

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий» городского
округа город Октябрьский Республики Башкортостан

ПРИНЯТО

Методическим советом
протокол от 15.09.2025 № 01



Приказ от 15.09.2025г. № 136

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
КРУЖКОВОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ**

«ШКОЛА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА»

Первый, второй, третий, четвёртый года обучения

уровень программы: стартовый, базовый
возраст учащихся: 7-18 лет
срок реализации: 5 лет
состав группы: до 15 человек
форма обучения: очная
программа реализуется на основе социального заказа
ID номер в Навигаторе: 1356

Автор-составитель программы:

Лихачева Наталья Александровна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Октябрьский – 2025г

Содержание

№	Раздел	Стр.
I.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Направленность (профиль) программы	3
1.1.2	Актуальность программы	3
1.1.3	Отличительные особенности программы	3
1.1.4	Адресат программы	3
1.1.5	Объем и срок освоения программы	3
1.1.6	Формы обучения	4
1.1.7	Особенности организации образовательного процесса	4
1.1.8	Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	4
1.2	Цель и задачи программы	5
1.3	Содержание программы	6
1.3.1	Учебный план	6
1.3.2	Содержание учебного плана	13
1.4	Планируемые результаты	43
1.4.1	Личностные результаты	43
1.4.2	Метапредметные результаты	44
1.4.3	Предметные результаты	44
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	45
2.1	Календарный учебный график	45
2.2	Условия реализации программы	45
2.2.1	Материально-техническое обеспечение	45
2.2.2	Информационное обеспечение	46
2.2.3	Кадровое обеспечение	47
2.3	Формы аттестации	47
2.3.1	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	47
2.3.2	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	47
2.4	Оценочные материалы	47
2.5	Методические материалы	48
2.6.	Рабочая программа воспитания	50
2.7.	Календарный план воспитательной работы	52
	Список литературы	55
	Основная литература	55
	Дополнительная литература	55
	Интернет- источники	56
	Приложение № № 1-19	57-80

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа спортивного туризма» разработана в соответствии со следующими нормативными документами: Данная программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерством просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629, Уставом учреждения.

1.1.1 Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Школа спортивного туризма» реализуется в рамках **туристско-краеведческой** направленности.

1.1.2 Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в том, что туризм обладает огромным воспитательным потенциалом, способствует воспитанию патриота, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, повышению интеллектуального и духовного потенциала, познанию родного края и культурных традиций. Педагогическая значимость данной программы заключается также в том, что в ней большое внимание уделяется *командной деятельности*, так как многие практические задачи, встающие перед обучающимися, требуют грамотного и эффективного разделения сфер ответственности и согласования совместной работы.

1.1.3 Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от вышеуказанных заключаются в следующем:

- **по цели:** программа направлена на подготовку подрастающего поколения к жизни на базе всестороннего гармонического развития личности, формирования духовно и физически здорового образа жизни. Цель программы состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности. Цель данной программы – гражданско-патриотическое воспитание подростков средствами туристско-краеведческой деятельности.

- **по содержанию:** приоритетом программы является познавательно-творческая деятельность обучающихся по изучению родного края. Программа направлена на организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности детей по изучению природы и достопримечательностей родного края.

Модуль «Основы краеведения» программы «Школа спортивного туризма» содержит материал который знакомит с историей, культурой, традициями, народами родного края.

- **по ожидаемым результатам:** программа предполагает формирование умений и навыков в туристско краеведческой деятельности. В программе результаты оцениваются с позиции применения знаний и умений в оздоровительном туризме с элементами познания окружающей среды. Освоение программы «Школа спортивного туризма» отслеживается по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину развития обучающегося.

1.1.4 Адресат программы

Программа рассчитана на возраст детей 7 - 18 лет.

Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями, происходящими в сфере самосознания, которые имеют базовое основополагающее значение для всего последующего развития и становления подростка как личности.

Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами – формируются предпосылки для идентификации ценностного и деятельностного освоения действительности. Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности подростка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

1.1.5 Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 5 лет и реализуется в объеме 72 часа в год. За весь курс – 360 часов.

1.1.6 Формы обучения

Основная форма организации образовательной деятельности – занятие. В процессе занятия используются коллективные, индивидуальные, групповые формы работы с обучающимися.

Программа реализуется в очной форме. Программа предусматривает такую организацию учебно-воспитательного процесса, когда широко используются различные виды деятельности. Такое разнообразие делает процесс обучения интересным, а значит более эффективным.

1.1.7 Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в разновозрастной группе, постоянного состава.

Ведущей формой организации образовательного процесса является занятие. Программа предполагает использование **аудиторных занятий** (включающих освоение теории, практические упражнения). Помимо аудиторных занятий в программе используются **внеаудиторные занятия**: экскурсии, наблюдение за природой, походы выходного дня, соревнования.

Образовательная деятельность по программе осуществляется на **русском языке**.

1.1.8 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю продолжительностью 2 часа.

Год обучения	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий	Итого
1 год	1	2 часа (80 минут)	72 часа
2 год	1	2 часа (80 минут)	72 часа
3 год	1	2 часа (80 минут)	72 часа
4 год	1	2 часа (80 минут)	72 часа
5 год	1	2 часа (80 минут)	72 часа

Количество детей в группе:

- 1 года обучения – до 15 человек;
- 2 года обучения – до 12 человек;
- 3 года обучения – до 10 человек;
- 4 года обучения – до 10 человек;
- 5 года обучения – до 10 человек.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель программы: Гражданско-патриотическое воспитание подростков средствами туристско-краеведческой деятельности.

Основные задачи:

В воспитании:

- 1 Формировать стойкий интерес к туристско-краеведческой деятельности.

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

В развитии:

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

В обучении:

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

1.3. Содержание программы

1.3.1 Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование модулей, тематика занятий	Количество часов		
		Кол-во часов	Теория	Практи ка
1	Школа туристско-бытовых навыков юного туриста	32	10	22
1.1	Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование	1	1	
1.2	Туристические путешествия, история развития туризма	1	1	
1.3	Виды туризма	1	1	
1.4	Оздоровительная роль туризма	1	1	
1.5	Воспитательная роль туризма	1	1	
1.6	Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе	1	1	
1.7	Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектив	1	1	
1.8	Основы безопасности в природной среде	1		1
1.9	Организация биваков и охрана природы	2		2
1.10	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря	2		2
1.11	Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров	2		2
1.12	Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком	1	1	
1.13	Личное снаряжение и уход за ним	2		2
1.14	Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.	1	1	
1.15	Групповое снаряжение и уход за ним	2		2
1.16	Узлы, работа с верёвками	4		4

1.17	Питьевой режим на туристской прогулке	2		2
1.18	Питание в туристическом походе	2		2
1.19	Подготовка к походу (постановка цели, распределение должностей)	2	1	1
1.20	Туристская группа на прогулке (экскурсии, походе)	2		2
2	Школа топографии и туристского ориентирования	16	6	10
2.1	Основные элементы топографии	1	1	
2.2	Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	
2.3	План местности	2	2	
2.4	Условные знаки	4	1	3
2.5	Ориентирование по горизонту, азимут	1		1
2.6	Компас	1		1
2.7	Ориентирование по местным предметам	2		2
2.8	Измерение расстояний.	2		2
2.9	Действия в случае потери ориентирования	2	1	1
3	Основы краеведения	10	4	6
3.1	Достопримечательности родного края	2		2
3.2	История и культура родного края	2	2	
3.3	Природа родного края	2	2	
3.4	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4		4
4	Школа спортивно-оздоровительного туризма	16	4	12
4.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	2		2
4.2	Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках	1		1
4.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	1	1
4.4	Личная гигиена юного туриста	1	1	
4.5	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок	2	1	1
4.6	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1
4.7	Горный туризм	2		2
4.8	Пешеходный поход	4		4
	Итого	72	24	48

2 год обучения

№ п/п	Наименование модулей, тематика занятий	Количество часов		
		Кол-во часов	Теория	Практика
1	Школа туристско-бытовых навыков юного туриста	30	8	22
1.1	Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование	1	1	1
1.2	Краеведение. Изучение района путешествия	1	1	1
1.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана	1	1	1

	природы и памятников культуры			
1.4	Спортивный туризм. Изучение правил проведения соревнований по пешеходному и лыжному туризму	1	1	1
1.5	Преодоление водных преград (вброд, над водой, по воде, вплавь)	1	1	1
1.6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе (лыжный и пешеходный туризм)	1	1	1
1.7	Правила поведения юных туристов	1	1	1
1.8	Основы безопасности в природной среде	1	1	1
1.9	Организация бивачных работ	2	1	3
1.10	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	1	1	1
1.11	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря	1	0	2
1.12	Техника разведения костра	2	1	3
1.13	Охрана природы, противопожарные меры	1	0	2
1.14	Требования к предметам снаряжения	1	0	2
1.15	Снаряжение для пешеходного туризма	2	1	1
1.16	Страховка и самостраховка в пешеходном туризме	2	1	3
1.17	Техника вязки узлов	2	1	3
1.18	Подножный корм и очистка воды.	2	1	3
1.19	Составление меню и раскладка продуктов	2	1	3
1.20	Возможность пополнения пищевых запасов в пути	2	1	3
1.21	Техника передвижения по тропам и дорогам	2	1	5
2	Школа топографии и туристского ориентирования	18	6	12
2.1	Ориентирование. Глазомерная съемка местности.	2	2	
2.2	Измерение расстояния на карте и местности.	2		2
2.3	Определение масштаба карты.	2		2
2.4	Условные знаки	2		2
2.5	Движение на местности с помощью карты	2		2
2.6	Работа с картой и компасом	2		2
2.7	Ориентирование в сложных условиях.	2		2
2.8	Обзор аварийных ситуаций Сигналы бедствия	2	2	
2.9	Поисково-спасательная служба и ее деятельность	2	2	
3	Основы краеведения	8	2	6
3.1	Достопримечательности города	2		2
3.2	История края, памятные исторические и природные места	2	2	
3.3	Традиции и быт народов проживающих в Башкортостане	2		2
3.4	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2		2
4	Школа спортивно-оздоровительного туризма	16	2	14
4.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	4		4
4.2	Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках	1		1
4.3	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1	

	человека и влиянии физических упражнений			
4.4	Основные виды травм в туризме	2	1	1
4.5	Уход за больным в походе	1		1
4.6	Первая медицинская помощь в походе	1		1
4.7	Горный туризм	2		2
4.8	Пешеходный поход	4		4
	Итого	72	18	54

3 год обучения

№ п/п	Наименование модулей, тематика занятий	Количество часов		
		Кол-во часов	Теори я	Практи ка
1	Школа туристско-бытовых навыков юного туриста	34	8	26
1.1	Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование	1	1	
1.2	Краеведческая и экскурсионная работа в походах.	1	1	
1.3	Краеведение. Изучение района путешествия. Составление карты маршрута	2	1	1
1.4	Спортивный туризм. Техника и тактика водного и спелеотуризма	2		2
1.5	Преодоление водных преград (вброд, над водой, по воде, вплавь), основные препятствия	2		2
1.6	Основные препятствия спелеотуристских походов	2		2
1.7	Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.	2	1	1
1.8	Обеспечения безопасности человека в природных условиях	2	1	1
1.9	Проведение походов в зимний период. Техника безопасности туриста в зимний период.	2	1	1
1.10	Техника разведения костра в условиях непогоды	2		2
1.11	Снаряжение для горного туризма	2		2
1.12	Требования к предметам снаряжения для горного туризма	2		2
1.13	Страховка и само страховка в горном туризме	2	1	1
1.14	Техника вязки узлов, Отработка навыков завязывания туристских узлов.	2		2
1.15	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2	1	1
1.16	Привалы и ночлеги	2		2
1.17	Возможность пополнения пищевых запасов в природных условиях	2		2
1.18	Расчетный метод определения скорости передвижения в походе	2		2
2	Школа топографии и туристского ориентирования	16	4	12

2.1	Особые случаи ориентирования на местности	2	1	1
2.2	Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.	2		2
2.3	Условные знаки.	2	1	1
2.4	Чтение топографической карты по квадратам и маршрутам.	2	1	1
2.5	Виды спортивного ориентирования. Старт, финиш, движение по дистанции	2		2
2.6	Особенности ориентирования в различных видах путешествий	2		2
2.7	Спортивное ориентирование	2		2
2.8	Аварийных ситуаций Сигналы бедствия, действия в случае потери участника группы	2	1	1
3	Основы краеведения	8	2	6
3.1	Географическое расположение, полезные ископаемые города и Башкортостана	2	1	1
3.2	История края, памятные исторические и природные места	2		2
3.3	Люди прославившие город и Башкортостан	2	1	1
3.4	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2		2
4	Школа спортивно-оздоровительного туризма	14	2	12
4.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	4		4
4.2	Спортивная подготовка туриста. Естественные факторы природы в походе. Закаливание	1		1
4.3	Опасность на воде. Профилактика несчастных случаев. Первая помощь утопающему. Социальная безопасность	2		2
4.4	Основные виды травм в туризме, первая медицинская помощь	2	1	1
4.5	Способы транспортировки пострадавшего	2	1	1
4.6	Пешеходный поход	3		3
	Итого	72	16	56

4 год обучения

№ п/п	Наименование модулей, тематика занятий	Количество часов		
		Кол-во часов	Теори я	Практи ка
1	Школа туристско-бытовых навыков юного туриста	34	8	26
1.1	Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование	1	1	
1.2	Краеведческая и экскурсионная работа в походах.	1	1	
1.3	Краеведение. Изучение района путешествия. Составление карты маршрута	2	1	1
1.4	Спортивный туризм.	2		2

	Техника и тактика водного и спелеотуризма			
1.5	Преодоление водных преград (вброд, над водой, по воде, вплавь), основные препятствия	2		2
1.6	Основные препятствия спелеотуристских походов	2		2
1.7	Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.	2	1	1
1.8	Обеспечения безопасности человека в природных условиях	2	1	1
1.9	Проведение походов в зимний период. Техника безопасности туриста в зимний период.	2	1	1
1.10	Техника разведения костра в условиях непогоды	2		2
1.11	Снаряжение для горного туризма	2		2
1.12	Требования к предметам снаряжения для горного туризма	2		2
1.13	Страховка и самостраховка в горном туризме	2	1	1
1.14	Техника вязки узлов, Отработка навыков завязывания туристских узлов.	2		2
1.15	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2	1	1
1.16	Привалы и ночлеги	2		2
1.17	Возможность пополнения пищевых запасов в природных условиях	2		2
1.18	Расчетный метод определения скорости передвижения в походе	2		2
2	Школа топографии и туристского ориентирования	16	4	12
2.1	Особые случаи ориентирования на местности	2	1	1
2.2	Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.	2		2
2.3	Условные знаки.	2	1	1
2.4	Чтение топографической карты по квадратам и маршрутам.	2	1	1
2.5	Виды спортивного ориентирования. Старт, финиш, движение по дистанции	2		2
2.6	Особенности ориентирования в различных видах путешествий	2		2
2.7	Спортивное ориентирование	2		2
2.8	Аварийных ситуаций Сигналы бедствия, действия в случае потери участника группы	2	1	1
3	Основы краеведения	8	2	6
3.1	Географическое расположение, полезные ископаемые Башкортостана	2	1	1
3.2	История края, памятные исторические и природные места	2		2
3.3	Люди прославившие Башкортостан	2	1	1
3.4	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2		2
4	Школа спортивно-оздоровительного туризма	14	2	12
4.1	Общая физическая подготовка и оздоровление	4		4

	организма			
4.2	Спортивная подготовка туриста. Естественные факторы природы в походе. Закаливание	1		1
4.3	Опасность на воде. Профилактика несчастных случаев. Первая помощь утопающему. Социальная безопасность	2		2
4.4	Основные виды травм в туризме, первая медицинская помощь	2	1	1
4.5	Способы транспортировки пострадавшего	2	1	1
4.6	Пешеходный поход	3		3
	Итого	72	16	56

5 год обучения

№ п/п	Наименование модулей, тематика занятий	Количество часов		
		Кол-во часов	Теори я	Практи ка
1	Школа туристско-бытовых навыков юного туриста	34	8	26
1.1	Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование	1	1	
1.2	Краеведческая и экскурсионная работа в походах.	1	1	
1.3	Краеведение. Изучение района путешествия. Составление карты маршрута	2	1	1
1.4	Спортивный туризм. Техника и тактика водного и спелеотуризма	2		2
1.5	Преодоление водных преград (вброд, над водой, по воде, вплавь), основные препятствия	2		2
1.6	Основные препятствия спелеотуристских походов	2		2
1.7	Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.	2	1	1
1.8	Обеспечения безопасности человека в природных условиях	2	1	1
1.9	Проведение походов в зимний период. Техника безопасности туриста в зимний период.	2	1	1
1.10	Техника разведения костра в условиях непогоды	2		2
1.11	Снаряжение для горного туризма	2		2
1.12	Требования к предметам снаряжения для горного туризма	2		2
1.13	Страховка и самостраховка в горном туризме	2	1	1
1.14	Техника вязки узлов, Отработка навыков завязывания туристских узлов.	2		2
1.15	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2	1	1
1.16	Привалы и ночлеги	2		2
1.17	Возможность пополнения пищевых запасов в природных условиях	2		2

1.18	Расчетный метод определения скорости передвижения в походе	2		2
2	Школа топографии и туристского ориентирования	16	4	12
2.1	Особые случаи ориентирования на местности	2	1	1
2.2	Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.	2		2
2.3	Условные знаки.	2	1	1
2.4	Чтение топографической карты по квадратам и маршрутам.	2	1	1
2.5	Виды спортивного ориентирования. Старт, финиш, движение по дистанции	2		2
2.6	Особенности ориентирования в различных видах путешествий	2		2
2.7	Спортивное ориентирование	2		2
2.8	Аварийных ситуаций Сигналы бедствия, действия в случае потери участника группы	2	1	1
3	Основы краеведения	8	2	6
3.1	Географическое расположение, полезные ископаемые Башкортостана	2	1	1
3.2	История края, памятные исторические и природные места	2		2
3.3	Люди прославившие Башкортостан	2	1	1
3.4	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2		2
4	Школа спортивно-оздоровительного туризма	14	2	12
4.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	4		4
4.2	Спортивная подготовка туриста. Естественные факторы природы в походе. Закаливание	1		1
4.3	Опасность на воде. Профилактика несчастных случаев. Первая помощь утопающему. Социальная безопасность	2		2
4.4	Основные виды травм в туризме, первая медицинская помощь	2	1	1
4.5	Способы транспортировки пострадавшего	2	1	1
4.6	Пешеходный поход	3		3
	Итого	72	16	56

2.2 Содержание учебного плана

1 год обучения

Раздел 1. Школа туристско-бытовых навыков юного туриста

Тема 1.1. Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование

Теория: Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктаж по технике безопасности. Беседа о туризме.

Практика: Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий, заполнение анкеты.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 1.2. Туристические путешествия, история развития туризма

Теория: Туризм. Что это такое? Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны

Практика: Опрос учащихся по теме.

Формы контроля: Опросник.

Тема 1.3.Виды туризма

Теория:Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида

Практика: Игра «Кто я?»

Формы контроля: Опросник.

Тема 1.4.Оздоровительная роль туризма

Теория: Влияния занятий туризма на общее состояние организма. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Практика: Спортивная игра.

Формы контроля: Спортивный конкурс команд.

Тема 1.5.Воспитательная роль туризма

Теория: Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Практика: Игра «Познай себя».

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.6.Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе

Теория: Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, выборе профессии, предстоящей трудовой деятельности.

Практика: Диспут о влиянии занятий туризмом на выбор профессии.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 1.7.Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива

Теория:Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции коллектива туристов.

Практика: Составление правил и норм, традиций своего коллектива.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.8.Основы безопасности в природной среде

Теория: Правила поведения во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке, лесу при обнаружении задымления или очага возгорания.

Практика: Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 1.9.Организация биваков и охрана природы

Теория: Выбор места для бивака. Выбор места для костра. Соблюдения правил поведения на природе.

Практика: Выбор места для бивака и костра на представленных фотографиях. Разработка схемы лагеря. Викторина.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.10. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря

Теория: 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. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Практика: Закрепление знаний по определению мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака).

Формы контроля: Опрос.

Тема 1.11. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров

Теория: Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.

Практика: По выбору задания сложить один из типов костров. Объяснить для чего он применяется.

Формы контроля: Самостоятельная работа.

Тема 1.12. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком

Теория: Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практика: Закрепление знаний по теме.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 1.13. Личное снаряжение и уход за ним

Теория: Понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации. Перечень личного снаряжения для участника: спортивная форма, страховочные системы. Уход за ними.

Практика: Умение подобрать снаряжение, приводить снаряжение в рабочее или транспортное состояние.

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.14. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки

Теория: Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.

Практика: Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.15. Групповое снаряжение и уход за ним

Теория: Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка.

Практика: Проверка комплектности и исправности снаряжения. Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака.

Формы контроля: Индивидуальный опрос, практическая работа.

Тема 1.16. Узлы, работа с веревками

Теория: Ознакомление детей с названием и вязанием узлов. Способы работы с веревками.

Практика: Вязание узлов на время.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.17. Питьевой режим на туристской прогулке

Теория: Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практика: Рассчитать количество воды на группу в походе

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.18. Питание в туристическом походе

Теория: Значение правильного питания в походе. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практика: Составление меню и списка продуктов. Составление графика дежурств.

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.19. Подготовка к походу (постановка цели, распределение должностей)

Теория: Распределение должностей и обязанностей. Должности постоянные и временные.

Практика: Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Формы контроля: Опрос.

Тема 1.20. Туристская группа на прогулке (экскурсии, походе)

Теория: Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц.

Практика: Экскурсия

Формы контроля: Наблюдение на экскурсии.

Раздел 2. Школа топографии и туристского ориентирования

Тема 2.1. Основные элементы топографии

Теория: Виды условных знаков. Масштабные, внесматштабные, линейные, площадные знаки.

Практика: Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию

Формы контроля: Топографический диктант.

Тема 2.2. Понятие о топографической и спортивной карте

Теория: Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты.

Практика: Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерения расстояния по карте.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 2.3. План местности

Теория: История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Практика: Рисунок и простейший план местности.

Формы контроля: Творческая работа.

Тема 2.4. Условные знаки

Теория: Простейшие условные знаки.

Практика: Закрепление знаний по теме.

Формы контроля: Тест «Топографические знаки».

Тема 2.5. Ориентирование по горизонту, азимут

Теория: Чтение карты, ориентирование по горизонту, определение азимута движения по карте, движение по азимуту.

Практика: Определение горизонта и азимута на заданный предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 2.6.Компас

Теория: Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом.

Практика: Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 2.7.Ориентирование по местным предметам

Теория: Определение сторон горизонта по объектам местности (муравейник, мох, деревья, церковь и др.).

Практика: Определение сторон горизонта по объектам местности, по предоставленным фотографиям.

Формы контроля: Тест по ориентированию.

Тема 2.8.Измерение расстояний

Теория: Измерения расстояния по карте, по видимым объектам, по звукам.

Практика: Измерить расстояния на представленных фотографиях.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 2.9.Действия в случае потери ориентира

Теория: Знакомство с действиями в случае потери ориентира, телефоны экстренной службы, поведение людей в экстремальных ситуациях.

Практика: Поиск ориентира по ситуации.

Формы контроля: Итоговое задание.

Раздел 3.Основы краеведения

Тема 3.1.Достопримечательности родного края

Теория: Ознакомление детей с достопримечательностями города

Практика: Сообщение о какой-либо достопримечательности.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 3.2.История и культура родного края

Теория: История, культура и природные особенности города

Практика: Закрепление темы.

Формы контроля: Тест «Знаю и люблю свой край».

Тема 3.3.Природа родного края

Теория: Природа: растительный животный мир. Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе.

Практика: Изучение литературных источников.

Формы контроля: Тематическая викторина.

Тема 3.4.Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Теория: Экскурсионные объекты города: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Требования к организации экскурсии.

Практика: Закрепление материала на экскурсии.

Формы контроля: Экскурсия.

Раздел 4. Школа спортивно-оздоровительного туризма

Тема 4.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма

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

Практика: Разучивание комплекса упражнений.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 4.2. Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках

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

Практика: Игра «Смогу ли я».

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 4.3. 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.

Практика: Разучивание комплекса утренней гимнастики.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 4.4. Личная гигиена юного туриста

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

Практика: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними

Формы контроля: Опрос.

Тема 4.5. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Теория: Оказание помощи при травмах. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран; при тепловом и солнечном ударе, ожогах.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, практическое оказание помощи).

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 4.6. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Практика: Ведение дневника самоконтроля.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 4.7. Горный туризм

Теория: Основы техники скалолазания. Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Свободное лазание. Лазание с верхней страховкой.

Практика: Игра «Скала»

Формы контроля: Спортивный конкурс команд.

Тема 4.8. Пешеходный поход

Теория: Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения). Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практика: Закрепления знаний по туризму в походе.

Формы контроля: Поход. Контрольный опросник.

Содержание программы 2 год обучения

Раздел 1. Школа туристско-бытовых навыков юного туриста

Тема 1.1. Введение. Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование

Теория: Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктаж по технике безопасности. Беседа о туризме.

Практика: Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий, заполнение анкеты.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 1.2. Краеведение. Изучение района путешествия

Теория: Для безопасного прохождения маршрута необходимо глубокое знание района путешествия, включая знание традиций местного населения и особенностей преодолеваемых естественных препятствий (перевалы, броды, пороги).

Практика: Изучение и описание предлагаемого района путешествий

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 1.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Теория: выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Практика: Знакомство с краеведческими объектами

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 1.4. Спортивный туризм. Изучение правил проведения соревнований по пешеходному и лыжному туризму

Теория: Ознакомление обучающихся с правилами проведения соревнований по пешеходному и лыжному туризму

Практика: Найти различия

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 1.5. Преодоление водных преград (вброд, над водой, по воде, вплавь)

Теория: Определение направления течения реки, ее ширину и глубину, общий характер берегов. Выбор наиболее узкого участка реки, водоема. Переправы через водные рубежи: вброд, вплавь, с использованием подручных средств, на плотках, на лодках, по льду.

Практика: Организация преодоления водной преграды.

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе (лыжный и пешеходный туризм).

Теория: Характеристика естественных препятствий на маршруте, и их преодоление.

Практика: По карточкам разработать тактику движения лыжного и пешего маршрута.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.7. Правила поведения юных туристов.

Теория: Проблемы охраны природной среды. Традиции туристов. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Понятие спортивного и неспортивного поведения.

Практика: Сообщить о тех традициях, которые существуют в коллективе.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 1.8. Основы безопасности в природной среде

Теория: Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод.

Практика: Закрепление темы занятия.

Формы контроля: Опрос.

Тема 1.9. Организация бивачных работ

Теория: Требования к бивакам в зимнем походе. Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды.

Практика: Организация и уборка бивака на зимней прогулке.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.10. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

Теория: Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу. Способы добычи огня без спичек.

Практика: Закрепление темы занятия.

Формы контроля: Опрос.

Тема 1.11. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря

Теория: Организация работы по развешиванию лагеря. Устройство и оборудование бивака. Выбор площадки для установки палаток. Выбор места для костра. Обязанности дежурного у костра. Тушение костров и охрана природы. Свертывание лагеря. Уборка места стоянки

Практика: Игра «Найди меня»

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.12. Техника разведения костра

Теория: Разведение костров различными способами.

Практика: Объяснить принцип разведения костров. Упаковка спичек и сухого горючего.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.13. Охрана природы, противопожарные меры

Теория: Правила безопасного поведения на учебно-тренировочном занятии на открытой местности. Правила безопасности на улице, в своем населенном пункте; необходимость знания названий улиц, домашнего адреса, телефонов и пр. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

Практика: Закрепление темы занятия.

Формы контроля: Опрос.

Тема 1.14. Требования к предметам снаряжения

Теория: Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение. Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины). Обязанности заведующего снаряжением (завхоза).

Практика: Закрепление темы занятия.

Формы контроля: Викторина.

Тема 1.15. Снаряжение для пешеходного туризма

Теория: Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, анорак, головной убор, обувь – и требования к нему.

Практика: Подбор снаряжения для пешеходного туризма в соответствии с погодными условиями

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.16.Страховка и самостраховка в пешеходном туризме

Теория: Туристская техника страховки на горных склонах и переправах через водные и иные препятствия. Статичная самостраховка туриста на точке страховки. Самостраховка туриста в движении по горизонтальным перилам. Самостраховка в движении без применения перильной веревки (самоудержание на снежных, травянистых и ледовых склонах)

Практика: Показать один из видов страховки.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 1.17.Техника вязки узлов

Теория: Виды узлов и техника их вязания и применения

Практика: Вязание узлов на скорость

Формы контроля: Индивидуальная работа на скорость.

Тема 1.18.Подножный корм и очистка воды.

Теория: Очистка воды различными способами, добывание еды в экстремальных условиях.

Практика: Игра «Океан»

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 1.19.Составление меню и раскладка продуктов

Теория: Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Хранение продуктов. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Составление меню и раскладка продуктов. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Практика: Составление меню и раскладка продуктов для похода. Распределение веса на маршрут.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.20.Подготовка к походу (постановка цели, распределение должностей)

Теория: Туристский поход – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

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

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.21.Техника передвижения по тропам и дорогам

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

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

Формы контроля: Опрос.

Раздел 2. Школа топографии и туристского ориентирования

Тема 2.1.Ориентирование.Глазомерная съемка местности

Теория: Способ глазомерной съемки местности – составление «абриса», способ «обхода», «полярный» способ, способ «засечек» и способ «перпендикуляров».

Практика: Показать один из способов

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 2.2.Измерение расстояния на карте и местности

Теория: Измерение по карте прямых и извилистых линий. Точность измерения расстояний по карте. Поправки на расстояние за наклон и извилистость линий. Простейшие способы измерения площадей по карте.

Практика: Измерить расстояние на фотографии.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 2.3.Определение масштаба карты.

Теория: Схема и план местности. Топографическая карта. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах.

Практика: Определить масштаб карты и рассчитать расстояние маршрута.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 2.4.Условные знаки

Теория: Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа туристской группы.

Практика: Чтение знаков. Сдача знаков (тест).

Формы контроля: Тестирование.

Тема 2.5.Движение на местности с помощью карты

Теория: План местности, топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонтали.

Практика: Движение по карте. Определение высоты рельефа по горизонталям.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 2.6.Работа с картой и компасом

Теория: Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности.

Практика: Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 2.7.Ориентирование в сложных условиях

Теория: Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практика: Смоделировать и проиграть ситуацию.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 2.8.Обзор аварийных ситуаций Сигналы бедствия

Теория: Аварийные ситуации в походе. Визуальные средства сигнализации. Подручные средства сигнализации

Практика: Игра «На острове»

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 2.9.Поисково-спасательная служба и ее деятельность

Теория: Организация и проведение поисково-спасательных и аварийно-спасательных работ в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

Практика: Закрепление правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

Формы контроля: Опросник.

Раздел 3. Основы краеведения

Тема 3.1. Достопримечательности города

Теория: Достопримечательности города, Башкортостана.

Практика: Работа литературой по краеведению.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 3.2. История края, памятные исторические и природные места

Теория: История, культура и природные особенности города и Башкортостана.

Особенности рельефа и ландшафта региона. Реки края.

Практика: Закрепление знаний по теме.

Формы контроля: Викторина «Знаю и люблю свой край».

Тема 3.3. Традиции и быт народов проживающих в Башкортостане.

Теория: Знакомство с национальностями, проживающими в Башкортостане, знакомство с обычаями, обрядами, народными играми, музыкой, танцами. Фольклор.

Практика: Мини-проект «Многонациональный край».

Формы контроля: Творческий конкурс.

Тема 3.4. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Теория: Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов.

Практика: Проведение краеведческой викторины.

Формы контроля: Викторина.

Раздел 4. Школ спортивно-оздоровительного туризма

Тема 4.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

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

Практика: Провести комплекс упражнений на растяжку.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 4.2. Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках

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

Практика: Игра «Мы такие».

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 4.3. 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.

Практика: Провести комплекс утренней гимнастики.

Формы контроля: Устный опрос.

Тема 4.4. Основные виды травм в туризме

Теория: Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика. Растяжение, вывих. Ожоги, обморожения. Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Тепловой и солнечный удар.

Практика: Закрепление знаний по теме.

Формы контроля: Опросник «Знание характеристик различных травм».

Тема 4.5. Уход за больным в походе

Теория: Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Изготовление транспортных средств из курток, анорак, подручных материалов. Уход за больным во время движения группы.

Практика: Игра «Айболит».

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 4.6. Первая медицинская помощь в походе

Теория: Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Использование медикаментов и лекарственных растений. Первая помощь при утоплении, ожоге, обморожении. Первая помощь при переломах конечностей.

Практика: По разыгранной ситуации, оказать первую доврачебную помощь.

Формы контроля: Опросник.

Тема 4.7. Горный туризм

Теория: Виды, техника передвижения по скальному рельефу. Свободное лазание.

Практика: Игра «Обрыв».

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 4.8. Пешеходный поход

Теория: Подъем, траверс и спуск по склону. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных (судейских) перил.

Практика: Закрепление знаний по туризму в походе.

Формы контроля: Поход. Итоговый тест.

Содержание программы 3 год обучения

Раздел 1. Школа туристско-бытовых навыков юного туриста

Тема 1.1. Введение. Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование

Теория: Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктаж по технике безопасности. Беседа о туризме.

Практика: Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий, заполнение анкеты.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 1.2. Краеведческая и экскурсионная работа в походах

Теория: Знакомство с экскурсионной работой, необходимость знания района путешествия, включая знание традиций местного населения и особенностей преодолеваемых естественных препятствий (перевалы, броды, пороги).

Практика: Изучение и описание предлагаемого района путешествий.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 1.3. Краеведение. Изучение района путешествия. Составление карты маршрута

Теория: Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для составления карты маршрута.

Практика: Составление карты маршрута.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.4. Спортивный туризм. Техника и тактика водного и спелеотуризма

Теория: Ознакомление обучающихся с техникой и тактикой движения группы по рекам, водоемам и пещерам.

Практика: Найти различия.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 1.5. Преодоление водных преград (вброд, над водой, по воде, вплавь)

Теория: Определение направления течения реки, ее ширину и глубину, общий характер берегов. Выбор наиболее узкого участка реки, водоема. Переправы через водные рубежи: вброд, вплавь, с использованием подручных средств, на плотках, на лодках, по льду.

Практика: Организация переправы через водоемы.

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.6. Основные препятствия спелеотуристских походов

Теория: Характеристика естественных препятствий на маршруте в пещерах, и их преодоление.

Практика: По карточкам разработать тактику движения спелеомаршрута.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.7. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах

Теория: Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Практика: Сообщить о трудностях, которые могут возникнуть в походе.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 1.8. Обеспечение безопасности человека в природных условиях

Теория: Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод.

Практика: Викторина, закрепление темы занятия.

Формы контроля: Опрос.

Тема 1.9. Проведение походов в зимний период. Техника безопасности туриста в зимний период

Теория: Техника безопасности в зимнем походе. Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды.

Практика: Организация и уборка бивака на зимней прогулке.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.10. Техника разведения костра в условиях непогоды **Теория:** Организация места по костер в условиях непогоды. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Способы добывания огня без спичек.

Практика: Закрепление темы занятия.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.11. Снаряжение для горного туризма

Теория: Как подобрать снаряжение для горного туризма.

Практика: Игра «Найди меня».

Формы контроля: Викторина.

Тема 1.12. Требования к предметам снаряжения для горного туризма

Теория: Какие требования предъявляются к предметам снаряжения. Ледоруб и его назначение, страховочная система, альпеншток, веревка.

Практика: Игра «Собери снаряжения для горного похода».

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.13. Страховка и самостраховка в горном туризме

Теория: Туристская техника страховки на горных склонах. Статичная самостраховка туриста на точке страховки. Самостраховка туриста в движении по горизонтальным перилам. Самостраховка в движении без применения перильной веревки (самозадержание на снежных, травянистых и ледовых склонах).

Практика: Закрепление темы занятия.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 1.14. Техника вязки узлов, Отработка навыков завязывания туристских узлов

Теория: Основные

туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

Практика: Вязание узлов на скорость.

Формы контроля: Индивидуальная работа на скорость.

Тема 1.15. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Теория: Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, слабая подготовленность группы и т.д.). Психологическая несовместимость. Психология малых групп. Факторы устойчивости группы.

Практика: По карточке действие группы в аварийной ситуации.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 1.16. Привалы и ночлеги

Теория: Привалы и ночлеги в походе, их организация. Основные требования к месту привала и бивака. Продолжительность периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Практика: Закрепление темы занятия.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.17. Возможность пополнения пищевых запасов в природных условиях

Теория: Обеспечение себя питанием с помощью сбора съедобных дикорастущих растений, рыбалки, охоты, т. е. использовать все, что дает природа.

Практика: Игра «Накорми друга».

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.18. Расчетный метод определения скорости передвижения в походе

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

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

Формы контроля: Конкурс команд.

Раздел 2. Школа топографии и туристского ориентирования

Тема 2.1.Особые случаи ориентирования на местности

Теория: Ориентирование в горах. Ночное ориентирование. Ориентирование в пустыне, в населенном пункте.

Практика: Показать один из способов ориентирования на местности.

Формы контроля: Опрос.

Тема 2.2.Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние

Теория: Снятие азимута с карты. Определение направления движения. Использование компаса при движении группы на маршруте. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, на сохранение общего заданного направления при движении по лесу, использование солнца и тени при движении по маршруту.

Практика: Измерить азимута по фотографии.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 2.3.Условные знаки

Теория: Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа туристской группы. Изображение рельефа на схемах и планах.

Практика: Определить масштаб карты и рассчитать расстояние маршрута.

Формы контроля: Топографический диктант.

Тема 2.4.Чтение топографической карты по квадратам и маршрутам

Теория: Квадраты карты. Шкала заложения. Сетка карты. Магнитные меридианы. Определение высоты и крутизны склона по карте. Относительная и абсолютная высота объекта.

Практика: Нахождение объектов на карте с использованием координатной сетки. Определение высоты объектов на карте. Определение крутизны склона по шкале заложения. Определение взаимного превышения объектов.

Формы контроля: Практическое задание.

Тема 2.5.Виды спортивного ориентирования. Старт, финиш, движение по дистанции

Теория: Спортивное ориентирование как вид спорта. Спортивная карта, ее отличие от топографической. Условные знаки спортивной карты, дистанции соревнований. Условные обозначения спортивных карт. Техника и тактика преодоления дистанции. Выбор оптимального пути и контроль режима движения. Бег с заранее заданной ошибкой. Азимутальный бег. Бег с использованием дорожной сети.

Практика: Упражнения по выбору оптимального пути с учетом Особенности местности (рельефа, растительности, дорожной сети). Азимутальный ход.

Формы контроля: Практическая работа, упражнение.

Тема 2.6.Особенности ориентирования в различных видах путешествий

Теория: Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практика: Смоделировать и проиграть ситуацию.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 2.7. Спортивное ориентирование

Теория: Что такое спортивное ориентирование. Виды спортивного ориентирования. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование на маркированной трассе.

Практика: Смоделировать и проиграть ситуацию.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 2.8. Аварийные ситуации. Сигналы бедствия, действия в случае потери участника группы

Теория: Аварийные ситуации в походе. Визуальные средства сигнализации. Подручные средства сигнализации. Сигналы бедствия.

Практика: Игра «На острове»

Формы контроля: Конкурс команд.

Раздел 3. Основы краеведения

Тема 3.1. Географическое расположение, полезные ископаемые

Теория: Изучение родного края: географическое положение и туристские возможности края; реки, озера, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир области; промышленность, сельское хозяйство, транспорт, новостройки.

Практика: Работа с литературой по краеведению.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 3.2. История края в истории России, памятные исторические и природные места

Теория: История, культура и природные особенности города и Башкортостана. Какую роль развитие Башкортостана сыграл в развитии России. Особенности рельефа и ландшафта региона. Реки края.

Практика: Закрепление знаний по теме.

Формы контроля: Викторина «Знаю и люблю свой край»

Тема 3.3. Люди, прославившие город и Башкортостан

Теория: Знакомство со знаменитыми людьми, писателями, художниками, спортсменами, политиками и т. д.

Практика: Мини-проект «Они живут рядом с нами»

Формы контроля: Творческий конкурс.

Тема 3.4. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Теория: Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов.

Практика: Проведение краеведческой викторины.

Формы контроля: Викторина.

Раздел 4. Школа спортивно-оздоровительного туризма

Тема 4.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

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

Практика: Провести комплекс упражнений на растяжку.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 4.2. Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках

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

Практика: Игра «Мы такие».

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 4.3.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.

Практика: Провести комплекс утренней гимнастики.

Формы контроля: Устный опрос.

Тема 4.2.Спортивная подготовка туриста. Естественные факторы природы в походе. Закаливание

Теория: Общая и специальная физическая подготовка. Значение закаливания организма. Утренняя зарядка. Аэробные и анаэробные свойства организма.

Практика: Закрепление знаний по теме.

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 4.3.Опасность на воде. Профилактика несчастных случаев. Первая помощь утопающему. Социальная безопасность

Теория: Причины гибели на воде и меры обеспечения безопасности при нахождении на воде. Меры оказания первой помощи.

Практика: Игра «Приди на помощь».

Формы контроля: Устный опрос.

Тема 4.4.Основные виды травм в туризме, первая медицинская помощь

Теория: Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний и оказание первой медицинской помощи.

Практика: По карточке назвать травму и мероприятия, которые необходимо провести по оказанию помощи.

Формы контроля: Опросник.

Тема 4.5.Способы транспортировки пострадавшего

Теория: Определение повреждения. Выбор транспортировки. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Изготовление транспортных средств из курток, анорак, подручных материалов. Уход за больным во время движения группы.

Практика: По разыгранной ситуации, организовать транспортировку пострадавшего.

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 4.6.Пешеходный поход

Теория: Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Категорирование препятствий по трудности. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных (судейских) перил.

Практика: Закрепление знаний по туризму в походе.

Формы контроля: Поход. Итоговый тест.

Содержание программы 4 год обучения

Раздел 1. Школа туристско-бытовых навыков юного туриста

Тема 1.1. Введение. Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование

Теория: Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктаж по технике безопасности. Беседа о туризме.

Практика: Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий, заполнение анкеты.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 1.2. Краеведческая и экскурсионная работа в походах

Теория: Знакомство с экскурсионной работой, необходимость знания района путешествия, включая знание традиций местного населения и особенностей преодолеваемых естественных препятствий (перевалы, броды, пороги).

Практика: Изучение и описание предлагаемого района путешествий.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 1.3. Краеведение. Изучение района путешествия. Составление карты маршрута

Теория: Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для составления карты маршрута.

Практика: Составление карты маршрута.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.4. Спортивный туризм. Техника и тактика водного и спелеотуризма

Теория: Ознакомление обучающихся с техникой и тактикой движения группы по рекам, водоемам и пещерам.

Практика: Найти различия.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 1.5. Преодоление водных преград (вброд, над водой, по воде, вплавь)

Теория: Определение направление течения реки, ее ширину и глубину, общий характер берегов. Выбор наиболее узкого участка реки, водоема. Переправы через водные рубежи: вброд, вплавь, с использованием подручных средств, на плотках, на лодках, по льду.

Практика: Организация переправы через водоемы.

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.6. Основные препятствия спелеотуристских походов

Теория: Характеристика естественных препятствий на маршруте в пещерах, и их преодоление.

Практика: По карточкам разработать тактику движения спелеомаршрута.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.7. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах

Теория: Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Практика: Сообщить о трудностях, которые могут, возникнуть в походе.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 1.8. Обеспечения безопасности человека в природных условиях

Теория: Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод.

Практика: Викторина, закрепление темы занятия.

Формы контроля: Опрос.

Тема 1.9. Проведение походов в зимний период. Техника безопасности туриста в зимний период

Теория: Техника безопасности в зимнем походе. Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды.

Практика: Организация и уборка бивака на зимней прогулке.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.10. Техника разведения костра в условиях непогоды **Теория:** Организация места по костер в условиях непогоды. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Способы добывание огня без спичек.

Практика: Закрепление темы занятия.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.11. Снаряжение для горного туризма

Теория: Как подобрать снаряжение для горного туризма.

Практика: Игра «Найди меня».

Формы контроля: Викторина.

Тема 1.12. Требования к предметам снаряжения для горного туризма

Теория: Какие требования предъявляются к предметам снаряжения. Ледоруб и его назначение, страховочная система, альпеншток, веревка.

Практика: Игра «Собери снаряжения для горного похода».

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.13. Страховка и самостраховка в горном туризме

Теория: Туристская техника страховки на горных склонах. Статичная самостраховка туриста на точке страховки. Самостраховка туриста в движении по горизонтальным перилам. Самостраховка в движении без применения перильной веревки (самозадержание на снежных, травянистых и ледовых склонах).

Практика: Закрепление темы занятия.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 1.14. Техника вязки узлов, Отработка навыков завязывания туристских узлов

Теория: Основные туристские узлы и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

Практика: Вязание узлов на скорость.

Формы контроля: Индивидуальная работа на скорость.

Тема 1.15. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Теория: Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава

группы, недостаток снаряжения, слабая подготовленность группы и т.д.). Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Психология малых групп. Факторы устойчивости группы.

Практика: По карточке действие группы в аварийной ситуации.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 1.16. Привалы и ночлеги

Теория: Привалы и ночлеги в походе, их организация. Основные требования к месту привала и бивака. Продолжительность периодичность привалов в походах зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.).

Практика: Закрепление темы занятия.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.17. Возможность пополнения пищевых запасов в природных условиях

Теория: Обеспечение себя питанием с помощью сбора съедобных дикорастущих растений, рыбалки, охоты, т. е. использовать все, что дает природа.

Практика: Игра «Накорми друга».

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.18. Расчетный метод определения скорости передвижения в походе

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

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

Формы контроля: Конкурс команд.

Раздел 2. Школа топографии и туристского ориентирования

Тема 2.1. Особые случаи ориентирования на местности

Теория: Ориентирование в горах. Ночное ориентирование. Ориентирование в пустыне, в населенном пункте.

Практика: Показать один из способов ориентирования на местности.

Формы контроля: Опрос.

Тема 2.2. Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние

Теория: Снятие азимута с карты. Определение направления движения. Использование компаса при движении группы на маршруте. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, на сохранение общего заданного направления при движении по лесу, использование солнца и тени при движении по маршруту.

Практика: Измерить азимута по фотографии.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 2.3. Условные знаки

Теория: Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа туристской группы. Изображение рельефа на схемах и планах.

Практика: Определить масштаб карты и рассчитать расстояние маршрута.

Формы контроля: Топографический диктант.

Тема 2.4. Чтение топографической карты по квадратам и маршрутам

Теория: Квадраты карты. Шкала заложения. Сетка карты. Магнитные меридианы. Определение высоты и крутизны склона по карте. Относительная и абсолютная высота объекта.

Практика: Нахождение объектов на карте с использованием координатной сетки. Определение высоты объектов на карте. Определение крутизны склона по шкале заложения. Определение взаимного превышения объектов.

Формы контроля: Практическое задание.

Тема 2.5. Виды спортивного ориентирования. Старт, финиш, движение по дистанции

Теория: Спортивное ориентирование как вид спорта. Спортивная карта, ее отличие от топографической. Условные знаки спортивной карты, дистанции соревнований. Условные обозначения спортивных карт. Техника и тактика преодоления дистанции. Выбор оптимального пути и контроль режима движения. Бег с заранее заданной ошибкой. Азимутальный бег. Бег с использованием дорожной сети.

Практика: Упражнения по выбору оптимального пути с учетом Особенности местности (рельефа, растительности, дорожной сети). Азимутальный ход.

Формы контроля: Практическая работа, упражнение.

Тема 2.6. Особенности ориентирования в различных видах путешествий

Теория: Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практика: Смоделировать и проиграть ситуацию.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 2.7. Спортивное ориентирование

Теория: Что такое спортивное ориентирование. Виды спортивного ориентирования. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование на маркированной трассе.

Практика: Смоделировать и проиграть ситуацию.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 2.8. Аварийные ситуации. Сигналы бедствия, действия в случае потери участника группы

Теория: Аварийные ситуации в походе. Визуальные средства сигнализации. Подручные средства сигнализации. Сигналы бедствия.

Практика: Игра «На острове»

Формы контроля: Конкурс команд.

Раздел 3. Основы краеведения

Тема 3.1. Географическое расположение, полезные ископаемые

Теория: Изучение родного края: географическое положение и туристские возможности края; реки, озера, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир области; промышленность, сельское хозяйство, транспорт, новостройки.

Практика: Работа с литературой по краеведению.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 3.2. История края в истории России, памятные исторические и природные места

Теория: История, культура и природные особенности города и Башкортостана. Какую роль развитие Башкортостан сыграл в развитии России. Особенности рельефа и ландшафта региона. Реки края.

Практика: Закрепление знаний по теме.

Формы контроля: Викторина «Знаю и люблю свой край»

Тема 3.3. Люди, прославившие город и Башкортостан

Теория: Знакомство со знаменитыми людьми, писателями, художниками, спортсменами, политиками и т. д.

Практика: Мини-проект «Они живут рядом с нами»

Формы контроля: Творческий конкурс.

Тема 3.4.Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Теория: Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов.

Практика: Проведение краеведческой викторины.

Формы контроля: Викторина.

Раздел 4. Школа спортивно-оздоровительного туризма

Тема 4.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма

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

Практика: Провести комплекс упражнений на растяжку.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 4.2.Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках

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

Практика: Игра «Мы такие».

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 4.3.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.

Практика: Провести комплекс утренней гимнастики.

Формы контроля: Устный опрос.

Тема 4.2.Спортивная подготовка туриста. Естественные факторы природы в походе. Закаливание

Теория: Общая и специальная физическая подготовка. Значение закаливания организма. Утренняя зарядка. Аэробные и анаэробные свойства организма.

Практика: Закрепление знаний по теме.

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 4.3.Опасность на воде. Профилактика несчастных случаев. Первая помощь утопающему. Социальная безопасность

Теория: Причины гибели на воде и меры обеспечения безопасности при нахождении на воде. Меры оказания первой помощи.

Практика: Игра «Приди на помощь».

Формы контроля: Устный опрос.

Тема 4.4.Основные виды травм в туризме, первая медицинская помощь

Теория: Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся,

при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний и оказание первой медицинской помощи.

Практика: По карточке назвать травму и мероприятия, которые необходимо провести по оказанию помощи.

Формы контроля: Опросник.

Тема 4.5.Способы транспортировки пострадавшего

Теория: Определение повреждения. Выбор транспортировки. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Изготовление транспортных средств из курток, анорак, подручных материалов. Уход за больным во время движения группы.

Практика: По разыгранной ситуации, организовать транспортировку пострадавшего.

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 4.6. Пешеходный поход

Теория: Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Категорирование препятствий по трудности. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных (судейских) перил.

Практика: Закрепление знаний по туризму в походе.

Формы контроля: Поход. Итоговый тест.

Содержание программы 5 год обучения

Раздел 1. Школа туристско-бытовых навыков юного туриста

Тема 1.1. Введение. Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование

Теория: Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктаж по технике безопасности. Беседа о туризме.

Практика: Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий, заполнение анкеты.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 1.2.Краеведческая и экскурсионная работа в походах

Теория: Знакомство с экскурсионной работой, необходимость знания района путешествия, включая знание традиций местного населения и особенностей преодолеваемых естественных препятствий (перевалы, броды, пороги).

Практика: Изучение и описание предлагаемого района путешествий.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 1.3.Краеведение. Изучение района путешествия. Составление карты маршрута

Теория: Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для составления карты маршрута.

Практика: Составление карты маршрута.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.4. Спортивный туризм. Техника и тактика водного и спелеотуризма

Теория: Ознакомление обучающихся с техникой и тактикой движения группы по рекам, водоемам и пещерам.

Практика: Найти различия.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 1.5.Преодоление водных преград (вброд, над водой, по воде, вплавь)

Теория: Определение направления течения реки, ее ширину и глубину, общий характер берегов. Выбор наиболее узкого участка реки, водоема Переправы через водные рубежи: вброд, вплавь, с использованием подручных средств, на плотках, на лодках, по льду.

Практика: Организация переправы через водоемы.

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.6.Основные препятствия спелеотуристских походов

Теория: Характеристика естественных препятствий на маршруте в пещерах, и их преодоление.

Практика: По карточкам разработать тактику движения спелеомаршрута.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.7.Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах

Теория: Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Практика: Сообщить о трудностях, которые могут возникнуть в походе.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 1.8.Обеспечения безопасности человека в природных условиях

Теория: Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод.

Практика: Викторина, закрепление темы занятия.

Формы контроля: Опрос.

Тема 1.9. Проведение походов в зимний период. Техника безопасности туриста в зимний период

Теория: Техника безопасности в зимнем походе. Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды.

Практика: Организация и уборка бивака на зимней прогулке.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.10.Техника разведения костра в условиях непогоды

Теория: Организация места по костер в условиях непогоды. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Способы добывание огня без спичек.

Практика: Закрепление темы занятия.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.11. Снаряжение для горного туризма

Теория: Как подобрать снаряжение для горного туризма.

Практика: Игра «Найди меня».

Формы контроля: Викторина.

Тема 1.12. Требования к предметам снаряжения для горного туризма

Теория: Какие требования предъявляются к предметам снаряжения. Ледоруб и его назначение, страховочная система, альпеншток, веревка.

Практика: Игра «Собери снаряжения для горного похода».

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.13.Страховка и самостраховка в горном туризме

Теория: Туристская техника страховки на горных склонах. Статичная самостраховка туриста на точке страховки. Самостраховка туриста в движении по горизонтальным перилам. Самостраховка в движении без применения перильной веревки (самозадержание на снежных, травянистых и ледовых склонах).

Практика: Закрепление темы занятия.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 1.14.Техника вязки узлов, Отработка навыков завязывания туристских узлов

Теория: Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий» Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

Практика: Вязание узлов на скорость.

Формы контроля: Индивидуальная работа на скорость.

Тема 1.15.Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Теория: Психологические аспекты взаимоотношений в группе Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, слабая подготовленность группы и т.д.). Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Психология малых групп. Факторы устойчивости группы.

Практика: По карточке действие группы в аварийной ситуации.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 1.16.Привалы и ночлеги

Теория: Привалы и ночлеги в походе, их организация. Основные требования к месту привала и бивака. Продолжительность периодичность привалов в походе в зависимости от условий(погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.).

Практика: Закрепление темы занятия.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.17.Возможность пополнения пищевых запасов в природных условиях

Теория: Обеспечения себя питанием с помощью сбора съедобных дикорастущих растений, рыбалки, охоты, т. Е. использовать все, что дает природа.

Практика: Игра «Накорми друга».

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.18. Расчетный метод определения скорости передвижения в походе

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

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

Формы контроля: Конкурс команд.

Раздел 2. Школа топографии и туристского ориентирования

Тема 2.1.Особые случаи ориентирования на местности

Теория: Ориентирование в горах. Ночное ориентирование. Ориентирование в пустыне, в населенном пункте.

Практика: Показать один из способов ориентирования на местности.

Формы контроля: Опрос.

Тема 2.2.Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние

Теория: Снятие азимута с карты. Определение направления движения. Использование компаса при движении группы на маршруте. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, на сохранение общего заданного направления при движении по лесу, использование солнца и тени при движении по маршруту.

Практика: Измерить азимута по фотографии.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 2.3.Условные знаки

Теория: Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа туристской группы. Изображение рельефа на схемах и планах.

Практика: Определить масштаб карты и рассчитать расстояние маршрута.

Формы контроля: Топографический диктант.

Тема 2.4.Чтение топографической карты по квадратам и маршрутам

Теория: Квадраты карты. Шкала заложения. Сетка карты. Магнитные меридианы. Определение высоты и крутизны склона по карте. Относительная и абсолютная высота объекта.

Практика: Нахождение объектов на карте с использованием координатной сетки. Определение высоты объектов на карте. Определение крутизны склона по шкале заложения. Определение взаимного превышения объектов.

Формы контроля: Практическое задание.

Тема 2.5.Виды спортивного ориентирования. Старт, финиш, движение по дистанции

Теория: Спортивное ориентирование как вид спорта. Спортивная карта, ее отличие от топографической. Условные знаки спортивной карты, дистанции соревнований. Условные обозначения спортивных карт. Техника и тактика преодоления дистанции. Выбор оптимального пути и контроль режима движения. Бег с заранее заданной ошибкой. Азимутальный бег. Бег с использованием дорожной сети.

Практика: Упражнения по выбору оптимального пути с учетом Особенности местности (рельефа, растительности, дорожной сети). Азимутальный ход.

Формы контроля: Практическая работа, упражнение.

Тема 2.6.Особенности ориентирования в различных видах путешествий

Теория: Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практика: Смоделировать и проиграть ситуацию.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 2.7.Спортивное ориентирование

Теория: Что такое спортивное ориентирование. Виды спортивного ориентирования. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование на маркированной трассе.

Практика: Смоделировать и проиграть ситуацию.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 2.8. Аварийные ситуации. Сигналы бедствия, действия в случае потери участника группы

Теория: Аварийные ситуации в походе. Визуальные средства сигнализации. Подручные средства сигнализации. Сигналы бедствия.

Практика: Игра «На острове»

Формы контроля: Конкурс команд.

Раздел 3. Основы краеведения

Тема 3.1. Географическое расположение, полезные ископаемые

Теория: Изучение родного края: географическое положение и туристские возможности края; реки, озера, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир; промышленность, сельское хозяйство, транспорт, новостройки

Практика: Работа с литературой по краеведению.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 3.2. История края в истории России, памятные исторические и природные места

Теория: История, культура и природные особенности города и Башкортостана. Какую роль Башкортостан сыграл в развитии России. Особенности рельефа и ландшафта региона. Реки края.

Практика: Закрепление знаний по теме.

Формы контроля: Викторина «Знаю и люблю свой край»

Тема 3.3. Люди, прославившие город и Башкортостан

Теория: Знакомство со знаменитыми людьми, писателями, художниками, спортсменами, политиками и т. д.

Практика: Мини-проект «Они живут рядом с нами»

Формы контроля: Творческий конкурс.

Тема 3.4. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Теория: Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов.

Практика: Проведение краеведческой викторины.

Формы контроля: Викторина.

Раздел 4. Школа спортивно-оздоровительного туризма

Тема 4.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

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

Практика: Провести комплекс упражнений на растяжку.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 4.2. Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках

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

Практика: Игра «Мы такие».

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 4.3. 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.

Практика: Провести комплекс утренней гимнастики.

Формы контроля: Устный опрос.

Тема 4.2. Спортивная подготовка туриста. Естественные факторы природы в походе. Закаливание

Теория: Общая и специальная физическая подготовка. Значение закаливания организма. Утренняя зарядка. Аэробные и анаэробные свойства организма.

Практика: Закрепление знаний по теме.

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 4.3. Опасность на воде. Профилактика несчастных случаев. Первая помощь утопающему. Социальная безопасность

Теория: Причины гибели на воде и меры обеспечения безопасности при нахождении на воде. Меры оказания первой помощи.

Практика: Игра «Приди на помощь».

Формы контроля: Устный опрос.

Тема 4.4. Основные виды травм в туризме, первая медицинская помощь

Теория: Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний и оказание первой медицинской помощи.

Практика: По карточке назвать травму и мероприятия, которые необходимо провести по оказанию помощи.

Формы контроля: Опросник.

Тема 4.5. Способы транспортировки пострадавшего

Теория: Определение повреждения. Выбор транспортировки. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Изготовление транспортных средств из курток, анорак, подручных материалов. Уход за больным во время движения группы.

Практика: По разыгранной ситуации, организовать транспортировку пострадавшего.

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 4.6. Пешеходный поход

Теория: Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Категорирование препятствий по трудности. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных (судейских) перил.

Практика: Закрепление знаний по туризму в походе.

Формы контроля: Поход. Итоговый тест.

1.4 Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину всестороннего развития воспитанника.

1.4.1 Личностные результаты

Уровень результатов	Критерии			Методы и методики диагностики
	1 год обучения	2 год обучения	3 -4-5 год обучения	
Личностные результаты	Проявляет заинтересованность на определенных этапах работы	Проявляет интерес к отдельным темам курса	Проявляет устойчивый интерес к занятиям по туристическому краеведению	Методика диагностики учебных мотиваций
	Эпизодически проявляет интерес в изучении истории родного края. И к культурным традициям других национальностей	Знает историю возникновения и становления города. Проявляет интерес и уважение к людям другой национальности, их культуре и традициям	Знает и гордится историей родного города и Башкортостана, знает традиции и культуру других национальностей и с уважением к ним относится	Викторина «Знаю и люблю свой край» Педагогическое наблюдение

1.4.2 Метапредметные результаты

Уровень результатов	Критерии			Методы и методики диагностики
	1 год обучения	2 год обучения	3-4-5 год обучения	
Метапредметные результаты	Умелет преодолевать затруднения при физической нагрузке	Умелет мобилизовывать свои силы при повышенной физической нагрузке и нахождении в природной среде	Способен преодолевать трудности в условиях похода	Поход
	Участствует в поиске информации только на определенных этапах работы	Умелет самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации	Умелет осуществлять поиск информации из разных источников, обрабатывать её и применять	Педагогическое наблюдение
	Умелет налаживать контакт с отдельными сверстниками. Положительно относится к чужому мнению (решению)	Умелет строить взаимодействие и сотрудничество со сверстниками. Учитывает разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве со сверстниками	Обладает коммуникативной культурой, коммуникативной компетентностью в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми	Анкета

1.4.3 Предметные результаты

Уровень результатов	Критерии			
	1 год обучения	2 год обучения	3-4-5 год обучения	
Предметные результаты	Знает достопримечательности города, памятные знаки, основные объекты производства, природные ресурсы	Знает достопримечательности, традиции, быт народов, природные богатства Башкортостана	Знает о роли Башкортостана в истории развития России	Опрос
	Имеет понятия о туристических навыках, обладает некоторыми из них. Имеет представление о правилах оказания первой доврачебной помощи.	С помощью педагога может продемонстрировать туристические умения. Имеет первоначальные навыки по оказанию доврачебной помощи.	Знает основы тактики и владеет туристическими навыками. Имеет сформированные навыки по оказанию первой доврачебной помощи.	Поход Тест
	Знает основы топографии и ориентирования	Владеет навыками по топографии и ориентированию на местности	Применяет знания по топографии в ориентировании на местности по карте	Поход

Формой подведения итогов реализации программы является:

1 год обучения – итоговая аттестация и пеший поход (поход выходного дня с проверкой туристических навыков);

2 год обучения – итоговая аттестация и пеший поход (самостоятельный выбор цели маршрута, с распределением ролей в группе, раскладкой продуктов и т. Д.);

3-4-5 год обучения – итоговая аттестация и пеший поход (составление карты маршрута, самостоятельный выбор цели маршрута, набор группы, раскладкой продуктов и т. Д.).

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарные сроки начала и окончания учебного года, сроки каникул в 2025-2026 учебном году

На основании Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерством просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629, пункта 8, дополнительные общеобразовательные программы реализуются в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Учебный год начинается с 01.09.2025 г.

Окончание учебного года – 26.05.2026.

В каникулярное время с обучающимися проводятся массовые мероприятия (экскурсии, походы, экспедиции, участие в соревнованиях, олимпиадах и различных конкурсах).

Календарные сроки начала и окончания учебного года, сроки каникул:

Периоды	Продолжительность	Содержание деятельности
I полугодие 01.09.2025- 30.12.2025	17 учебных недель	Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
31.12.2025- 11.01.2026 (Новогодние каникулы)	12 календарных дней	Организация и проведение соревнований экскурсий, походов, экспедиций, познавательных игр, участие в различных соревнованиях, конкурсах и т.д.
II полугодие 12.01.2026- 26.05.2026	19 учебных недель	Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое обеспечение

Материально – техническое обеспечение кабинета

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

Материально – техническое обеспечение для обучающихся

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

Туристское оборудование и снаряжение

Групповое (бивуачное):

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

Костровое:

- 1 котелок;
- поварешка;
- фляжка для питьевой воды;

Комплект для спортивного ориентирования:

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

Личное снаряжение:

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

Спортивный инвентарь:

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

2.2.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение реализуется через участие в интернет - конкурсах, выставках, размещение информации о деятельности детского объединения на сайте МБУ ДО СДиЮТиЭ, также использование на занятиях презентаций и видео пособий:

- Презентация «Ориентирование на местности»
- Презентации по краеведению –
- презентация «Мертвые города» -
- Презентация «Ориентирование на местности»
- Видео Россия –
- Тур игротека (практические рекомендации для организации викторин, игр, КВН, разнообразные игровые программы, спортивно-туристические конкурсы)
- Презентация Основы туризма

2.2.3 Кадровое обеспечение

Для более успешной реализации программы необходимо сотрудничество с педагогом психологом, который окажет помощь в сплочении коллектива и поможет выявить проблемы в общении обучающихся, через тренинговые занятия и игры. Тесное сотрудничество с методистом музея позволит, через выставки музея, получить больше информации о народах населяющих Башкортостан, организовать посещение тематических выставок, раскрывающие х красоту родного края.

2.3 Формы аттестации

Аттестация обучающихся представляет собой оценку качества усвоения содержания дополнительной общеобразовательной программы. Предусмотрено проведение *промежуточной и итоговой аттестации*.

Промежуточная аттестация проводится по окончании изучения раздела, образовательного модуля или по итогам обучения за полугодие (год). К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся в детском объединении, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятия.

Итоговая аттестация представляет собой оценку качества усвоения обучающимся содержания дополнительной образовательной программы по итогам учебного года, а также за весь период обучения. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по дополнительной общеобразовательной программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

2.3.1 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах

- портфолио,
- готовая работа;
- журнал посещаемости;
- конкурсы;
- фотографии;
- материал опросников и тестирования;
- дневник наблюдения.

2.3.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в **формах контроля:**

- конкурсы;
- тесты;
- индивидуальный опрос;
- опросники;
- викторины;
- открытое занятие,
- итоговое занятие,
- соревнование,
- поход.

2.4 Оценочные материалы

Для отслеживания личностных результатов используются следующие методики:

- Диагностика гражданской зрелости. 8-11 классы «Показатель воспитанности - Политическая культура» (Приложение 16);
- Педагогическое наблюдение.

Для отслеживания метапредметных результатов используются следующие методики:

- Педагогическое наблюдение;
- Методика выявления коммуникативных способностей обучающихся (Приложение 17);

Для отслеживания предметных результатов используются следующие методики:

- Педагогическое наблюдение;
- Методика Григорьева Д.В., Кулешова И.В., Степанова П.В. «Отношение подростка к Отечеству» (Приложение 18);
- Тестовые задания для контроля уровня знаний «Оказание первой доврачебной помощи» (Приложение 19);
- Перечень вопросов для проверки знаний обучающихся после окончания обучения по программе «Школа спортивного туризма»;
- Тест по ориентированию.

2.5 Методические материалы

В туристско–краеведческой деятельности наблюдается разнообразие методов обучения.

Методы обучения:

- словесный (лекция; объяснение; рассказ; чтение; беседа; диалог; консультация);
- наглядно – иллюстрационный (показ наглядных пособий);

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

формы организации учебного занятия:

- беседа, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются различными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами;
- практические занятия;
- учебно-тренировочные занятия на местности;
- походы выходного дня;
- соревнования;
- игры;
- конкурсы;
- опросники;
- наблюдения;
- тесты и занятия предмета;
- экскурсии.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Алгоритм учебного занятия:

I этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап - проверочный.

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического) проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап – подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

IV этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1. Усвоение новых знаний и способов действия.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3. Закрепление знаний и способов действий. Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

V этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

VI этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VII этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

VIII этап - информационный.

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

Дидактические материалы:

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

Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания для обучающихся детского объединения «Полевая геология» разработана педагогом дополнительного образования-руководителем детского объединения согласно требованиям следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р (ред. От 30.03.2020);
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся, а также их родителей (законных представителей) детского объединения «Полевая геология» в возрасте от 12 до 18 лет.

Данная программа воспитания рассчитана на один учебный год.

Цель воспитания – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- активное содействие формированию гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

2.7 Календарный план воспитательной работы на 2025-2026 учебный год

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
Модуль «Учебное занятие»			
1	Участие в Первенстве города по спортивному туризму (дистанция - пешеходная)	Повышение туристического мастерства, приобретение соревновательного опыта, активное участие в жизни МБУ ДО СДиЮТиЭ.	октябрь 2025г.
2	Участие в Первенстве города по спортивному туризму (дистанция - лыжная)	Повышение интереса учащихся к туристической деятельности, популяризация туризма, повышение туристического и спортивного мастерства.	январь 2026г.
3	Участие в Городских соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – лыжная - группа)	Повышение туристического мастерства, промежуточная диагностика, приобретение соревновательного опыта, лыжная подготовка.	февраль 2026г.
4	Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму на кубок МБУ ДО СДиЮТиЭ	Популяризация спортивного туризма в городе, активное участие в жизни МБУ ДО СДиЮТиЭ, промежуточная диагностика, улучшение туристического мастерства	март 2026г
5	Городские соревнования по спортивному туризму памяти Э.Л. Харитонova	Повышение туристического мастерства, промежуточная диагностика, приобретение соревновательного опыта.	май 2026
6.	Участие в Республиканских соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – лыжная)	повышение функциональных возможностей организма • совершенствование общих и специальных физических качеств • совершенствование технической, тактической и психологической подготовки • обеспечение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов • поддержание высокого уровня спортивной мотивации • сохранение здоровья	декабрь 2025г

Модуль «Детское объединение»			
1	Участие в городском туристическом фестивале, посвященного Всемирному дню туризма «Турфест-2022».	Пропаганда туризма, как важного средства физического воспитания подрастающего поколения и распространения здорового образа жизни	сентябрь 2025г.
2	Организация и проведение городской отчетной туристско-краеведческой конференции «Люди идут по свету...»	Развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;	ноябрь 2025 г.
.	Экскурсия в городской краеведческий музей им. А.П. Шокурова	Содействие развитию творческой активности обучающихся, воспитание сознательного отношения к труду, к своему городу	январь 2026г.
Модуль «Воспитательная среда»			
.	Участие в акции «Эко-тропа Нарыш-тау»	Экологическое воспитание подрастающего поколения, привитие экологической грамотности	сентябрь 2025г.
.	Участие в акции Ночь в музее	Приобщение к культурному наследию родного края, знакомство с историей города, республики, страны.	март 2026г.
.	Участие в бессмертном полку в День Победы	Активное содействие формированию гражданской позиции, любви в Родине	май 2026г.
Модуль «Работа с родителями»			
.	Организационное родительское собрание	Знакомство родителей с целями и задачами обучения по данной ДООП, особенностями организации учебного процесса, режимом работы и учебным графиком	Сентябрь 2025г.
2	Индивидуальные консультации для родителей	Решение вопросов социального и педагогического характера	в течение учебного года
3	Открытые занятия для родителей	Знакомство родителей с промежуточными результатами работы объединения	декабрь 2025 апрель 2026
4	Итоговое родительское собрание	Подведение итогов работы объединения, знакомство с результатами итоговой аттестации обучающихся	Май
Модуль «Профилактика»			
1	Первичный инструктаж по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах, поведению при угрозе ЧС и теракта, правилам ТБ во время участия в соревнованиях на пешеходных дистанциях	Повышение уровня конструктивного поведения обучающихся	Сентябрь
2	Повторный инструктаж по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах, правилам ТБ во время участия в	Повышение уровня конструктивного поведения обучающихся в общественных местах и дома	Декабрь

	соревнованиях на лыжных дистанциях		
3	Проведение бесед по правилам поведения в общественных местах в весеннее время, по правилам поведения у водоемов	Формирование социальной компетентности, развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной деятельности;	март
4	Проведение бесед по правилам поведения в походе, полевых условиях, правилам поведения у водоемов, у костра.	Воспитание сознательного отношения к труду, к природе. Развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала учащихся в процессе участия в совместных летних мероприятиях.	май
Модуль «Профориентация»			
1	Диагностика интересов, склонностей и способностей, учащихся во время проведения учебных занятий	Оказание профориентационной поддержки учащимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.	сентябрь
2	Судейская практика	Знакомство с работой спортивного судьи, обучение постановке дистанции.	В течении учебного года

Список используемой литературы при составлении программы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., прот.№ 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

Основная литература для педагога

1. Балабанов, И.В. Узлы / И. В. Балабанов Узлы - М.: ЭКСМО-Пресс, 2013. – 80 с.
2. Бубнов, В.Г. Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний: Учебно-практическое пособие/В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова– М., ООО Издательство АСТ. ООО.2011. – 252 с.
3. Денисова, Н. Путеводитель/Н. Денисов – Челябинская область: Астрель 2013г.
4. Ильин, А.А. Большая энциклопедия городского выживания. /А.А. Ильин – М.: Эксмо, 2013г. – 576 с.
5. Ильин, А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. / А.А. Ильин– М.: ЭКСМО-Пресс, 2012. – 384 с.
6. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие./Ю.С. Константинов – М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2012г.
7. Куликов, В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии./ В.М. Куликов, Ю.С. Константинов - М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2014г.
8. Легенды Южного Урала// «Аркаим», 2013г
9. Володин, В. Личная безопасность / В.Володин – М.:Аванта+. 2001.
10. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся Школа безопасности /А.Г. Маслов - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
11. Маслов, А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. / А.Г. Маслов Ю.С. Константинов– М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2011. – 96 с.
12. Маслов, А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм / А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов, И. А. Дрогов - М: ЦДЮТур МО РФ, 2013г
13. Рахманова, С.М. Популярная психология для тинейджеров /С.М. Рахманова– Ростов н/Д: Феникс, 2013г. – 224 с.
14. Садикова, Н.Б. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания/ Н.Б.Садикова– Минск: Современный литератор, 2000. – 352 с
15. Топография и ориентирование в туристском путешествии.// - М: ЦДЮТур МО РФ, 2010г.
16. Уилсон, Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов / Нейл Уилсон –Пер. с англ. К Ткаченко.–М.: ФАИР ПРЕСС, 2014.–352с.
17. Штюмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма /Ю.А.Штюмер - М: ЦРИБ Турист, 2011г.

Дополнительная литература для детей и родителей

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе /А. А. Алексеев— М.: 2013г.
2. Добарина, И.А., Жигарев О.Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов / И.А. Добарина, О.Л.Жигарев— Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2011г.
3. Шабанов, А.М. Карманная энциклопедия туриста /А.М. Шабанов— М.: Вече, 2014г.
4. Смирнов, А.Т., Хренников Б.О., Дурнев Р.А., Аюбов Э.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся //А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов / под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2014.
5. Петров, С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М.: 2010г.
6. Талм, Е.И. Энциклопедия туриста. / Е.И. Талм— М.: «Большая российская энциклопедия», 2014г.
7. Шаповал, Г.Ф. История туризма/ Г.Ф. Шаповал— Минск: Экоперспектива, 2013г.

Интернет-ресурсы:

1. Озеров А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающихся Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению [Электронный ресурс] // А.Г. Озеров 12.11.2013г. - http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtog_razrab.htm
2. Смирнова Л.Л. Дидактические материалы. Готовимся к турслету [Электронный ресурс] // Л.Л. Смирнова. Персональный сайт - http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtog_razrab.htm
3. Алешин В.М. Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.) [Электронный ресурс] // В.М. Алешин http://rdvolution.al.lbdst.ru/sport/00153421_0.html
4. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // В.М. Алешин. http://tourlib.ndt/books_tourism/alldshyn.htm 13.02.2014г.
5. Статья Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // 02.06.2013г. <http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/02.06.2013g>.
6. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. «Основы техники пешеходного и горного туризма» [Электронный ресурс] // В.И. Ганопольский, Е.Я. Безносиков. - М http://tourlib.ndt/books_tourism/ganopolsky07.htm
7. Детская мультимедийная энциклопедия. Опасности в природе. [Электронный ресурс] - <http://www.spas-dxtrdmd.ru/dl.php?SIG=146>
8. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. [Электронный ресурс] - http://bdlvirtclub.naror.ru/gdt_tur/instr_01.htm
9. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий. [Электронный ресурс] - <http://my-dgu.ru/cat/vndklassnaja-rabota/instruktsiya-po-organizacii-i-provdgdniju-turistskih-pohorov-jdkspdricij-i-j>

Опросник

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

Контрольные вопросы «Виды туризма»

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

Памятка туриста

Турист должен:

Знать:

- все места, где он жил, живет и путешествует;
- где он находится, свое мест положение относительно сторон света, в каком он природном и экономическом регионе (даже если в этот момент он едет под землей или летит над облаками);
- на какой высоте над уровнем моря стоит или летит.

Уметь:

- хорошо ходить пешком на лыжах, ездить с интересом на любом транспорте, при этом он всегда должен смотреть на ландшафт и уметь видеть ландшафт, людей, погоду, небо, архитектуру;
- слышать звуки ландшафта, слышать его запахи, чувствовать его ногами, руками, всем телом, всей душой;
- путешествовать – это двигаться в пространстве так, чтобы путь одновременно пролегал по земле, в твоей душе и мире знаний;

-видеть по особенному, в близком – далекое, но и близкое в далеком, задумываться над тем, что видит вокруг.

Иметь:

- одежду и обувь для прогулок в ландшафте в любую погоду;
- туристские ботинки, лыжи, штормовку, свитера, теплые носки, компас, рюкзак, котелок, палатку;
- крепкие ноги, зоркие глаза, хорошую память и трезвый ум;
- иметь образы, картины, схемы мест, карты, фотографии, блокноты (полевые дневники), куда он записывает свои впечатления.

Любить:

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

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

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

Заповеди туриста

- Учись понимать природу, стань ее другом и защитником.
- Радуйся красоте природы, не навреди ей своим небрежным отношением.
- На лоне природы води себя тихо и незаметно: смотри, слушай, не шуми.
- Пользуйся любым случаем для того, чтобы сделать для природы что-либо полезное.
- Будь другом всех живых существ, не мучай и не убивай животных.
- Охраняй чистоту вод, заботься о колодцах и родниках.
- Следи за чистотой природной силы и не оставляй после себя следов пребывания в ней.
- Помогай тем, кто заботится о природе, защищай ее от вредителей и несознательных туристов.

Список необходимого снаряжения

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

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

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

Оборудование для краеведческой работы:

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



1



2



3



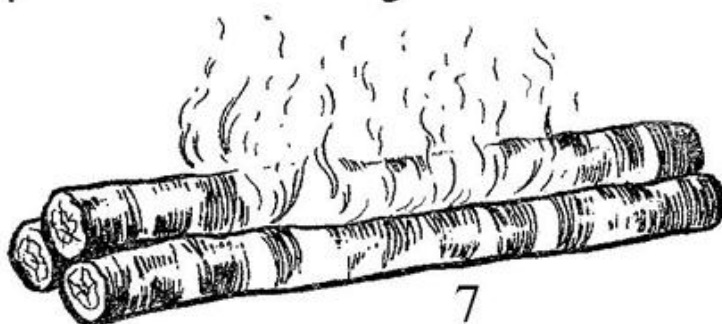
4



5



6



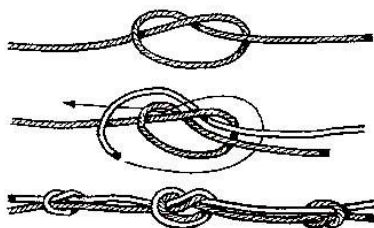
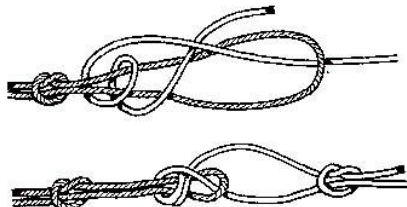
7

Виды костров: 1—колодец; 2—шалашик; 3—звёздный;
4—таёжный -1; 5—таёжный-2; 6—таёжный-3;
7—большой таёжный из брёвен

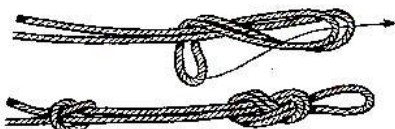
Виды узлов



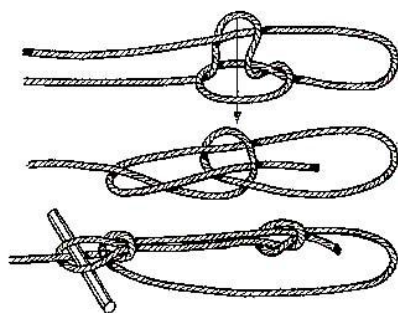
Проводник



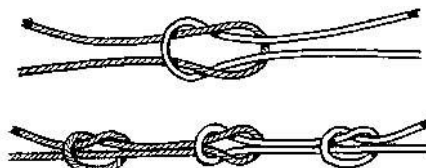
Встречный



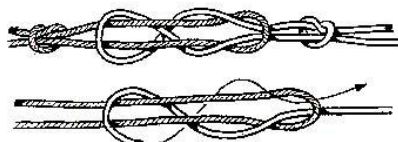
Брам-шкотовый



Восьмёрка



Булинь



Прямой

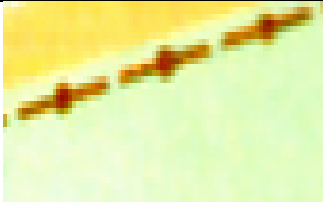
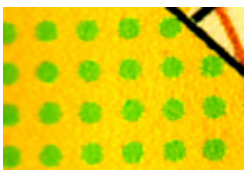
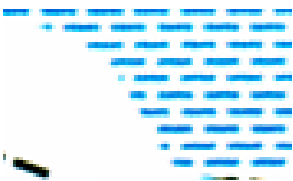
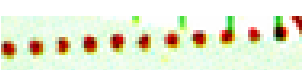
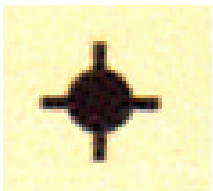
Академический



ТЕСТ «Топографические знаки»

Что означает этот символ?

Приложение № 6

	а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа		А) канава с водой Б) проселочная дорога В) узкая просека
	А) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава		А) яма Б) лощина в) бугор
	А) немасштабный объект рельефа Б) воронка В) микробугорок		А) земляной обрыв Б) земляной вал В) основная горизонталь
	А) фруктовый сад Б) открытое пространство в) лес, проходимый в одном направлении		А) озеро Б) запретная территория В) непреодолимое болото
	А) заболоченность Б) непреодолимое болото В) труднопроходимое болото		А) сухая канава Б) тропа В) маленькая промоина
	А) большая башня Б) церковь В) маленькая башня		А) немасштабный искусственный барьер Б) финиш В) точка начала ориентирования

Приложение № 7

Тест по ориентированию

1. Устройство, облегчающее ориентирование на местности – это

- а. Карта
 б. Компас
 2. Прибор позволяющий определять стороны света, ориентируясь на магнитное поле Земли.
- а. Магнитный компас
 б. Гидрокомпас
 в. Электронный компас
 3. Азимут – это
 а. Направление твоего ориентира
 б. Угол в градусной мере
 в. Угол между севером и направлением твоего ориентира
 г. Угол в градусной мере между севером и направлением твоего ориентира
 4. Географическая карта универсального назначения, на которой подробно изображена

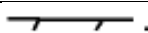
местность.

- а. Топографическая карта
 б. Физическая карта
 в. Ландшафтная карта
 г. Спортивная карта
 5. Каким условным знаком обозначается «корч, пень»:

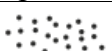
А. 	Б. 	В. 	Г. 
--	--	--	--

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

- а. Долгота
 б. Широта
 в. Медиана
 г. Параллель
 8. Как обозначается «непреодолимая ограда»:

а. 	б. 	в. 	г. 
--	--	---	--

9. Каким условным знаком на карте обозначается «группа камней»:

а. 	б. 	в. 	г. 
--	--	---	--

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

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

11. Каким условным знаком обозначается «бугор»:

А. 	Б. 	В. 	Г. 
--	--	--	--

12. Каким цветом на карте обозначается «открытое, окультуренное пространство»?
 а. Желтым
 б. Оранжевым

- в. Зелёным
г. На белом фоне зелёные вертикальные полосы

13. Как обозначается «пересыхающий ручей»:

а. 	б. 	в. 	г. 
--	--	---	--

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

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

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

а. 	б. 	в. 	г. 
--	--	--	--

16. Как обозначается «тропа» на карте:

А. 	Б. 	В. 	Г. 
--	--	---	--

17. Сколько видов костров существует?

- а. 6
б. 8
в. 4
г. 5

18. Как на карте обозначается «линия электропередач»:

А. 	Б. 	В. 	Г. 
--	--	--	--

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

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

20. Что такое промоина?

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

Ответы на тест

1	б
2	а
3	г
4	а
5	а
6	а

7	а
8	б
9	г
10	а
11	в
12	б
13	г

14	Г
15	а
16	В
17	б
18	б
19	Г
20	В

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

Выживание в экстремальных условиях

Задание 1

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

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

Задание 2

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

Задание 3

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

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

Викторина «Башкортостан»

Задание 1. «Города»

– Сколько всего городов в нашей республике?(21)

Агидель (основан в 1980, город с 1991);
Баймак (основан в 1913, город с 1938);
Белебей (основан в 1715, город с 1781);
Белорецк (основан в 1762, город с 1923);
Бирск (основан в 1663, город с 1781);
Благовещенск (основан в 1756, город с 1941);
Давлеканово (основан в XVIII век, город с 1942);
Дюртюли (основан в 1795, город с 1989);
Ишимбай (основан в 1932, город с 1940);
Кумертау (основан в 1948, город с 1953);
Межгорье (основан в 1979, город с 1995);
Мелеуз (основан в XVIII век, город с 1958);
Нефтекамск (основан в 1957, город с 1963);
Октябрьский (основан в 1946);
Салават (основан в 1948, город с 1954);
Сибай (основан в 1913, город с 1955);
Стерлитамак (основан в 1766, город с 1781);
Туймазы (основан в 1912, город с 1960);
Уфа (основан в 1574, город с 1586);
Учалы (основан в 1963, город с 1963);
Янаул (основан в 1914, город с 1991)

Задание 2

- Столица нашей республики? В каком году была основана Уфа?

(Уфа была основана в 1574)

Город был основан в 1574 году как крепость. Город расположен на берегу реки Белой, при впадении в нее рек Уфа и Дема.

Задание 3.

Эта пещера славится далеко за пределами Республики Башкортостан. Находится она в Бурзянском районе. Как она называется и чем она прославилась? (Капова пещера)

Задание 4.

Кому посвящены эти строчки?

Двести лет над родными степями
Пронеслось с той поры грозовой,
Но доныне не стерто годами
Твое славное имя герой.

Именем этого героя назван один из городов Республики Башкортостан. (Салават Юлаев)

Задание 5

Назовите известного русского художника, родившегося в городе Уфе, автора картины «Осенний пейзаж».

(Михаил Васильевич Нестеров)

Задание 6.

Есть такая легенда. Седой Урал долго думал и наконец открыл тяжёлые гранитные подземелья, где томились две его дочери. Прощаясь, он сказал им:

- Отправляйтесь в путь, милые дочери. Посмотрите, как прекрасен мир, ищите себе счастья. Устанете – помогут вам родники, пейте их свежую водицу. Счастливого пути!

И приняли две проказницы облик двух прекрасных рек.

О каких двух реках говорится в этой легенде? Назовите их второе название?

(Белая – Агидель, Уфа – Караидель)

Задание 7.

Город образован в 1940 году. Возникновение города связано с открытием нефтяных месторождений. Здесь образован первый в республике нефтепромысел. (Ишимбай)

Задание 8.

Автор сказки «Аленький цветочек» наш земляк? (Сергей Тимофеевич Аксаков).

Задание 9.

Из каких трёх цветов состоит флаг Республики Башкортостан?

(зелёный, белый, синий)

Задание 10.

- **Какой праздник отмечает наша республика 11 октября?** 11 октября Башкортостан празднует День Республики — День принятия Декларации о государственном суверенитете Башкирской Советской Социалистической Республики. В этот день в 1990 году Верховным Советом республики была провозглашена Декларация о государственном суверенитете.

Суверенное государство - политически независимое государство, обладающее самостоятельностью во внутренних и внешних делах.

Задание 11 Назовите первого президента РБ? (Рахимов Муртаза Губайдулович)

ВИКТОРИНА2

1. В какой федеральный округ входит Республика Башкортостан?

Центральный

Приволжский

Южный

2. К какому экономическому району относится Башкортостан?

Уральскому

Поволжскому

Западно-сибирскому

3. В каком году была образована Республика Башкортостан?

1917

1919

1926

4. С чем не граничит Башкортостан?

Со Свердловской областью

С Республикой Адыгея

С Республикой Татарстан

5. В каком году была принята конституция Башкортостана?

В 1991

В 1992

В 1993

6. Какой из перечисленных цветов не присутствует на флаге Республики Башкортостан?

Зеленый

Желтый

Синий

7. Как звали первого президента Башкортостана?

Рустэм Закиевич Хамитов

Муртаза Губайдуллович Рахимов

Миргазьямов Марат Парисович

8. Какое животное изображено на гербе Башкортостана?

Конь

Медведь

Куница

9. Как называется столица Башкортостана?

Салават

Уфа

Алматы

10. Кто из писателей родился в Уфе?

Сергей Довлатов

Иван Вырыпаев

Виктор Пелевин

ВИКТОРИНА 3

Город Октябрьский

Информация о городе Октябрьский РБ. Достопримечательности и памятники города Октябрьский

Октябрьский – интересный архитектурный город с его оригинальными строениями. Чтобы все районы были равны, в каждом из них разбивают парки и скверы, ставят памятники кому угодно.

Октябрьский – город небольшой, можно сказать семейный. Друг о дружке знают все мелочи, событиям, происходящие в городе, обсуждают сообща. Всего здесь проживает чуть более 112 тысяч человек. По численности населения Октябрьский уступает четырем другим городам республики.

Неподалеку от города находится гора Нарыш -Тау, высота которой составляет 321 метра. С ее вершины открывается великолепный вид. На горе находится памятник трудовой славы – скважина № 100.

Достопримечательности и памятники города Октябрьский

Мемориал воинам-интернационалистам

Бюст академика Ивана Михайловича Губкина

Памятник Владимиру Ильичу Ленину

Памятник Василию Ивановичу Чапаеву

Бюст Героя Советского Союза НуркаеваТалипаЛатыповича

Мемориальная стела воинам-землякам посёлка Московка

Мемориальная стела воинам-землякам посёлка Нарышево

Мемориальная стела воинам-землякам посёлка Заитово

Бюст Героя Советского Союза ГатиатуллинаШакирьянаЮсуповича

Обелиск МузагитуХайрутдинову

Памятник поэту-патриоту М. Хайрутдинову

Мемориальный ансамбль «Думы солдата»

Скважина № 100

Экология

Из-за ветра, да и вообще из-за неудачного расположения города даже в безветренную погоду здесь сильно чувствуется загазованность. Над городом нависает толстый слой газов и других химических отходов, выпускаемых заводами. Это, понятно, не в пользу экологии города. Да и всей округи в целом.

Проблемы экологической безопасности Октябрьского понятны. Здесь, рядом с городом добывают нефть. Заводы огромны, и ядов от них много. Состояние атмосферы волнует многих горожан. Но власти не закрывают на проблемы глаза. Наоборот, стараются очистить воздух, улучшить экологическое состояние. Уделяется огромное внимание охране окружающей среды, здесь даже построили опытно-промышленную установку по переработке нефтешлама. Это позволило ликвидировать семь крупных нефтешламовых амбаров. Более 6 гектаров земли возвращено в хозяйственный оборот.

В последнее время значительно уменьшены испарения в атмосферный воздух. Несколько лет назад была смонтирована насосная станция, позволившая полнее использовать добываемый вместе с нефтью газ. Теперь он не скапливается в угрожающих количествах в воздухе. В самом городе много зелени, особенно в старых районах. Есть кому следить за городом в плане чистоты и порядка.

Октябрьский – интересный архитектурный город с его оригинальными строениями. Чтобы все районы были равны, в каждом из них разбивают парки и скверы, ставят памятники кому угодно.

С течением времени Октябрьский стал крупным индустриальным городом. Развитие таких серьезных отраслей как нефтедобыча и приборостроение обеспечили жителей города работой и комфортной жизнью.

С течением времени Октябрьский стал крупным индустриальным городом.

Помимо нефти и газа, нашли здесь свое пристанище другие, совершенно различные, непохожие друг на друга ремесла. Это нефтепромысловое и автотранспортное оборудование, строительные конструкции и материалы, низковольтная аппаратура, вахтенные и жилые комплексы, фарфоровые и пластиковые изделия, автоприборы.

В машиностроении особое место занимает «Акционерная компания ОЗНА», продукция которой расходуется по всем городам России, а также в страны ближнего и дальнего зарубежья. ОЗНА тоже относится к тяжелой промышленности. Производством электрооборудования, наряду с вышеуказанным предприятием, заняты ЗАО «НВТ», ООО ПК «Автоприбор», ООО «Октябрьское управление автоматизации нефтедобычи». Пластмассу и резину делают ОАО ОЗПИ «Альтернатива». В пищевой промышленности трудятся ОАО «Октябрьский хлебокомбинат», ООО «Золотой рог»

Приложение № 11

Перечень вопросов для проверки знаний обучающихся после окончания обучения по программе «Школа спортивного туризма»

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

21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
 22. Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака.
 23. Дайте общую характеристику к 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 : 1000
 39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.
 40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?
 41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
 42. Как делятся 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.
- Наблюдения в походе. Признаки изменения погоды

**Аптека на корню
(Примерный перечень вопросов)**

1. Листья и корни этого растения используют от боли при ушибе. (Лопух, подорожник)
2. Листья этого растения обжигают нас,
Сок из листьев этого растения спасает нас.
Весной его используют на суп.
Голову мыть его отваром – волосы растут. (Крапива- кровоостанавливающее, витаминное средство, укрепляет и ускоряет рост волос.)
3. Расскажите о целебных свойствах ромашки и применение её в косметических целях.
4. Какое дерево избавляет ноги от пота, запаха, трещин? (Кора дуба).
5. Сок этого растения используют вместо йода, для выведения бородавок, настоем из листьев умываются, моют голову. (Чистотел.)
6. Чем чистить зубы в лесу? (Древесным углём, мятой, расщеплённой веточкой сосны, ели, дуба.)
7. В народе её называют «царь-ягода». Ягоды, листья и корни применяют при воспалениях желудочно-кишечного тракта, воспалениях почек, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Листья заваривают как чай в витаминных сборах. (Земляника лесная.)
8. Сок какого лекарственного растения останавливает кровотечение? (Пастушьей сумки.)
9. В медицине используют плоды и цветы этого ценного лекарственного растения, готовят различные препараты, которые улучшают работу сердца. Плоды- хороший витаминный корм для птиц в зимнее время. (Боярышник.)
10. Берёза всегда была символом прекрасного и возвышенного, символом России. Что ты знаешь о её лечебных свойствах? (Берёзовый сок- при отеках, цинге; настоем и отваром почек – противовоспалительное и ранозаживляющее средство, отваром листьев для мытья головы.)
11. Это исконно русское дерево. Ложки и чашки на Руси резали, прежде всего, из этого дерева. Среди деревьев-медоносов не имеет себе равных. Особенно ценны цветки этого дерева. Настоем и отваром соцветий применяют в качестве потогонного и противовоспалительного средства при простудных заболеваниях. (Липа.)
12. Какие еще лекарственные растения вы знаете ? Расскажите об их целебных свойствах и методах применения.

Приложение № 13

Тематическая викторина «Живые барометры»

- Гусь и утка ныряют. (К дождю)
Гуси полощутся. (К теплу)
Птицы весной выют гнезда на солнечной стороне. (Лето будет холодным)
Кукушка издает звуки, похожие на кваканье. (К дождю)
Вороны рассаживаются по нижним сучьям, жмутся к земле. (К сильному ветру)
Ласточки летают над самой землей. (К ухудшению погоды)
Ласточки и стрижи летают высоко. (К хорошей погоде)
Куры купаются в пыли, воробьи нахохлились. (К ухудшению погоды)
Голуби разворковались. (К хорошей погоде)
Соловей поет всю ночь. (Будет хорошая погода)
Кричит иволга. (Предвещает дождь — название этой птицы произошло от слова «влага»)

Бурундук клокочет. (К ненастью, название зверька произошло от слова «буря»)
 Кошка сворачивается во сне клубком. (К холоду)
 Рыба выскакивает из воды. (К дождю)
 Муравьи прячутся в муравейник и закрывают все ходы. (Приближается дождь)
 Пчелы сидят в улье и громко гудят. (К непогоде)
 Рано просыпаются мухи, чуть свет вылетают из ульев пчелы. (К улучшению погоды)
 Днем, в самую жару, паук вышел на охоту. (К непогоде)
 Поздно вечером сильно трещат кузнечики. (К хорошей погоде)
 На траве ранним утром блестит роса. (Дождя не будет)
 Обильный урожай щавеля. (Будет мягкая зима)
 Много полевого осота. (Зимой будет холодно)
 Клен и каштан «плачут» — на краях их листьев выделяются капельки воды. (К дождю)
 «Плачут» водные растения — камыш, стрелолист, частуха, ежеголовник. (К ненастью)
 Листья деревьев показывают изнанку. (Приближается дождь)

Приложение № 14

Загадки леса (Примерный перечень вопросов)

1. Перечисли: какие птицы улетают на юг, а какие остаются зимовать в лесу?
2. Как ориентироваться в лесу по паутине, по свежим пням, камням?
3. Как определить стороны горизонта по хвойным и лиственным деревьям?
4. Полезны ли лесные муравьи? Где и как они проводят зиму?
5. Почему муравьи строят свои муравейники возле деревьев и пней? С какой стороны от дерева всегда располагаются муравейники?
6. Перечислите, какие вы знаете съедобные грибы и съедобные ягоды.
7. Назовите признаки, по которым можно предсказать хорошую погоду и признаки плохой (дождливой) погоды.
8. Где и на протяжении какого времени развивается личинка стрекозы? Приносит стрекоза пользу или вред?
9. Какие жители леса проводят зиму в спячке, какие ведут активный образ жизни?
10. Почему листья с верхушек деревьев опадают последними?
11. Какое лесное растение называют одновременно мужским и женским именем?
12. Почему сосна и ель остаются круглый год зелеными?

Приложение № 15

Туристские игры

Игры на местности очень популярны у детей. Они укрепляют здоровье, воспитывают инициативу, наблюдательность, внимание, зрительную память, находчивость, решительность в действиях. Игры учат умению ориентироваться на местности по солнцу, компасу, маскироваться, ползать по-пластунски, «читать» следы и дорожные знаки, знать приемы сигнализации.

Начинать надо с простых игр, а затем переходить к более сложным. Обычно игры проходят в виде соревнования между отдельными игроками или небольшими группами. Для коллективных игр характерна всё время меняющаяся ситуация, требующая быстроты реакции.

Для проведения игр нужно хорошо подготовиться. Очень важна предварительная подготовка. Нужен разнообразный инвентарь: щиты, флажки, палатки, компасы и т.д.

«Эстафета «Рюкзачок бежит по кругу»

Ведущий подает сигнал, по которому дети начинают передавать рюкзачок друг другу по кругу. По второму сигналу движение рюкзачка прекращается. Тот, у кого оказался рюкзачок, должен его быстро надеть. Дети вместе с водящим начинают счет до тех пор, пока ребенок не наденет рюкзачок. Игра продолжается. Отмечаются дети, затратившие на надевание рюкзачка меньшее количество времени.

Подвижная игра «Найди свой рюкзачок»

Участники игры по сигналу разбегаются по полянке, услышав второй сигнал, быстро возвращаются к своему рюкзачку и берут его в руки. Игра повторяется 2-3 раза. Отмечаются дети, быстро нашедшие свои рюкзачки.

«Отгадай»

На туристический слет съехались разные туристы: пешие, водные, велотуристы, мототуристы и т.д. (их изображают дети). По сигналу педагога они выходят на середину площадки и имитируют действия своих героев согласно принятой роли. Судья (водящий) должен узнать, какие туристы приехали на слет. Игрок, наиболее точно и выразительно выполняющий свою роль, становится водящим.

«Ориентирование без карты»

Играющие разбиваются на две группы. В каждой группе игроки делятся на пары. Руководитель предлагает первой паре определить стороны света по деревьям, другая пара определяет по солнцу, третья — по часам, четвертая — по компасу, пятая — по пням и т.д. Для каждой группы задания даются одинаковые, но каждая новая пара определяет стороны света с нового места. Кто правильнее и быстрее выполнит задание, тот получает очко. Выигрывает та группа, пары которой в сумме наберут больше очков.

«Соревнование топографов»

Для многих игр важно уметь читать карту, быстро и правильно определять стороны горизонта. Эта игра готовится заранее. На середине большой поляны или футбольного поля ставится щит с буквой «А». От него по сторонам света (промежуточные стороны горизонта) на различных расстояниях ставят пять-шесть щитов с другими буквами. Первоначально в игре участвует столько ребят, сколько щитов расставлено по кругу. У каждого компас. По сигналу руководителя участники игры, стоя в центре, определяют последовательно стороны горизонта, а затем шагами меряют расстояния до щитов.

Игра "Шагомер".

Перед каждой командой руководитель ставит кегли на некотором расстоянии от направляющего. Направляющий должен сказать, сколько шагов до кегли. Затем каждый направляющий выполняет шаги-мерки до кегли. Кто оказался прав, тот приносит команде одно очко. Затем кеглю переставляют дальше или ближе и игру продолжают следующие участники.

Игры и задания по ходу движения, игры-упражнения на увеличение интенсивности двигательной активности.

«Ниточка-иглочка»

Дети идут (бегут) в колонне по одному за педагогом и по сигналу выполняют разнообразные задания: бег змейкой между деревьями, ходьба и бег по бревну, прыжки с пенька, подлезание под ветки и т.п.

«Зеркало»

Идя по маршруту, руководитель молча выполняет те или иные движения — дети их копируют (разные положения рук, прыжки с продвижением вперед, разные виды ходьбы и пр.).

«Смена направляющих»

Дети движутся в колонне по одному. Руководитель называет имя ребенка, который должен бегом занять место направляющего.

«Воротца»

Дети становятся парами и идут в обход зала (площадки), держась за руки. На сигнал педагога «Стоп!» все останавливаются и поднимают руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!». Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала педагога.

«Замкнутый круг»

По сигналу педагога (хлопок, свисток) направляющий, а за ним и вся колонна догоняют замыкающего и продолжают движение до тех пор, пока не окажутся на своем месте.

«Следопыты»

Дети самостоятельно, ориентируясь по заранее разложенным указателям (флажкам, ленточкам, стрелкам), должны найти дорогу на поляну. Направляющие меняются по сигналу педагога.

"Внимание": встать в колонне и запомнить свой порядковый номер. Педагог называет порядковый номер, ученик приседает. Когда все окажутся в приседе, педагог продолжает называть порядковые номера, а дети встают.

Игра «Ушки на макушке».

Дети строятся по туристским группам в колонны по одному. Каждый запоминает свой порядковый номер (или походную должность: например, 1 - ответственный за питание, 2 - эколог и т.д.). Педагог называет номер (или походную должность), из каждой команды выбегает соответствующий ученик, обегает предмет, лежащий на расстоянии 7 м. и возвращается к своей команде. Прибежавший первым приносит своей команде одно очко, прибежавший вторым - два очка и т.д. Затем педагог называет другой номер (походную должность) - и игра продолжается. Выигрывает команда, набравшая наименьшее количество очков.

Игра «Надежная связка».

Каждая команда строится в колонну по два, пара берется за руки. По сигналу педагога первые пары бегут к мячу, лежащему на расстоянии 7 м. Не расцепляя рук, оббегают его и возвращаются к своей команде. Встают в конце колонны. Затем продолжает игру следующая пара. Выигрывает команда, которая первая закончила бег и показала надежность своих «связок».

Игра «Ох, ух, эх».

Команды выстраиваются в шеренги. Первые в шеренгах выполняют прыжок на двух ногах в длину. Место приземления отмечается. Затем прыжок выполняют следующие в шеренгах игроки. Если игрок не допрыгивает до отметки первого, он говорит «ох»; если допрыгнет - «ух»; если перепрыгнет - «эх». Когда все закончат прыжки, подсчитывают, сколько в команде «охов», «ухов», «эхов». Затем игра начинается с другого конца шеренги.

Игра «Вороны – воробьи».

Дети становятся в две шеренги на середине зала спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Если педагог называет «вороны», убегают дети, стоящие в первой шеренге, а «воробьи» стоящие во второй шеренге стараются догнать и осалить их. Те, кого осалили, переходят во вторую шеренгу. Если педагог называет «Воробьи», то убегают дети, стоящие во второй шеренге.

Игры по ориентированию на местности, для развития глазомера и наблюдательности.

«Самый наблюдательный»

Взрослый прячет флажок (бейсболку) в лесу на ограниченном участке, затем называет детям один - два признака, указывающих на местонахождение спрятанного предмета (например, раздвоенная береза и пенек). Тот, кто первым нашел предмет, должен

тихо сообщить об этом ведущему. Игра продолжается до тех пор, пока последний игрок не обнаружит спрятанный предмет. Победитель получает звание «лучший следопыт группы».

«Кто быстрее»

Для игры необходимо разделить детей на две команды и выбрать командиров. Каждая команда получает задание: как можно быстрее прийти в заданное место по определенному маршруту. Для одной команды он обозначается красными лентами, развешенными на деревьях, в кустах и т.п. Для другой — желтыми. Побеждает команда, которая первой придет к финишу и посчитает ленточки, встретившиеся на пути. Звание самой наблюдательной и быстрой получает команда, которая не свернула с пути и правильно сосчитала все ленточки.

«Север-юг»

Определить в лесу север и юг без компаса. Тот, кто назовет большее количество примет, назначается штурманом в походе. Правильность ответов проверяется по компасу.

«Глазомер»

Нужно определить, сколько шагов до того дерева? Все делают свои предположения, а потом проверяют их. Тот, кто угадает или правильнее других определит расстояние — будет «Меткий глаз».

Игра «Зоркий глаз».

В кругу раскладывается несколько предметов в определенном порядке (например, мяч, кегля, скакалка, шарик). Игрок несколько секунд смотрит на предметы, затем поворачивается спиной к кругу. Два предмета меняют местами. Задача - установить исходное положение предметов. Игра проводится по группам.

Приложение 16

Диагностика гражданской зрелости. 8-11 классы

Показатель воспитанности - Политическая культура

3 – осведомлен об общественно-политических событиях, имеет собственные аргументированные оценки, обсуждает их с товарищами;

2 – осведомлен об общественно политических событиях, имеет самостоятельные суждения и оценки;

1 – политически недостаточно осведомлен, в суждениях и оценках чаще всего идет за другими;

0 – политически не осведомлен.

Показатель – Правовая культура

3 – знает основные гражданские права и обязанности, соблюдает их, активно работает по созданию законов и правил школьной жизни;

2 – знает основные гражданские права и обязанности, соблюдает их, но в школьном законодательстве участия не принимает;

1- допускает отклонения в соблюдении правопорядка, требует дополнительного контроля со стороны взрослых и товарищей;

0 – нарушает дисциплину и правопорядок.

Показатель – Интернационализм

3 – уважает культуру и традиции других национальностей, пресекает неуважительное отношение к ним;

2 – проявляет интерес и уважение к культуре и традициям других национальностей;

1 – не проявляет интереса к культуре других национальностей;

0 – пренебрежительно относится к культуре и традициям других национальностей.

Показатель – Любовь к Отечеству.

3 – интересуется и гордится историческим прошлым своего Отечества, переживает настоящее, обсуждает с товарищами свою роль в созидании будущего;

2 - интересуется историческим прошлым своего Отечества, переживает его настоящее;

1 – сам мало интересуется историей и культурой своего Отечества;

0 – пренебрежительно относится к истории и отечественной культуре.

Диагностика гражданской зрелости учащихся

Руководитель объединения:

№ п\п	Фамилия имя учащегося	Политическая культура	Правовая культура	Интернационализм	Любовь к Отечеству
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					

«Политическая культура»:

«3» - кол-во в % -

«2» - кол-во в % -

«1» - кол-во в % -

«0»- кол-во в % -

«Правовая культура»

«3» - кол-во в % -

«2» - кол-во в % -

«1» - кол-во в % -

«0» кол-во в % -

«Интернационализм»:

«3» - кол-во в % -

«2» - кол-во в % -

«1» - кол-во в % -

«0» кол-во в % -

«Любовь к Отечеству»

«3» - кол-во в % -

«2» - кол-во в % -

«1» - кол-во в % -

«0» кол-во в % -

Методика выявления коммуникативных способностей обучающихся
(составлена на основе материалов пособия Р.В Овчаровой
«Справочная книга школьного психолога»)

Цель: выявление коммуникативных способностей обучающихся.

Ход проведения: Обучающимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отвечая «да» или «нет», не затрачивая много времени на обдумывание ответом и не задумываясь над деталями.

Вопросы

1. Часто ли Вам удаётся склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
2. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
3. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
4. Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от задуманного?
5. Любите ли Вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
6. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было выполнить сегодня?
7. Стремитесь ли Вы к тому, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
8. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
9. Часто ли Вы в решении важных дел принимаете инициативу на себя?

Отношение подростка к Отечеству

(методика Григорьева Д.В., Кулешова И.В., Степанова П.В.)

Инструкция: Пожалуйста, прочитайте их и определите, насколько вы согласны или не согласны с ними. Оценить степень о согласия или несогласия можно в баллах (от «+4» до «-4»);

«+4» – несомненно, да (очень сильное согласие);

«+3» – да, конечно (сильное согласие);

«+2» – в общем, да (среднее согласие);

«+1» – скорее да, чем нет (слабое согласие);

«0» – ни да, ни нет;

«-1» – скорее нет, чем да (слабое несогласие);

«-2» – в общем, нет (среднее несогласие);

«-3» – нет, конечно (сильное несогласие);

«-4» – нет, абсолютно неверно (очень сильное несогласие). Постарайтесь быть искренними. Здесь не может быть «правильных» или «неправильных» оценок. Важно лишь, чтобы они отражали ваше мнение.

Утверждения:

1. Те, кто критикует происходящее в стране, не могут считаться настоящими патриотами.
2. Я многим обязан своей стране.
3. Я готов защищать свою Родину в случае серьезной опасности.

4. День Победы (9 мая) – праздник только для ветеранов и пожилых людей.

5. Оказавшись за границей, я постараюсь, чтобы меня не воспринимали как россиянина.

6. Бывает, что я испытываю сильное волнение, когда слышу песни о своей Родине.

7. Я хотел бы съездить в другие страны, но жить я предпочитаю в своей.

Обработка результатов: результаты получаются путем сложения баллов. При этом в ответах на вопросы 1, 4, 5 знак меняется на противоположный.

Интерпретация результатов:

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – подростку присущи вполне развитые чувства гражданственности и патриотизма. Для него Родина не абстрактная категория, а конкретная страна, где он собирается жить, которой он гордится. Он чувствует свою личную ответственность за судьбу страны. При этом подобные чувства вызваны не конъюнктурой, не модой на патриотизм, а являются глубоко личными, пережитыми.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток переживает чувство Родины как чувство родного дома, деревца. Однако ему кажется, что-то, что происходит в стране и на его «малой родине», имеет между собой мало общего. Он встает, когда звучит гимн, скорее, не по душевному порыву, а потому, что так принято. При необходимости подросток не откажется помочь ветеранам, хотя сам мощи может и не предложить.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток старается открыто не проявлять свое отношение к стране. К разговорам об её «убогости» он в принципе равнодушен. Он может «правильно» выступить на тему гражданственности и патриотизма, но в зависимости от ситуации по-разному расставить акценты. Подросток умеет угадывать, в какой момент что «патриотично», а что нет. Ему кажется, что то, что происходит со страной и с ним самим, имеет между собой мало общего.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное) – можно предположить, что подростка отличает обывательское отношение к своей стране. Родина для него просто место, где он живет, и которое легко можно поменять на любое другое. Все успехи – это его собственные успехи, а в неудачах виновата страна («да разве в этой стране...»). Может быть, сам он не будет участвовать в осквернении памятников, но точно не осудит других, ведь память – это не то, за что можно получить дивиденды.

Приложение 19

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

для контроля уровня знаний

Оказание первой доврачебной помощи

1 года обучения

1. Травмы кожи, тканей, органов без нарушения целостности кожи:

- а) ушиб
- б) перелом
- в) ожог
- г) обморожение

2. Нарушения целостности костей:

- а) ушиб
- б) перелом
- в) ожог
- г) обморожение

3. Перелом, сопровождающийся повреждением не только кости, но и кожи:

- а) простой
- б) частичный
- в) открытый
- г) закрытый

4. Шину НЕ накладывают при переломе:

- а) голени
- б) плечевой кости
- в) грудной клетки
- г) бедра

5. Большую опасность для человека представляют укусы:

- а) мух
- б) таежного клеща
- в) кузнечика
- г) майского жука

6. Пузыри на припухлой покрасневшей коже – признак ожога:

- а) 1 степени
- б) 2 степени
- в) 3 степени
- г) 4 степени

7. Перегревание организма это:

- а) тепловой удар
- б) солнечный удар
- в) загорание
- г) ожог

8. При химическом ожоге необходимо пораженное место:

- а) промыть большим количеством проточной водой
- б) смазать кремом
- в) обработать йодом
- г) наложить повязку

9. Если больной потерял сознание, остановилось дыхание, пульс не прощупывается, то срочно делается:

- а) звонок в пункт скорой помощи
- б) укол
- в) искусственное дыхание и непрямой массаж сердца
- г) транспортировка пострадавшего в больницу

10. Первая доврачебная помощь при отравлении некачественной пищей:

- а) звонок в пункт скорой помощи
- б) промывание желудка
- в) принять таблетку
- г) транспортировка пострадавшего в больницу

ОТВЕТЫ

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	а	б	в	в	б	б	а	а	в	б

Тестовые задания 2 года обучения

Оказание первой доврачебной помощи

1. Доврачебная помощь выполняется:
 - а) медицинским работником;
 - б) медицинским работником в стационарном медицинском учреждении;
 - в) человеком, не имеющим специальной медицинской подготовки.
2. Основным требованием к аптечке и санитарной сумке является:
 - а) наличие медикаментов и средств для оказания доврачебной помощи;
 - б) наличие обезболивающих и кровоостанавливающих средств;
 - в) наличие перевязочного материала.
3. При несчастном случае в первую очередь:
 - а) необходимо освободить пострадавшего от воздействия вредных условий и вызвать медицинского работника;
 - б) необходимо оказать доврачебную помощь;
 - в) необходимо создать условия для нормального дыхания.
4. При ранениях и кровотечениях нельзя:
 - а) обрабатывать рану перекисью водорода 3%;
 - б) освобождать рану от остатков одежды;
 - в) промывать рану водой.
5. При артериальном кровотечении наложенный жгут нельзя держать более:
 - а) 30 мин;
 - б) 1 ч;
 - в) 45 мин.
6. При ушибах и растяжениях на поврежденное место накладывается:
 - а) холод;
 - б) тепло;
 - в) свободная повязка.
7. При переломах костей конечностей накладывается шина:
 - а) выше области перелома;
 - б) ниже области перелома;
 - в) выше и ниже области перелома, так чтобы шина захватывала не менее двух ближайших суставов.
8. При черепно-мозговой травме:
 - а) необходимо положить на голову холод;
 - б) необходимо положить на голову тепло;
 - в) необходимо наложить на голову марлевую повязку.
9. При попадании в глаза щелочного раствора:
 - а) необходимо промыть глаза мыльным раствором;
 - б) необходимо промыть глаза проточной водой в большом количестве;
 - в) создать пострадавшему покой.
10. Частота раздувания легких пострадавшего при ИВЛ должна составлять:
 - а) 5—6 раз в минуту;
 - б) 10—12 раз в минуту;
 - в) 15—18 раз в минуту.

ОТВЕТЫ

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	в	а	а	в	б	а	в	а	б	б

Критерии оценок тестирования:

Оценка «отлично» 9-10 правильных ответов или 90-100% из 10 предложенных вопросов;

Оценка «хорошо» 7-8 правильных ответов или 70-89% из 10 предложенных вопросов;

Оценка «удовлетворительно» 5-6 правильных ответов или 50-69% из 10 предложенных вопросов;

Оценка «неудовлетворительно» 0-4 правильных ответов или 0-49% из 10 предложенных вопросов.

Тестовые задания 3-4-5 года обучения **Оказание первой доврачебной помощи**

За каждый правильный ответ начисляется 1 балл, за вопрос, оставленный без ответа – 0 баллов, за каждый неправильный ответ вычитается 1 балл.

1. Какие действия выполняются при проведении искусственного дыхания?
 - а. Зажать нос, захватить подбородок, запрокинуть голову пострадавшего; сделать максимальный выдох ему в рот; нажать на живот.
 - б. Наклонить голову пострадавшего вправо (влево) и сделать максимальный выдох ему в рот.
 - в. Зажать нос, захватить подбородок, запрокинуть голову пострадавшего; сделать максимальный выдох ему в рот.
 - г. Положить пострадавшего на ровную поверхность и сделать средний выдох ему в рот.
2. Какие действия необходимо предпринять для оказания помощи пострадавшему, который находится в состоянии комы (нет сознания более 4 минут, но есть пульс)?
 - а. Положить пострадавшего на спину; удалить слизь и содержимое из ротовой полости; приложить холод к голове.
 - б. Положить пострадавшего на живот; удалить из ротовой полости слизь и рвотные массы; приложить холод к голове. Вызвать врача.
 - в. Положить пострадавшего на спину; удалить слизь и содержимое желудка из ротовой полости; приложить тепло к голове.
 - г. Положить пострадавшего на живот; удалить слизь и содержимое из ротовой полости; приложить тепло к голове.
 - д. Положить пострадавшего на бок; удалить слизь и содержимое желудка из ротовой полости; приложить холод к голове.
3. В каком месте необходимо прижимать артерию в случае артериального кровотечения?
 - а. В местах, близких к ране.
 - б. В местах нахождения крупных кровеносных сосудов.
 - в. На конечностях в местах нахождения артерий (точка прижатия выше места кровотечения).
 - г. На шее и голове — ниже раны или в ране.
 - д. В местах нахождения крупных кровеносных сосудов. На конечностях — в местах нахождения артерий (точка прижатия выше места кровотечения). На шее и голове — ниже раны или в ране.
4. На какое время накладывается жгут при артериальном кровотечении?
 - а. Не более, чем на 10 минут.
 - б. Не более, чем на 1 час.
 - в. Не более, чем на 15 минут.
 - г. Не более, чем на 30 минут.
 - д. Не более, чем на 45 минут.
5. Какие признаки можно обнаружить у человека, если жгут наложен неправильно?
 - а. Покраснение конечности.
 - б. Подергивание конечностей.
 - в. Постоянный зуд в конечностях.

- г. Невозможность пошевелить пальцами.
- д. Посинение и отек конечности.
- 6. Какой порядок наложения повязки установлен при ранениях конечностей?
 - 1) Промыть рану водой; 2) Продезинфицировать рану спиртовым раствором; 3) Накрыть рану чистой салфеткой, полностью прикрыв края раны; 4) Прибинтовать салфетку или прикрепить ее лейкопластырем.
 - а. Выполнить действия 3); 4)
 - б. Выполнить действия 1); 3); 4)
 - в. Выполнить действия 2); 3); 4)
 - г. Выполнить действие 4)
- 7. Какие действия должны быть выполнены при проникающем ранении живота?
 - 1) Вправить выпавшие органы; 2) Прикрыть содержимое раны салфеткой; 3) Прикрепить салфетку пластырем; 4) Приподнять ноги и расстегнуть поясной ремень; 5) Транспортировка — в положении «лежа на спине»; 6) Давать регулярно пить.
 - а. Выполнить действия 1); 2); 3); 6)
 - б. Выполнить действия 2); 3); 4); 5)
 - в. Выполнить действия 2); 3); 4); 5); 6)
 - г. Выполнить действия 1); 4); 5)
- 8. Какова доврачебная помощь при термических ожогах?
 - а. Смазать обожженную поверхность растительным жиром.
 - б. Забинтовать обожженную поверхность.
 - в. Накрыть сухой чистой тканью и приложить холод на поврежденный участок.

При ожогах без нарушения целостности ожоговых пузырей можно подставить под струю холодной воды на 10-15 минут.
- 9. Какова доврачебная помощь при химических ожогах?
 - а. Нейтрализовать агрессивную среду на коже (напр., кислоту — некрепким щелочным раствором).
 - б. Забинтовать до прихода врача и дать анальгин и теплое сладкое питье.
 - в. Промывать пораженное место струей холодной воды до прихода врача. Дать анальгин и теплое сладкое питье.
- 10. Что необходимо выполнить в случае перелома конечностей?
 - а. Забинтовать конечность.
 - б. Удерживать пострадавшего в горизонтальной плоскости до прибытия медперсонала.
 - в. Не принимая ни каких мер, направить пострадавшего в больницу.
 - д. Зафиксировать конечность с помощью складных шин или подручных средств. Дать болеутоляющее.
- 11. При вывихе конечности:
 - а. Вправить конечность, туго забинтовать.
 - б. Зафиксировать конечность с помощью складных шин или подручных средств, не вправляя. Дать болеутоляющее. Вызвать врача.
 - в. Уложить пострадавшего и вызвать врача.
- 12. Порядок действий при оказании помощи пораженному электрическим током:
 - а. Начать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
 - б. Провести диагностирование, начать непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.
 - в. Обесточить пострадавшего, провести диагностирование, при необходимости приступить к реанимационным мерам.
- 13. Какой порядок действий, если у пострадавшего нет сознания и нет пульса на сонной артерии?

- а. Освободить грудную клетку от одежды, расстегнуть поясной ремень. Нанести удар кулаком по груди и приступить к реанимации. Вызвать скорую помощь.
- б. Нанести удар кулаком по груди и приступить к реанимации.
- в. Начать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
- г. Начать непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.
- д. Доставить пострадавшего в больницу.

14. Действия в случае обморока (кратковременной потери сознания) пострадавшего?

а. Убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии, освободить грудную клетку от одежды и расстегнуть поясной ремень. Приподнять ноги. Надавить на болевую точку под носом.

б. Приложить грелку к животу или пояснице. Надавить на болевую точку.

в. Ничего не предпринимать, вызвать врача.

г. Напоить чаем и накормить.

д. Убедиться в наличии пульса. Освободить грудную клетку от одежды и расстегнуть поясной ремень. Приподнять ноги. Надавить на болевую точку. Вызвать врача.

15. Поза «лягушки» у пострадавшего — это признак:

а. Неудобного положения пострадавшего.

б. Очень опасных повреждений (перелом костей таза или бедренных костей, разрывов внутренних органов с внутренним кровотечением).

в. Падения с высоты.

16. Какие признаки свидетельствуют о внезапной смерти пострадавшего?

а. Отсутствие сознания и реакции зрачков на свет; отсутствие пульса на сонной артерии.

б. Отсутствие сознания и реакции зрачков на свет.

в. Бледная поверхность кожи на лице пострадавшего.

г. Отсутствие пульса на сонной артерии.

д. Отсутствие сознания и реакции зрачков на свет; бледная поверхность кожи на лице пострадавшего.

ОТВЕТЫ

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Ответ	в	б	д	б	д	а	б	в	в	г	б	в	б	д	а	а