

**Структура программы**

1. Паспорт программы
2. Пояснительная записка
3. Учебно-тематический план
4. Календарный учебный график
5. Содержание изучаемого курса
6. Планируемые результаты
7. Формы аттестации обучающихся
8. Условия реализации программы
9. Перечень учебно-методического обеспечения
10. Список литературы
11. Приложения к программе

**1. Паспорт**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа туризма»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Описание** |
| 1 | Образовательное учреждение, населенный пункт | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования» с. Яренск, Ленского района, Архангельской области |
| 2 | Принято | Педагогический совет, от 28.05.2020 |
| 3 | Утверждено | Директор, приказ от28.05.2020 №32 - ОД |
| 4 | Срок реализации программы | 4 месяца |
| 5 | Автор | Пшенко Алексей Генрихович, педагог дополнительного образования |
| 6 | Территория , год | с. Яренск, Ленского района Архангельской области  2020 год |
| 7 | Тип программы | Общеразвивающая |
| 8 | Направленность | Туристско-краеведческая |
| 9 | Актуальность | Туризм, это особый вид деятельности, который в комплексе развивает физические, морально-волевые, патриотические и другие социально-полезные качества личности, особенно подростка. Развитие морально-волевых качеств, в свою очередь, способствует формированию инициативности и самостоятельности. Указанные выше качества, проявляются у детей в дальнейшей трудовой, учебной, общественной и других видах социальной деятельности.  Туристические походы, экспедиции, экскурсии (путешествия) являются важной формой гуманистического, патриотического, интернационального воспитания, расширения знаний, оздоровления и физического развития детей и молодежи. |
| **10** | **Отличительные особенности программы** | Программа является комплексной и модульной и включает несколько разделов, что позволяет осваивать смежные разделы туристско-краеведческой деятельности, а это, в свою очередь, предоставляет больше возможностей для самореализации обучающихся. Комплекс мероприятий по реализации программы включает в себя следующие разделы (модули):   1. Туристско-технический 2. Физкультурно-оздоровительный 3. Поисково-спасательный 4. Историко-краеведческий   Каждый из модулей предусматривает постепенное расширение и углубление знаний, совершенствование умений от одной ступени к другой. Программа предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями детей. |
| **11** | **Педагогическая целесообразность программы** | Педагогическая целесообразность обусловлена подбором методов и форм обучения, направленных на развитие личности ребенка, его физического и умственного потенциала, что дает возможность обучающемуся проявлять и реализовывать свои способности в туристско-краеведческой деятельности. В процессе занятий по модульной системе осуществляется пошаговый переход получения знаний и умений в соответствии с возрастными и индивидуально-психологическими особенностями ребенка.  Программа предусматривает приобретение обучающимися новых знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, охране природы, оказании первой медицинской помощи. |
| **12** | **Цель** | Пропаганда здорового образа жизни через комфортное взаимодействие с естественными природными условиями, удовлетворение потребности ребенка в познании окружающего мира, своей малой Родины. |
| **13** | **Задачи** | ***обучающие:***  - приобретение навыков туристской деятельности;  - развитие умений по оказанию первой медицинской помощи;  - формирование представлений о порядке действий в условиях чрезвычайных ситуаций;  - приобретение навыков автономного выживания в природных условиях;  ***развивающие:***  - расширение и углубление знаний о культуре и природе Ленского района;  - развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;  - укрепление здоровья обучающихся;  - формирование метапредметных связей с дисциплинами школьной программы, таких как окружающий мир, физическая культура;  ***воспитательные:***  - воспитание волевых личностных качеств: инициативность, самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание;  - формирование уважительного отношения к окружающей природной среде;  - формирование стойкого интереса к туристско-краеведческой деятельности;  - воспитание в духе необходимости поддержания здорового образа жизни;  - включение в виды деятельности, способствующие развитию нравственно-коммуникативных качеств личности. |
| 14 | Возраст детей | Программа рассчитана на подростков 9 – 10 лет. |
| 15 | Продолжительность занятия | Академический час - 45 минут. |
| 16 | Формы занятий | Занятия проводятся в группе одного возраста, постоянного состава.  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.  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, туристические слеты.  Образовательная деятельность по программе осуществляется на русском языке (в соответствии с п.12 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденном Приказом Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008). |
| 17 | Режим занятий | 2 часа в неделю |
| 18 | Ожидаемые результаты | Освоенность программы обучающимися выражается через следующие **результаты:**  - физическое и психическое оздоровление воспитанников;  - воспитание патриотизма и верности своей Родине;  - формирование личного социального опыта;  - приобретение жизненно-важных знаний, двигательных навыков и умений;  - умения ориентироваться по местным признакам;  - обладание навыками передвижения по маршруту в составе группы;  - знание способов оказания первой медицинской помощи при травмах, кровотечениях, ранениях;  - умение соорудить временное убежище из подручного материала, уметь добывать пищу, воду, огонь;  -владение навыками эффективного использования туристского снаряжения. |
| 19 | Способы определения результативности | Походы выступают, с одной стороны, формой контроля, а с другой способом проверки и закрепления теоретических знаний. Кроме того, качество практических навыков проявляется на туристических слетах и соревнованиях.  По результатам обучения по окончании каждого года обучающиеся получают сертификаты. |
| 20 | Формы контроля | В качестве **критериев оценки результатов** обучения по программе могут выступить:  - сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%);  - высокий положительный эмоциональный уровень в группе;  - постоянный рост спортивно-технического мастерства;  -рост уровня спортивных достижений группы (выступление на соревнованиях, слетах);  - формирование командного духа. |

**2. Пояснительная записка**

**Адресат программы:**

Данная программа рассчитана на детей 9 – 10 лет.

В данном возрасте происходят глубокие физиологические изменения организма, активно развивается психика, поэтому педагогу необходимо знать и учитывать в своей работе особенности физического развития и психологические особенности поведения детей. В этом возрасте у подростков еще недостаточно сформированы навыки самостоятельных действий, но уже резко выражено стремление к самоутверждению. Поэтому, создание «ситуаций успеха», а также формирование позиции «все получится», способствует повышению уверенности в себе, пониманию своей значимости в коллективе и обществе. Стремление подростка к самостоятельности может эффективно поддерживаться за счет ненавязчивых опосредованных советов, предложений о помощи, личных примеров действий и др.

**Концепция программы:**

В последние годы в Российской Федерации запущен в работу целый ряд программ, оздоровительной направленности, такие как «Здоровье нации», «Здоровое питание – здоровье нации» и др. Это вызвано тем, что подрастающее поколение, замыкаясь на виртуальном мире, основанном на современных технологиях, с одной стороны ограничивается в моральном, социальном, патриотическом воспитании и развитии, а с другой, в силу слабой физической активности, получает ухудшение здоровья.

**Актуальность:**

Туризм, это особый вид деятельности, который в комплексе развивает физические, морально-волевые, патриотические и другие социально-полезные качества личности, особенно личности подростка. Развитие морально-волевых качеств, в свою очередь, способствует формированию инициативности и самостоятельности. Становясь чертами личности, указанные выше качества проявляются у детей в дальнейшей трудовой, учебной, общественной и других видах социальной деятельности. Туристические походы, экспедиции, экскурсии (путешествия) являются важной формой гуманистического, патриотического, интернационального воспитания, расширения знаний, оздоровления и физического развития детей и молодежи.

**Направленность программы:**

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

**Новизна**:

Программа предусматривает приобретение обучающимися новых знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, охране природы, оказании первой доврачебной помощи. Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха, с целю их изучения, тренировки туристских навыков и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха. Планирование и организация походов должны учитывать возраст и интересы детей. Планирование походов должно вестись с учетом учебной нагрузки в школе, проведение предпочтительно в каникулы: летние, осенние, зимнее и весенние, возможны однодневные походы выходного дня.

**Отличительные особенности программы**

При разработке данной программы были проанализированы программы: «Оздоровительно–познавательный туризм» (Смирнов Д.В), «Школа жизни – окружающий мир» (А.А. Остапец-Свешников, М.И. Богатов, О.И. Мотков).

*Отличительные особенности* данной дополнительной образовательной программы от вышеназванных заключаются *в следующем:*

- по цели: программа «Школа жизни – окружающий мир» (А. А. Остапец-Свешников, М. И. Богатов, О.И.Мотков) направлена на подготовку подрастающего поколения к жизни на базе всестороннего гармонического развития личности, формирования духовно и физически здорового образа жизни. Цель программы «Оздоровительно-познавательный туризм» (Смирнов Д.В.) состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско–познавательной деятельности. Цель программы «Школа туризма» – пропаганда здорового образа жизни через комфортное взаимодействие с естественными природными условиями, удовлетворение потребности ребенка в познании окружающего мира, своей малой Родины.

- по содержанию: приоритетом программы «Школа жизни – окружающий мир» (А.А. Остапец-Свешников, М. И. Богатов, О.И. Мотков) является познавательно-творческая деятельность обучающихся по изучению родного края. Программа «Оздоровительно-познавательный туризм» (Смирнов Д.В) направлена на организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности детей по изучению природы и достопримечательностей родного края.

Дополнительная программа «Школа туризма» кроме вышеназванного знакомит с историей, культурой, традициями Ленского района Архангельской области.

- по ожидаемым результатам: программа «Школа жизни – окружающий мир» (А. А. Остапец-Свешников, М. И. Богатов, О.И. Мотков) предполагает формирование умений и навыков в туристско-краеведческой деятельности. В программе «Оздоровительно-познавательный туризм» Смирнова Д.В. результаты оцениваются с позиции применения знаний и умений в оздоровительном туризме с элементами познания окружающей среды. Освоение программы «Школа туризма» отслеживается по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину развития обучающего.

**Цель программы:**

Пропаганда здорового образа жизни через комфортное взаимодействие с естественными природными условиями, удовлетворение потребности ребенка в познании окружающего мира, своей малой Родины.

В соответствии с поставленной целью были выделены следующие **задачи:**

***обучающие:***

- приобретение навыков туристской деятельности;

- развитие умений по оказанию первой медицинской помощи;

- формирование представлений о порядке действий в условиях чрезвычайных ситуаций;

- приобретение навыков автономного выживания в природных условиях;

***развивающие:***

- расширение и углубление знаний о культуре и природе Ленского района;

- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- укрепление здоровья обучающихся;

- формирование метапредметных связей с дисциплинами школьной программы, таких как окружающий мир, физическая культура;

***воспитательные:***

- воспитание волевых личностных качеств: инициативность, самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание;

- формирование уважительного отношения к окружающей природной среде;

- формирование стойкого интереса к туристско-краеведческой деятельности;

- воспитание в духе необходимости поддержания здорового образа жизни;

- включение в виды деятельности, способствующие развитию нравственно-коммуникативных качеств личности.

Комплекс мероприятий по реализации программы включает в себя следующие **разделы (модули):**

1. Туристско-технический
2. Физкультурно-оздоровительный
3. Поисково-спасательный
4. Историко-краеведческий

В основу данной программы положены примерные (типовые) программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели» одобренные и утвержденные Министерством образования РФ и Министерством по чрезвычайным ситуациям РФ, а также типовая программа «Юные туристы-краеведы», г. Москва, «ФЦДЮТиК», 2006 год. Нормативной базой выступили: Конституция Российской Федерации; Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; Федеральный закон от 24.11.1996 N 132-ФЗ "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации"; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"; Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования»; Положение о детских объединениях муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования»; Положение о рабочей программе педагога дополнительного образования муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования».

**Срок реализации программы:** 4 месяца (15 учебных недель)

**Форма организации занятий:**

Занятия проводятся в группе одного возраста, постоянного состава.

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.

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 (в соответствии с п.12 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденном Приказом Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008).

**Режим занятий:** 2 часа в неделю.

**Определяемые результаты.** Освоенность программы обучающимися выражается через следующие **результаты:**

- физическое и психическое оздоровление воспитанников;

- воспитание патриотизма и верности своей малой и большой Родине;

- формирование личного социального опыта;

- приобретение жизненно-важных знаний, двигательных навыков и умений;

- умения ориентироваться по местным признакам;

- обладание навыками передвижения по маршруту в составе группы;

- знание способов оказания первой медицинской помощи при травмах, кровотечениях, ранениях;

- умение соорудить временное убежище из подручного материала, уметь добывать пищу, воду, огонь;

-владение навыками эффективного использования туристского снаряжения.

**Контроль.** Собственно, походы выступают, с одной стороны, формой контроля, а с другой способом отработки и закрепления теоретических знаний. Кроме того, качество практических навыков проявляется на туристических слетах и соревнованиях.

В качестве **критериев оценки результатов** обучения по программе «Школа туризма» могут выступить:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%);

- высокий положительный эмоциональный уровень в группе;

- постоянный рост спортивно-технического мастерства;

-рост уровня спортивных достижений группы (выступление на соревнованиях, слетах);

- формирование командного духа.

**Инструментарий для оценивания результатов**

Для оценки достижения планируемых результатов применяются текущая, промежуточная и итоговая аттестация, которые реализуются через разнообразные формы:

- Опрос (письменный, устный);

- Тематические проверочные работы;

- Тематические практические работы;

- Тематические тесты;

- Тематические викторины;

- Туристические прогулки (походы);

- Соревнования туристско-спортивной направленности;

- Туристические слеты.

**Разноуровневость.**

Стартовый уровень.

**3. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Количество часов | | Формы контроля |
| Теория | Практика |
| 1. | **Туристско-технический** | | | | |
| 1.1 | Тема 1 «Туризм как вид деятельности» | 1 | 1 | - | Проверочн. работа |
| 1.2 | Тема 2 «Азбука похода» | 2 | 1 | 1 | Опрос, игра |
| 1.3 | Тема 3 «Подготовка к походу, путешествию» | 2 | 1 | 1 | Проверочн. работа, практическ. работа |
| 1.4 | Тема 4 «Техника безопасности в походе. Правила движения в группе» | 2 | 1 | 1 | Опрос, тестирование |
| 1.5 | Тема 5 «Палатка как средство укрытия» | 2 | 1 | 1 | Тестирование, практич. работа |
| 1.6 | Тема 6 «Костер: виды и порядок разведения» | 2 | 1 | 1 | Опрос,  практическ. работа |
| 1.7 | Тема 7 «Веревочные узлы и петли: виды и порядок вязания» | 2 | 1 | 1 | Опрос, практическ. работа, |
| 2. | **Физкультурно-оздоровительный** | | | | |
| 2.1 | Тема 1 «Основы здорового образа жизни» | 2 | 1 | 1 | Опрос, проверочная работа |
| 2.2 | Тема 2 «Мышечная активность в походе, питьевой режим» | 4 | 2 | 2 | Опрос, тестирование, практич. работа |
| 2.3 | Тема 3 «Мышцы рук и плечевого пояса, их роль в двигательной активности» | 3 | 1 | 2 | Наблюдение,опрос, контроль техники выполнения упражнений |
| 2.4 | Тема 4 «Правила обработки ран, ссадин, мозолей, наложение повязок» | 3 | 1 | 2 | Практическ. работа |
| 3. | **Поисково-спасательный** | | | | |
| 3.1 | Тема 1 «Спасательные службы. Профессионально-важные качества спасателя» | 3 | 2 | 1 | Опрос |
| 4 | **Историко-краеведческий** | | | | |
| 4.1 | Тема 1 «Яркие страницы истории родного села» | 1 | 1 | - | Опрос |
|  | **Итого:** | 29 | 15 | 14 |  |
| **Контрольные (зачетные ) занятия:** | 1 | | |  |
| **Всего:** | 30 | | |  |

**4. Календарный учебный график**

Дата начала и окончания учебного процесса: 14 сентября 2020 г.- 31 декабря 2020 г.

Количество учебных недель: 15

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период прохождения материала** | **Количество часов** | **Форма занятия** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **Сентябрь** | | | | | |
| 1 неделя | 1 | Беседа, Объяснение нового материала, презентация | Знакомство с детьми. Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности на занятиях.  Зарождение понятия «туризм». Классификация туризма. | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Опрос, проверочная работа |
| 1 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео | Азбука похода. Цель, как базовый элемент похода. Состав туристской группы. Виды туристского снаряжения. | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Опрос, Игра |
| 2 неделя | 1 | Объяснение нового материала, презентация, групповая практическая работа | Виды туристского снаряжения. Свойства (качества) туристского снаряжения. | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Практическая работа |
| 1 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео | Подготовка к походу (путешествию). Этапы и порядок проведения. | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | - |
| 3 неделя | 1 | Проверочное занятие, групповая практическая работа | Подготовка снаряжения. Проверка целостности (исправности), комплектности снаряжения. | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Проверочн. работа, практическ. работа |
| 1 | Объяснение нового материала, презентация, презентация видео | Техника безопасности в походе. Тактика и техника прохождения маршрута как основы безопасности. Туристический строй | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Опрос, Тестирование |
| **Октябрь** | | | | | |
| 1 неделя | 1 | Объяснение нового материала, презентация, практическая работа в малых группах | Ориентирование на местности. Способы ориентирования. Ориентирование по местным признакам. | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Практическая работа |
| 1 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео | Палатка как средство укрытия. Виды платок. | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Практическая работа |
| 2 неделя | 1 | Объяснения, показ, практическая работа в малых группах | Порядок установки палаток разных видов | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Практическая работа |
| 1 | Объяснение нового материала, презентация | Меры безопасности при обращении с огнем в туристическом походе. Костер: понятие и виды. | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Опрос |
| 3 неделя | 1 | Объяснения, показ, практическая работа в малых группах | Виды растопки. Самостоятельное изготовление растопки. Способы получения огня. | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Практическая работа |
| 1 | Объяснение нового материала, презентация | Веревочные узлы: виды и порядок вязания. Группы узлов по назначению. | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Опрос |
| 4 неделя | 1 | Объяснения, показ, практическая работа в малых группах | Вязание основных туристических узлов: прямой узел, встречный узел, узел проводника, узел восьмерка | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Практическая работа |
| 1 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео | Основы здорового образа жизни. Основные факторы здоровья. | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Опрос |
| **Ноябрь** | | | | | |
| 1 неделя | 1 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео | Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Мышцы, их строение и взаимодействие. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособность. | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Проверочная работа |
| 1 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео | Двигательная активность человека. Потребность в мышечной активности. | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, площадка ГТО, кабинет туризма | Опрос |
| 2 неделя | 2 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео практическая работа в малых группах | Вода как источник жизни. Потребность организма в жидкости. Правила и нормы употребления жидкости в походе.  Поиск источников воды в природе. | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, площадка ГТО, кабинет туризма | Тестирование |
| 3 неделя | 1 | Объяснения, показ, практическая работа в малых группах | Очистка и обеззараживание воды в условиях похода | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, площадка ГТО, кабинет туризма | Практическая работа |
| 1 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео | Мышцы рук и плечевого пояса, их виды. Анатомия плечевого пояса | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Опрос |
| 4 неделя | 2 | Тренировочное занятие | Тренировка мышц рук. Техника выполнения упражнений с собственным весом с отягощением. | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, тренажерный зал, ФОК | Наблюдение,Контроль техники выполнения упражнений |
| **Декабрь** | | | | | |
| 1 неделя | 1 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео | Первая доврачебная помощь. Основные принципы оказания первой доврачебной помощи. | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | - |
| 1 | Объяснения, показ, практическая работа в малых группах | Первая помощь при царапинах, ссадинах и небольших травмах, мозолях | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Практическая работа |
| 2 неделя | 1 | Показ, объяснение, практическое занятие, индивидуальная, групповая работа | Правила наложения повязок | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Практическая работа |
| 1 | Объяснение нового материала, презентация | Понятие чрезвычайной ситуации. Виды чрезвычайных ситуаций. Психологические и физиологические качества спасателя. | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Опрос |
| 3 неделя | 1 | Экскурсия | Виды спасательных служб. Организация работы спасательных служб. | Пожарная часть | - |
| 1 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео | Спасательное снаряжение, его виды и характеристики. Порядок подготовки и применения спасательного снаряжения | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Опрос |
| 4 неделя | 1 | Объяснение нового материала, презентация | Яренск – уездный город. История герба Яренска. | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Опрос |
| 1 | Контрольно-зачетное занятие | Итоговая аттестация . | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Тестирование, Учебно-проверочный поход |

**5. Содержание изучаемого курса**

Туристско-технический раздел

Тема 1: «Туризм как вид деятельности»

История происхождения и современное применение термина «туризм». Классификация туризма. Типы туризма. Виды туризма и их особенности. Формы туризма, критерии их выделения.

Тема 2: «Азбука похода»

Важные элементы похода. Цель – как один из основных элементов похода. Оздоровительные, учебные, познавательные, спортивные, научные цели похода. Состав туристической группы. Организация взаимодействия в группе. Выбор и разработка маршрута. Составление сметы. Организация питания в походе. Подбор походного снаряжения.

Тема 3: «Подготовка к походу, путешествию»

Порядок подготовка к походу, путешествию. Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Составление плана-графика движения. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов других туристских групп. Изучение сложных участков маршрута, составление планов их преодоления. Подготовка снаряжения.

Тема 4: «Техника безопасности в походе. Правила движения в группе»

Общие правила безопасности при прохождении маршрута. Туристский строй. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по льду рек, по болоту, по крутым склонам. Поведение во время грозы, урагана, наводнения, лесного пожара. Общие правила ориентирования на местности. Способы ориентирования. Ориентирование по местным признакам.

Тема 5: «Палатка как средство укрытия»

Виды укрытий, их свойства и назначение. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Изготовление тентов, навесов, шалашей, снежных пещер, иглу.

Тема 6: «Костер: виды и порядок разведения»

Меры безопасности при обращении с огнем в туристическом походе. Значение костра в туристическом походе. Типы костров. Виды костров. Материалы, используемые для разведения костра. Заготовка и изготовление растопки. Способы получения огня.

Тема 7: «Веревочные узлы: виды и порядок вязания»

Понятие узла. Требования к узлам. Группы узлов по назначению. Достоинства и недостатки узлов. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, узел проводника, встречный узел.

Физкультурно-оздоровительный раздел

Тема 1: «Основы здорового образа жизни»

Понятия «здоровье человека» и «здоровый образ жизни». Факторы здоровья. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Опорно-двигательная система. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособность. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

Тема 2: «Мышечная активность в походе, питьевой режим»

Объем двигательной активности человека и потребность организма в ней. Основные функциональные эффекты двигательной активность в походе. Рекомендации по объему потребления жидкостей в походе. Основные правила употребления жидкости. Пополнение запасов воды с пищей. Источники воды в природе, их поиск и организация. Очистка и обеззараживание воды в условиях похода. Способы очистки воды. Способы обеззараживания воды.

Тема 3: «Мышцы рук и плечевого пояса, их роль в двигательной активности»

Значение скелета для человека в выполнении физических упражнений. Понятие опорно-двигательной системы. Роль костей, хрящей, суставов в выполнении физической нагрузки. Виды мышц рук. Физические упражнения для мышц рук. Техника выполнения упражнений с собственным весом и с отягощениями.

Тема 4: «Правила обработки ран, ссадин, мозолей, наложение повязок»

Первая доврачебная помощь. Основные принципы оказания первой доврачебной помощи. Характер помощи при царапинах, ссадинах, небольших порезах, мозолях. Виды повязок и их назначение. Общие правила наложения повязок. Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств. Оказание помощи при носовом кровотечении.

Поисково-спасательный раздел

Тема 1: «Спасательные службы. Профессионально-важные качества спасателя»

Понятие чрезвычайной ситуации. Виды чрезвычайных ситуаций. Спасательные службы разных стран. Особенности организации работы спасательных служб. Требования профессиональной подготовки спасателей. Психологические особенности спасателей.

Спасательное снаряжение, его виды и характеристики. Порядок подготовки и применения спасательного снаряжения

Историко-краеведческий раздел

Тема 1: «Яркие страницы истории родного села»

Понятие термина "краеведение". Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности. Первое упоминание о «Еренском городке». Яренск – уездный город. Яренский уезд. Яренск как место ссылки. Образование Ленского района. История герба Яренска.

**6. Планируемые результаты**

В результате обучения по программе у ребенка:

- будут приобретены первоначальные навыки туристской деятельности;

- будут сформированы начальные умения по оказанию первой доврачебной помощи;

- будут сформированы представления о порядке основных действий при чрезвычайных ситуациях природного характера;

- будут приобретены первоначальные навыки автономного выживания в природных условиях;

- будут расширены и углублены знания о культуре, природе и истории Яренска и Ленского района;

- будут развиваться основные физические качества и повышаться функциональные возможности организма;

- будет укрепляться здоровье;

- будут формироваться метапредметные связи с дисциплинами школьной программы: физическая культура, окружающий мир;

- будут воспитываться волевые личностные качества: инициативность, самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание;

- будет сформировано уважительное отношение к окружающей природной среде;

- будет развита потребность поддержания здорового образа жизни;

- будут развиты нравственно-коммуникативные качества личности.

По завершении изучения курса ребенок должен **знать:**

- о предпосылках появления туризма как самостоятельного вида деятельности;

- основные меры безопасности в туристском походе;

- перечень группового и личного туристского снаряжения;

- особенности конструкции палатки и порядок ее установки;

- виды веревочных узлов;

- порядок преодоления маршрута группой;

- знать порядок определения ориентиров на местности;

- об основных правилах поведения в экстремальных ситуациях выживания;

- об основах здорового образа жизни;

- правила личной гигиены туриста;

- основные мышечные группы человеческого тела и физические упражнения для них;

- сигналы бедствия и знаки международной таблицы знаков спасения.

- интересные исторические факты истории родного села и района;

- о способах очистки и обеззараживания воды;

- об известных людях Яренска и Ленского района;

- о способах добывания огня без спичек;

- основные принципы оказания помощи при незначительных травмах;

- о наиболее интересных местах для проведения походов в Яренске и Ленском районе;

**уметь:**

- передвигаться в различных условиях пешего похода (по тропе, по лесу, по болоту, по снегу, по крутым склонам);

- готовить отдельные виды пищи на костре;

- использовать туристское снаряжение и подручные средства;

- обрабатывать ссадины, раны;

- накладывать простейшие повязки;

- выполнять упражнения на основные мышцы ног, рук и плечевого пояса;

- вязать основные веревочные узлы и петли;

- участвовать в организации привала;

- выполнять упражнения на силу, быстроту, ловкость, выносливость;

**владеть:**

- представлениями о типах, видах и формах современного туризма;

- способностями по оборудованию туристского лагеря;

- готовностью к коллективным действиям в путешествии, в чрезвычайной ситуации;

- способностями по преодолению маршрута похода;

- навыкам действий самостоятельного и в составе команды использования спасательного снаряжения и оборудовани;

- представлениями о строении человеческого организма и его основных функциях;

- представлениями о постоянных и временных должностях в туристской группе.

**7. Формы аттестации обучающихся**

Результативность обучения и реализации программы определяется в рамках текущей, промежуточной и итоговой аттестации (контроля).

Текущий контроль организуется в виде контрольных опросов, выполнения тестовых заданий, сдачи практических нормативов, выполнения практических работ, учебно-тренировочных туристических прогулок.

Промежуточный контроль осуществляется по мере изучения материала каждого раздела (модуля), и организуется в виде выполнения тестовых заданий, выполнения контрольных заданий, участия в туристическом слете и туристско-спортивных соревнованиях, конкурсах по краеведению.

Итоговый контроль проводится в конце освоения программы и организуется через анализ достижений по текущей и промежуточной аттестации и выполнения итоговой проверочной работы.

**8. Условия реализации программы**

Теоретическая часть программы реализуется в форме занятий в кабинете туризма. Информационными ресурсами выступает литература по тематике туризма; Интернет-сайты, учебные фильмы. В кабинете организовано представление тематических схем, карт, плакатов. Широко применяются технические средства представления информации: ноутбук, мультимедийный проектор.

Практические занятия проводятся в кабинете туризма, тренажерном зале, площадке ГТО, в ФОК, а также в полевых условиях при организации туристических прогулок. В процессе занятий широко используется имеющееся туристическое снаряжение. Наличие связей с библиотекой, музеем, пожарной частью позволяет разнообразить занятия, добиваясь реализации цели и решения задач программы.

**Гигиенические требования:**

- непосредственно образовательная деятельность проводятся в чистом проветренном, хорошо освещенном помещении;

- использование разных форм работы;

- контроль за положительной атмосферой на занятиях.

Материально-техническое обеспечение:

- кабинет, организованный в соответствии с САНПиН;

- учебные столы, стулья, учебная доска, шкафы, мультимедиа.

**Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования Пшенко Алексей Генрихович первой квалификационной категории. Педагог 1 раз в 3 года проходит курсовые мероприятия по профилю деятельности. Профессиональные компетенции педагога соответствуют профессиональному стандарту «Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых».

**9. Перечень учебно-методического обеспечения программы**

При реализации программы используется оборудование и туристское снаряжение:

- спортивный инвентарь;

- медицинская аптечка;

- палатка;

- компас;

- верёвки для наведения переправ;

- страховочная система;

- рюкзак;

- спальный мешок;

- туристический коврик;

- надувная резиновая лодка;

- спасательный жилет.

- набор кострового оборудования (огниво, тренога)

- складной столик;

- котел для приготовления пищи;

- налобный фонарь;

- малая саперная лопатка;

- ноутбук;

- мультимедиа проектор.

Методическое обеспечение программы включает: лекционные разработки, задания для практических работ, презентации, учебные фильмы, фонд оценочных средств.

**10. Список литературы**

* 1. Основная для педагога

1. Киреева Ю.А. Основы туризма [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Ю.А. Киреева— Электрон. текстовые данные.— М.: Российская международная академия туризма, Советский спорт, 2010.— 108 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/14289.html.

2. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися [текст] / под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – М.: Изд-во «Канцлер», 2015, - 24с.

3. Основы туризма (Ростуризм) : учебник / О.И. Писаревская под ред. и др. — Москва: Федеральное агентство по туризму, 2014. — 374 с.

* 1. Дополнительная для педагога

4. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983.

5. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ю.С. Константинов— Электрон. текстовые данные.— М.: Российская международная академия туризма, Советский спорт, 2009.— 392 c.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/14297.html>.

6. Новиков В.К. Предотвращение чрезвычайных ситуаций в водном туризме [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В.К. Новиков— Электрон. текстовые данные.— М.: Московская государственная академия водного транспорта, 2014.— 177 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/46509.html.

7. Основы выживания в экстремальных условиях [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Шевчук [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Екатеринбур: Уральский федеральный университет, 2016.— 128 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65957.html.

8. Теория и методика спортивного туризма [Электронный ресурс]: учебник/ В.А. Таймазов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 424 c.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40816.html>.

9. Шимановский В.Ф. и Ганопольский В.И., раздел «Приготовление пищи: походное костровое и кухонное имущество» подготовлен Лукояновым П.И. [Электронный ресурс] - М.: Профиздат, 1986. - 176 с.— Режим доступа: <http://tourlib.net/books_tourism/pitanie.htm>.

* 1. Литература для обучающихся

1. Сафронов В.И. «10 писем Робинзону» [Электронный ресурс]: М.: Физкультура и спорт, 1983. – Режим доступа: <https://royallib.com/book/safonov_vladimir/10_pisem_robinzonu.html>.

2. «Энциклопедия туриста» [Электронный ресурс]: / Редкол.: Е.И. Тамм (гл. ред), А.Х.Абуков, Ю.Н.Александров, и др. — Электрон. текстовые данные.— М:, Большая российская энциклопедия, 1993. – 607 с. – Режим доступа: <http://tyr-zo.narod.ru/liter/enc_tyr/inc_c.htm>.

6.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Все о туризме. Туристическая библиотека [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа: <http://tourlib.net/>

2. SURVINAT. Энциклопедия выживания [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа: <https://survinat.ru/>

**11. Приложения к программе**

**Приложение 1**

Основные понятия программы

Азимут – угол на карте или в пространстве (на местности), образуемый двумя направлениями (лучами) – направлением на север и на искомый (заданный) ориентир.

Бахилы — мешки из какой-либо плотной ткани, надеваемые поверх обуви и предохраняющие ее от чрезмерного увлажнения.

Бивак, бивуак – (нем. Biwak, франц. bivouac), место размещения (стоянка) туристской группы для ночлега или отдыха.

Веревки туристские – используются туристами для страховки при преодолении препятствий и других целей. Изготовляются из синтетических (капроновых, нейлоновых) прядей, образующих сердцевину сложной конструкции, окруженной защитной оплеткой.

Иглу — зимнее жилище эскимосов куполообразной формы, сложенное из снежных блоков. Высота около 2 м, диаметр 3-4 м. Большая часть пространства внутри иглу занята лежанкой из снега, покрытой шкурами. Свет в иглу проникает через толщу стен, иногда через окна из озерного льда или тюленьих кишок. Отапливается и освещается иглу плошками-жирниками.

Карабин – устройство, которое позволяет и надежно соединить несколько изделий. Входит в состав специального туристского снаряжения, служит для обеспечения страховки. Используется для организации страховки, натяжения веревок, наведения переправы, транспортировки груза. Снабжен страховочной, завинчивающейся муфтой, исключающей непроизвольное выскакивание из него веревки.

Карта – выполненный на бумаге в красках чертеж местности, то есть ее изображение в 42 условных топографических знаках в сильно уменьшенном виде.

Компас – прибор, указывающий направление географического или магнитного меридиана; служит для ориентирования относительно сторон горизонта.

Краеведение – изучение природы, истории, экономики, быта и т.д. какого-либо ограниченного района, чаще места проживания исследователей.

Маршрут – путь следования туристской группы, предусматривающей прохождение определенного количества километров, естественных препятствий, посещение различных объектов в культурно-познавательных, спортивных, оздоровительных и др. целях.

Масштаб – величина (степень) уменьшения местности при изображении её на карте. Масштаб бывает: численный, линейный.

Ориентир — хорошо видимый на местности неподвижный предмет (естественный или искусственный) или элемент рельефа, помогающий определить свое положение на местности, направление при движении.

Ориентирование – 1. Определение на местности своего местоположения (точки стояния) относительно сторон горизонта, выделяющихся на общем фоне предметов и элементов рельефа, а также направления движения. 2. Спортивные соревнования на местности с использованием крупномасштабной спортивной карты и компаса.

Переправа – преодоление преград при отсутствии моста, парома и других постоянно действующих средств. Основные способы: вброд, по клади, по камням, по бревну, с использованием верёвок.

Пимы — на севере Европейской части России и в Западной Сибири русское название зимней обуви местных народов — высоких (до паха) сапог из камусов (шкур с ног оленя) мехом наружу; они называются также бакари (на севере Красноярского края) и торбаза (в Якутии).

Поход – прохождение известного или нового маршрута группой по населённой или ненаселённой местности со спортивной, тренировочной, учебной и т.п. целью.

Практические занятия на местности, туристская прогулка – непродолжительный по времени (1-4 часа) выход с обучающимися на территорию населенного пункта и его окрестности.

Привал – остановка туристов во время движения в походе. Короткий перевал – 44 кратковременная остановка для отдыха через каждые 30-50 мин движения; привал – для перекуса; вынужденный привал – для оказания доврачебной помощи, ремонта снаряжения, пережидания грозы, ливня; большой обеденный привал – 2-3 часа.

Ремонтный набор – инструменты, материалы и крепёжные детали, необходимые в походе для починки снаряжения и инвентаря.

Самостраховка – набор приёмов, проводимых самим туристом для обеспечения безопасности и направленных на самозадержание в случае срыва в опасной зоне. Различают С. пассивную (обеспечивается за счет обуви, одежды, различных приспособлений) и активную (т.е. выполнение туристом определённых действий, технических приёмов — правильную постановку ног на склоне или осыпи, применение страховочных средств — альпенштока, верёвки и т.п.).

Спальный мешок – мешок для сна в полевых условиях, изготовленный из лёгкой плотной ткани в 2 слоя, между которыми размещается утеплитель — синтепон, пух водоплавающих птиц и т.п.

Страховка – комплекс мер для обеспечения безопасности туристов при преодолении препятствий в походе. С. на туристских соревнованиях — набор приёмов, обеспечивающих задержание участника при срыве на сложном участке. Осуществляется участниками команды при помощи страховочной веревки и карабинов

Страховочная система – индивидуальное снаряжение горного туриста (альпиниста), состоящее из верхней (грудной) обвязки и нижней («беседки»), сблокированных в единую систему отрезком верёвки толщиной не менее 10 мм. Служит для быстрого и надёжного подсоединения туриста к основной верёвке, помогает в случае срыва и при спусках с использованием тормозных устройств.

Трут — тлеющий от упавшей искры материал, употребляемый при высекании огня ударом огнива о кремень. Трут получали из разнообразной ветоши и поверхностной части плодового тела гриба трутовика.

Туризм – временные выезды (путешествия) людей в другую страну или местность, отличную от места постоянного жительства

Туристский поход (маршрут) – прохождение группой обучающихся активными способами передвижения определенного участка местности с образовательными, воспитательными, познавательно-исследовательскими, рекреационными, спортивными целями.

Туристское снаряжение - предметы и материалы для организации быта в походных условиях, средства передвижения, а также походная одежда и обувь

Техника туризма — это правила и приемы движения и преодоления естественных препятствий, встречающихся на маршруте.

Тактика прохождения маршрута - совокупность средств и приемов направленных на быстрое, с наименьшими затратами сил и с максимальной безопасностью движение туристической группы.

Унты — название меховой обуви. У эвенков — короткая обувь из оленьих камусов (шкур с ног). Внутри — на меховой подкладке, подошвы из стриженных оленьих шкур. Длинные унты стягиваются под коленом вздержкой. Унтами также называют пимы или торбаса (меховые сапоги) и обувь фабричного производства из кожи, собачьих шкур и пр.

Флис — искусственный аналог шерсти. За счет полой структуры волокон материал отлично сохраняет тепло и в то же время не препятствует выходу конденсата наружу.

Чрезвычайная ситуация – резкое нарушение нормальных условий жизни и деятельности людей, возникновение угрозы их жизни и здоровью или нанесение существенного урона имуществу, народному хозяйству, окружающей среде. Может быть вызвана природными, техногенными, военными и др. процессами

Чум — русское название переносного жилища у ненцев Европейской части России и народов Сибири. Чум — конической формы, в плане круглый или слегка овальный (диаметр по полу 3-8 м). Сооружается из 30-50 жердей. Зимой покрывается сшитыми в полотнища шкурами оленя, летом — вываренной берестой, иногда парусиной или мешковиной. Вход завешивается шкурами. В центре находится очаг, по обе стороны от входа — места для спанья (на пол застилают бересту, циновки из ивовых прутьев и сухой травы, поверх — оленьи шкуры).

Экспедиция – поездка, поход группы лиц, отряда с каким-то специальным исследовательским заданием: военным, литературным, геологическим, археологическим и т.д

**Приложение 2**

Фонд оценочных средств

Перечень контрольных вопросов

1. Что понимается под словом «туризм»?
2. На чем совершали свои походы первые путешественники и почему?
3. Перечислите основные виды туризма.
4. Какой признак лежит в основе выделения автотуризма, мототуризма, велотуризма?
5. Какие цели может иметь поход?
6. Что такое личное снаряжение в походе.
7. В каких случаях применяется специальное туристическое снаряжение?
8. Какие предметы включает в себя личное, групповое и специальное туристское снаряжение?
9. От каких факторов зависит подбор предметов туристского снаряжения?
10. Перечислите основные требования, предъявляемые к туристскому снаряжению
11. Как следует подбирать обувь и одежду для выхода на природу?
12. Назовите основные виды рюкзаков.
13. Каков порядок действий туриста во время грозы?
14. Какие типы костров вы знаете?
15. Каков общий порядок установки палатки?
16. Назовите основные виды костров.
17. Что можно применить для розжига костра в сырую погоду?
18. Назовите основные мышцы на руке.
19. Каково вредное влияние курения на здоровье?
20. Какие источники воды в природе вы знаете?
21. Какие медицинские средства для дезинфекции ран вы знаете?
22. Как обработать небольшую рану (ссадину)?
23. Как обрабатывается мозоль в условиях похода?
24. Как наложить повязку на небольшую рану на руке?
25. Какие профессионально-важные качества спасателя вы знаете?
26. Назовите обязанности спасателя при получении сигнала о возникновении ЧС.
27. Поясните понятие «чрезвычайная ситуация», приведите примеры.
28. Что такое аварийно-спасательные работы?
29. Перечислите источники чрезвычайных ситуаций.
30. Что такое краеведение?
31. Что вы знаете про появление Яренска?
32. Какие памятники в Яренске вы знаете?
33. Назовите постоянные и временные должности в составе туристской группы.
34. Какие способы очистки воды вы знаете?
35. Что относится к костровому оборудованию?
36. Дайте понятие привала в туристическом походе.
37. Какие основные требования к месту туристского бивака (ночлега) вы знаете?
38. Что представляет собой человеческий организм с позиции биологии?
39. Какие специальные упражнения для плечевого пояса вы знаете?
40. Какую основную функцию выполняют мышцы живота и спины в организме человека?
41. Назовите виды специального оборудования, применяемые для ведения поисково-спасательных работ при чрезвычайных ситуациях.
42. Какие поражающие и экстремальные факторы при наводнениях вы знаете?
43. Какие памятные мета в Ленском районе вы знаете?
44. Назовите известных людей Яренска и Ленского района.
45. Каковы основные правила хранения продуктов питания в походе?
46. Какие категории опасностей могут иметь место в походе?
47. Назовите основные способы добывания огня без спичек.
48. Как определяется наличие пульса у пострадавшего?
49. От чего зависит физическая сила человека?
50. Назовите основные пороговые факторы выживания человека в чрезвычайных ситуациях.
51. Какие интересные объекты для посещения с туристическими целями в окрестностях Яренска вы знаете?

Комплект тестовых заданий

1. Какая форма туризма изображена на фотографии?

****Ответ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

****

1. Какая форма туризма изображена на фотографии?

****Ответ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Какая форма туризма изображена на фотографии?

Ответ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

****

1. На приведенном ниже рисунке найдите и выпишите по три вещи, относящиеся к личному и групповому снаряжению.

Личное:

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Групповое:

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Прибор, который помогает определить стороны света – это…

а)спидометр б)компьютер в) компас г) светофор

1. Как называется графическое изображение местности на бумаге?

а) портрет б) фотография в) карта

1. Если встать спиной к северу, то за спиной будет находиться…

а) Полярная звезда б) Дорога в) Запад

1. Ягоды на открытой лесной поляне созревают раньше там, где

а) Положили удобрения б)находится южная сторона в) находится северная сторона

1. Какие виды костров бывают? Отметить верные

а) «Шалаш» б) «Навес» в) «Звезда» г) «Лесной» д) «Таежный» е) «Ладья» ж) «Нодья»

1. Какие узлы бывают? Отметь верные

а) «Булинь» б) Семерка в) Восьмерка г)Встречный д)Линейный

1. Выберите из приведенного ниже списка (поставьте крестик слева от названия) населенные пункты Ленского района:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Литвиново |  | Сыктывкар |  | Козьмино |  | Лена |
|  | Котлас |  | Ирта |  | Каргополь |  | Урдома |

1. Выберите из приведенного ниже списка (поставьте крестик слева от названия) озера Ленского района:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Байкал |  | Круглая Вадья |  | Себентий |  | Ладожское |

1. Выберите из приведенного ниже списка (поставьте крестик слева от названия) реки Ленского района:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Северная Двина |  | Кишерка |  | Волга |  | Обь |
|  | Вычегда |  | Кижмола |  | Сухона |  | Ертым |

1. Спортивный туризм – это *(поставьте крестик в столбце слева*):

|  |  |
| --- | --- |
|  | вид спорта, состоящий из трёх групп спортивных дисциплин: группа дисциплин «маршрут», группа дисциплин «туристское многоборье» и группа дисциплин «дистанция» |
|  | вид спорта, состоящий из двух групп спортивных дисциплин: группа дисциплин «маршрут» и группа дисциплин «дистанция». |
|  | деятельность, проводимая туристами-энтузиастами, в виде организации различных туристских мероприятий (походов и соревнований). |

1. Ниже перечислены некоторые узлы, которые разрешено использовать в соревнованиях на дистанции:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| А) стремя, | Б) встречный, | В) встречная восьмёрка, | Г) австрийский схватывающий, |
| Д) булинь, | Е) грейпвайн, | Ж) штык, | З) двойной проводник |
| И) проводник-восьмёрка, | К) симметричный схватывающий | Л) брамшкотовый, | М) австрийский проводник |

Распределите эти узлы по группам *(впишите название узла или соответствующую букву в нужную колонку таблицы)*:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| для связывания веревок | для крепления к опоре | петлевые | схватывающие |
|  |  |  |  |

1. Чрезвычайная ситуация – это …

а) Опасное природное явление или процесс, причиной возникновения которого может быть: землетрясение, вулканическое извержение, оползень, обвал, сель, карст, просадка в лесовых грунтах, эрозия, переработка берегов, цунами, лавина, наводнение, подтопление, затор, штормовой нагон воды, сильный ветер, смерч, пыльная буря, суховей, сильные осадки, засуха, заморозки, туман, гроза, природный пожар.

б) Опасное техногенное происшествие, создающее на объекте, определенной территории или акватории угрозу жизни и здоровью людей и приводящее к разрушению зданий, сооружений, оборудования и транспортных средств, нарушению производственного или транспортного процесса, а также к нанесению ущерба окружающей природной среде.

в) Обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

1. Гражданская оборона – это **…**

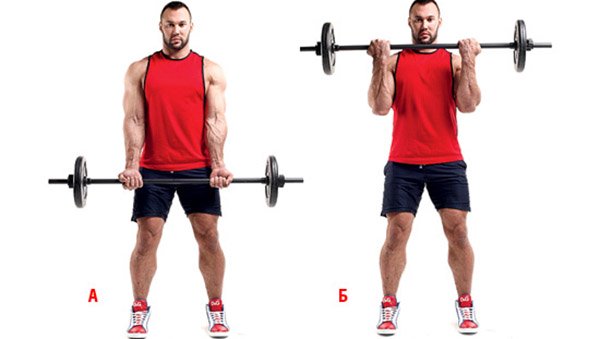
а) Система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории РФ от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также ЧС природного и техногенного характера.

б) Система государственного управления, предназначенная для проведения мероприятий по гражданской обороне.

в) Система мероприятий по защите населения России при ведении военных действий или вследствие этих действий.

г) Система общегосударственных мероприятий, направленных на предотвращение (максимальное снижение) последствий ведения военных действий на население и территории РФ.

1. Какая мышца несет основную нагрузку при сгибании рук со штангой хватом снизу? Отметить верный вариант

а) Бицепс (двуглавая мышца плеча)

б) Трицепс (трехглавая мышца плеча)

в) Дельтовидная

г) Большая грудная

д) Широчайшие мышцы спины

**Практические задания для учебно-проверочного похода**

1. Отработка навыков подготовки к походу.
2. Порядок розжига костра в различных условиях.
3. Монтаж кострового оборудования.
4. Отработка навыков приготовления походных блюд.
5. Вязание основных узлов на время.
6. Определение расстояний различными способами.
7. Составление перечня личного снаряжения в зависимости от времени года (осень, лето, весна), для группового пешего похода.
8. Использование кострового оборудования для приготовления пищи в походе.
9. Отработка элементов пешего туризма: движение по параллельным веревкам.
10. Выполнение творческих работ по результатам похода.
11. Отработка способов и правил страховки и самостраховки на маршруте.
12. Организация привала.
13. Способы добывания огня без спичек.
14. Знакомство с окружающей природной средой и ее изучение.
15. Освоение интересных туристических мест родного края.