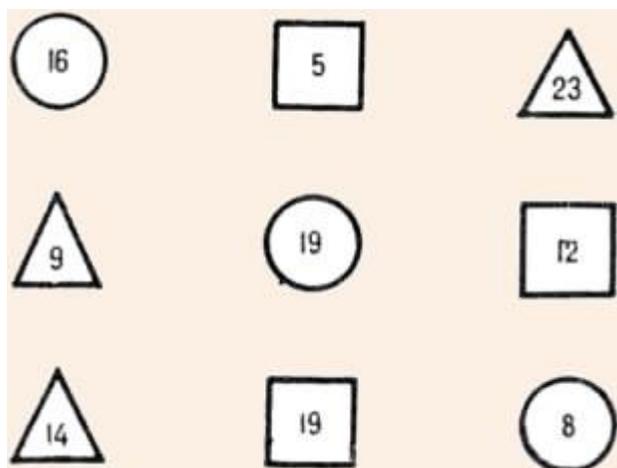


Рис 1. Упражнение "Запомните за 5-10 сек."

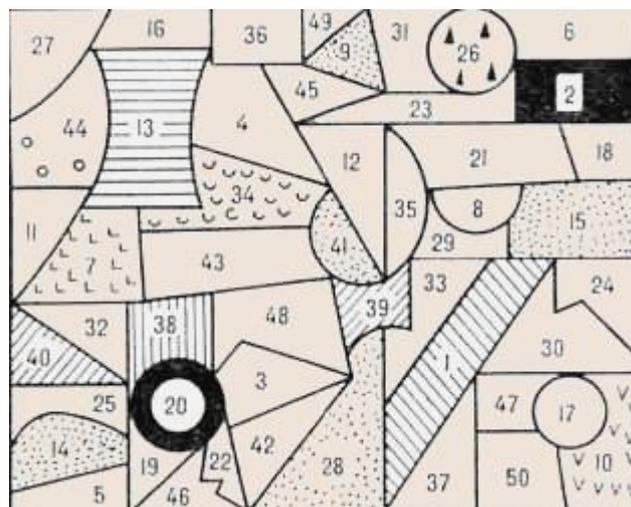


Рис. 2. Упражнение "Отыщите числа по порядку от 1 до 50"

Упражнение «Измерение расстояний шагами»

1. Измерить шагами расстояние от исходного пункта до видимых ориентиров.
2. Участники выполняют задание, записывая результаты в таблицу. Победитель определяется по наименьшей сумме ошибок в метрах.

3. Пройти ломаный маршрут по заданным азимутам и расстояниям, выйдя на «свою» точку финиша. (На месте финиша устанавливаются 10—15 кольшков на расстоянии 3-5 м.)

(Задание для каждого участника свое: каждый должен точно определить точку финиша. За ошибку в 1 м штраф — 1 очко.)

Задания по ориентированию.

Ориентация по сторонам света.

Дано направление ССВ. Чему равно оно в градусах?

Дан азимут 135°. Какая это сторона горизонта?

Дано направление юго-запад. Если от него отнять 180° какое получится направление?

Если к азимуту 90° прибавить угол 45°, какая получится сторона горизонта?

Вы стоите лицом на Юг. Какая у вас сторона горизонта слева и справа?

Определите сторону горизонта по сумме азимутов: $90 + 180 - 45 + 135 = ?$

Прямо перед собой вы видите телевышку, слева озеро, справа хутор.

Наблюдательный пункт находится точно на севере. Если повернуться к нему лицом, то озеро будет сзади. Определить азимут на телевышку и хутор.

Карточки-задания по теме «Основные приемы оказания первой доврачебной помощи»

1. Виды ожогов. Первая медицинская помощь
2. Виды переломов. Первая медицинская помощь при переломах.
3. Общее понятие об асептике и антисептике. Характеристика инфекционных заболеваний.
4. Первая медицинская помощь при закрытых повреждениях.
5. Первая медицинская помощь при обморожениях.
6. Первая медицинская помощь при остановке кровотечения. Виды кровотечений. Их характеристика.
7. Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе.
8. Первая медицинская помощь при утоплении.
9. Понятие о ране. Виды ран.
10. Различные виды искусственного дыхания.

Практическая работа «Разработка туристического маршрута»

Порядок выполнения работы

1. Определить статус ключевого участка и примерные границы выбранной туристической зоны.
2. Сформулировать миссию ключевого участка в сфере туризма.
3. Определить цели и задачи в сфере туризма.
4. Проанализировать существующую ситуацию, ресурсный и туристский потенциал территории.

5. Сформулировать стратегию развития туризма (включая основные целевые аудитории, приоритетные виды туризма и отдыха, механизмы регулирования и развития и т.п.) и составить долгосрочный план развития.
6. Подготовить туристское предложение и рассмотреть возможные варианты продвижения турпродукта

Тест на туристскую тематику (входной контроль 2 год обучения)

1. В какую сторону горизонта обращены колокольни на православных церквях?
1. на север 2. на запад 3. на восток
2. Куда указывает ребро между двумя наименьшими цифрами на квартальном столбе?
1. на восток 2. на юг 3. на север
3. Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает....
1. на север 2. Юг 3. запад
4. Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению?
1. Фонарь 2. Топор 3. Компас.
5. Какую породу деревьев лучше использовать для костра:
1. Осину 2. Сосну 3. Дуб
6. Критерием сушки обуви следует признать нагрев поверхности ботинок до:
1. 50-60 градусов 2. 30-35 градусов 3. 40-45 градусов
7. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?
1. Наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды
2. Наличие дров, воды, безопасное место
3. наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта
8. Что нельзя делать при обморожении?
1. На обмороженные участки кожи наложить повязку
2. Растереть обмороженный участок тела
3. Дать пострадавшему горячее питье
9. Самое удобное движение группы в походе:
1. Цепочкой – в колонну по одному
2. По парам
3. Идти как угодно
10. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:
1) спилить все;
2) оставить их в запас;
3) переставить лагерь в другое место.
11. Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева:
1) стоять на той же стороне, что и ветки;
2) стоять на другой стороне от веток;
3) дерево между ног.
12. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:
1) идти всем вместе строем по одному;
2) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;

- 3) *идти плотной группой, взявшись за руки.*
13. К какой группе узлов относится узел восьмёрка:
1. *Узлы для крепления веревки к опоре*
 2. *Проводники*
 3. *Узлы, для связывания веревок разного диаметра*
14. Какие описания не относятся к признакам устойчивого сохранения хорошей погоды:
1. *В течение дня температура воздуха резко меняется: днем жарко, ночью прохладно.*
 2. *Вечером и ночью в лесу заметно теплее, чем на открытом месте, а в низине заметно прохладнее.*
 3. *В лесу и в поле, в низинах вечером одинаково тепло.*
15. К какой группе карт относится карта масштаба 1:10000:
1. *Мелкомасштабные*
 2. *Среднемасштабные*
 3. *Крупномасштабные*

Практическая работа «Проектирование туристического маршрута».

1. Составьте проект программы обслуживания туристов по разработанному вами маршруту продолжительностью 3 дня/2 ночи.

2. Определите:

- название тура
- количество туристов
- сроки обслуживания
- перечень поставщиков туруслуг
- период предоставления услуг каждым предприятием
- перечень туристско-экскурсионных объектов показа, тематику экскурсий
- комплекс культурно-развлекательных мероприятий
- виды внутри маршрутного транспорта, количество использованных часов
- содержание информационного листка к туристской путевке.

Конкурс «Должности в походе»

Прочитайте информацию на карточках и найдите для каждой свою пару – для каждой должности в походе её характеристику. За каждый правильный ответ – 2 балла.

| | | |
|---|-----------------------------|---|
| 1 | Командир | Выбирает место для костра. Убирает дёрн, поливает его водой. Перед уходом с привала разравнивает политые водой угли и золу, возвращает дерн на свое место и поливает водой. |
| 2 | Ответственный за питание | Отвечает за поисково-краеведческую работу, изучает природные, исторические, культурные ценности района похода |
| 3 | Ответственный за снаряжение | Отвечает за составление сметы похода, распределяет средства по расходным статьям, |

| | | |
|----|------------------------|---|
| | | изучает информацию по транспорту, закупает проездные билеты или заказывает транспорт |
| 4 | Санитар (медик) | Работает с компасом и картой, помогает ориентироваться на маршруте, фиксирует в блокноте этапы прохождения группы. Его записи используются для составления отчёта о прохождении маршрута |
| 5 | Костровой | Он выбирается из состава команды. Является помощником руководителя группы. Следит за выполнением обязанностей среди участников похода, следит за выполнением графика движения |
| 6 | Ремонтных дел мастер | Его работа связана с тем, чтобы запечатлеть самые интересные и захватывающие моменты, собрать материал для составления отчёта о походе |
| 7 | Краевед, летописец | Составляет меню похода, закупает продукты, распределяет продукты по рюкзакам участников. Ведет учёт продуктов. По мере расхода продуктов занимается их перераспределением среди участников. |
| 8 | Фотограф | Комплектует набор инструментов для ремонта группового и личного снаряжения, осуществляет ремонт группового снаряжения, контролирует его исправность. |
| 9 | Штурман, хронометрист | Следит за личной и общественной гигиеной, выбирает место для забора питьевой воды. С привала уходит последним, убедившись, что мусор убран и уничтожены все следы пребывания группы |
| 10 | Казначей, транспортник | Распределяет снаряжение среди участников, следит за его сохранностью и своевременным ремонтом. При уходе с привала контролирует, чтобы участники не оставили снаряжение |

Игры по спортивному ориентированию

1. Игры на знание условных знаков спортивной карты («Знаковые эстафеты», «Запомни то, что видел», «Знаки на карте», «Парные игры» и другие).
2. Игры на знание сторон горизонта («Гимнастика с компасом», «Секретная цифра», «Нарисуй фигуру», «Найди клад!» и другие)
3. Игры на понимание масштаба («Измеряй-ка», игры с карточками по определению расстояния).
4. Диктанты по карте
5. Игры на понимание «легенды» КП
6. Игры на выбор пути движения между КП
7. Игры на запоминание маршрута между КП
8. «Перевертыши»

9. Нанеси КП
10. Карты на кубиках
11. Собери карту
12. Мы рисуем карту сами.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ

для проверки знаний воспитанников после окончания обучения по программе «В поисках троп»

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

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