**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 | 5 месяцев |
| 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 в естественных природных условиях, 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 детей 10 - 11 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 по ориентированию на местности;  - обладание навыками передвижения по маршруту в составе группы;  - знание способов оказания первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах;  - умение прокладывать туристический маршрут на карте и движение по нему;  -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 10 - 11 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 в естественных природных условиях, 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 в естественных природных условиях, 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:** 5 месяцев (19 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, компасу, карте, определять азимут, прокладывать маршрут на карте;

- обладание навыками передвижения по маршруту в составе группы;

- знание способов оказания первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах;

- наличие первичных навыков приготовления походных блюд на костре;

- расширение умений по сооружению временных убежищ из подручного материала, умений 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.**

Базовый уровень.

Программа реализуется на уровне образовательного учреждения.

**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 «Особенности подбора и подгонки туристского снаряжения» | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, практическая работа |
| 1.2 | Тема 2 «Особенности приготовления пищи на костре» | 2 | - | 2 | Практическая работа |
| 1.3 | Тема 3 «Рыболовные снасти как вид туристского снаряжения» | 3 | 1 | 2 | Опрос, практическая работа, |
| 1.4 | Тема 4 «Подведение итогов похода» | 2 | 1 | 1 | практическ. работа |
| 1.5 | Тема 5 «Способы ориентирования на местности» | 3 | 1 | 2 | опрос, практическ. работа |
| 1.6 | Тема 6 «Прокладка туристского маршрута» | 3 | 1 | 2 | Опрос, практическая работа |
| 1.7 | Тема 7 «Правила поведения при встрече с дикими животными | 2 | 2 | - | опрос |
| 1.8 | Тема 8 «Отработка элементов туристской полосы препятствий» | 2 | - | 2 | практическая работа |
| 2. | **Физкультурно-оздоровительный** | | | | |
| 2.1 | Тема 1 «Мышцы живота, их роль в основных видах туризма» | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, опрос, контроль техники выполнения упражнений |
| 2.2 | Тема 2 «Мышцы спины, их роль в основных видах туризма» | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, опрос, контроль техники выполнения упражнений |
| 2.3 | Тема 3 «Использование лекарственных свойств растений» | 2 | 1 | 1 | Практическая работа |
| 2.4 | Тема 4 «Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах» | 2 | 2 | - | Тестирование |
| 3. | **Поисково-спасательный** | | | | |
| 3.1 | Тема 1 «Работа со спасательной веревкой» | 1 | - | 1 | Практическая работа |
| 3.2 | Тема 2 «Аварийно-спасательные работы при наводнениях» | 2 | 1 | 1 | Практическая работа |
| 4. | **Историко-краеведческий** | | | | |
| 4.1 | Тема 1 «Известные люди Яренска и Ленского района» | 1 | 1 | - | Опрос |
| 4.2 | Тема 2 «Место обычаев и традиций в жизни яренчан» | 1 | 1 | - | Опрос |
|  | **Итого:** | 34 | 15 | 19 |  |
| **Контрольные (зачетные ) занятия:** | 4 | | |  |
| **Всего:** | 38 | | |  |

**4. Календарный учебный график**

Дата начала и окончания учебного процесса: 11 января 2021 г.- 24 мая 2021 г.

Количество учебных недель: 19

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период прохождения материала** | **Количество часов** | **Форма занятия** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **Январь** | | | | | |
| 1 неделя | 1 | Беседа, Объяснение нового материала, презентация, инструктаж | Знакомство с детьми. Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности на занятиях.  Подбор снаряжения в зависимости от условий похода | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Опрос |
| 1 | Демонстрация, объяснение, индивидуальная практическая работа | Средства освещения в походе. Выбор фонарика | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Практическая работа |
| 2 неделя | 2 | Демонстрация, объяснение, групповая практическая работа | Особенности приготовления пищи на костре | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Практическая работа |
| 3 неделя | 1 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео | Рыболовные снасти как вид туристского снаряжения | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Опрос |
| 1 | Демонстрация, объяснение, групповая практическая работа | Изготовление рыболовных снастей | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Практическая работа |
| **Февраль** | | | | | |
| 1 неделя | 1 | Демонстрация, объяснение, групповая практическая работа | Изготовление рыболовных снастей. | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Практическая работа |
| 1 | Объяснение нового материала, презентация | Подведение итогов похода | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | - |
| 2 неделя | 1 | Демонстрация, объяснение, практическое занятие | Фотоотчет о походе | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Наблюдение,Практическая работа |
| 1 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео | Особенности отдельных способов ориентирования на местности | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Опрос |
| 3 неделя | 2 | Демонстрация, объяснение, практическое занятие | Ориентирование с помощью карты и компаса | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Практическая работа |
| 4 неделя | 1 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео | Прокладка туристского маршрута | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Опрос |
| 1 | Демонстрация, объяснение, практическое занятие | Прокладка маршрута и отображение его на карте | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Практическая работа |
| **Март** | | | | | |
| 1 неделя | 1 | Демонстрация, объяснение, практическое занятие | Прокладка маршрута и отображение его на карте | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Практическая работа |
| 1 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео | Правила поведения при встрече с хищниками: медведь, волк. | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Опрос |
| 2 неделя | 1 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео | Правила поведения при встрече с хищниками: змеи, насекомые | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Опрос |
| 1 | Показ, объяснение, практическое занятие, индивидуальная, групповая работа | Отработка элементов туристской полосы препятствий: «маятник по бревну», «маятник по веревке» | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Практическая работа |
| 3 неделя | 1 | Показ, объяснение, практическое занятие, индивидуальная, групповая работа | Отработка элементов туристской полосы препятствий: «бабочка», троллей, залезание на дерево | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Практическая работа |
| 1 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео | Мышцы живота, их роль в основных видах туризма | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | Опрос |
| 4 неделя | 2 | Тренировочное занятие | Специальная тренировка мышц живота. Техника выполнения специальных упражнений с собственным весом, с отягощением. | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, тренажерный зал | Наблюдение,  Контроль техники выполнения упражнений |
| **Апрель** | | | | | |
| 1 неделя | 1 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео | Мышцы спины, их роль в основных видах туризма | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | - |
| 1 | Тренировочное занятие | Специальная тренировка мышц спины. Техника выполнения специальных упражнений с собственным весом | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, тренажерный зал | Наблюдение, Контроль техники выполнения упражнений |
| 2 неделя | 1 | Тренировочное занятие | Специальная тренировка мышц спины. Техника выполнения специальных упражнений с отягощением. | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, тренажерный зал | Наблюдение, Контроль техники выполнения упражнений |
| 1 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео | Использование лекарственных свойств растений | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма | - |
| 3 неделя | 1 | Показ, объяснение, практическое занятие | Сбор и использование лекарственных свойств растений в походе | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, маршрут похода | Практическая работа |
| 1 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, | - |
| 4 неделя | 1 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при ожогах | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, | Тестирование |
| 1 | Показ, объяснение, практическое занятие | Работа со спасательной веревкой | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, | Практическая работа |
| **Май** | | | | | |
| 1 неделя | 1 | Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео | Наводнения и проведение спасательных работ при них. | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, | - |
| 1 | Показ, объяснение, практическое занятие | Использование средств спасения на открытой воде, на льду | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, | Практическая работа |
| 2 неделя | 1 | Объяснение нового материала, презентация, экскурсия | Известные люди Яренска и Ленского района | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, | Опрос |
| 1 | Объяснение нового материала, презентация, | Место обычаев и традиций в жизни яренчан | МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, | Опрос |
| 3 неделя | 2 | Учебно-контрольная туристическая прогулка | Промежуточная аттестация . | Маршрут туристической прогулки | Выполнение контрольно-проверочных заданий |
| 4 неделя | 2 | Учебно-контрольная туристическая прогулка | Промежуточная аттестация . | Маршрут туристической прогулки | Выполнение контрольно-проверочных заданий |

**5. Содержание изучаемого курса**

Туристско-технический раздел

Тема 1: «Особенности подбора и подгонка снаряжения»

Зависимость набора снаряжения от условий похода, способов перемещения, времени года. Подгонка снаряжения, как условие безопасности и достижения цели путешествия. Средства освещения в походе.

Тема 2: «Особенности приготовления пищи на костре»

Костровое оборудование, изготовление, установка. Использование треноги, троса. Посуда для использования на костре. Техника безопасности при организации костра. Порядок разведения костра. Поддержание горения. Сушка снаряжения. Тушение костра.

Тема 3: «Рыболовные снасти как вид туристского снаряжения»

Рыболовное снаряжение для туристов. Способы лова рыбы в путешествии. Поиск наживки. Изготовление снастей. Способы привязывания крючка. Запасной набор рыболовных принадлежностей.

Тема 4: «Подведение итогов похода»

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Порядок подготовки снаряжения к походу. Изготовление и ремонт снаряжения. Состав ремонтного набора.

Тема 5: «Способы ориентирования на местности»

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

Тема 6: «Прокладка туристского маршрута»

Регион путешествия. Виды маршрутов. Описание маршрута. Пути подъезда к началу маршрута. Разработка «нитки» маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Разработка запасных вариантов и экстренных сходов с маршрута

Тема 7: «Правила поведения при встрече с дикими животными»

Вероятность встречи с диким животным. Общие правила поведения. Как избежать вероятного нападения медведя, волка. Порядок действий при обнаружении змеи. Ядовитые насекомые. Средства защиты от диких животных.

Тема 8: «Отработка элементов туристской полосы препятствий»

Прохождение туристической полосы препятствий на скорость и качество. Использование приемов страховки. Особенности прохождения отдельных элементов: «бабочка», троллей, залезание на дерево.

Физкультурно-оздоровительный раздел

Тема 1: «Мышцы живота, их роль в основных видах туризма»

Функции мышц живота в походе. Разучивание специальных упражнений для мышц живота. Упражнения с собственным весом и с отягощением.

Тема 2: «Мышцы спины, их роль в основных видах туризма»

Функции мышц спины в походе. Разучивание специальных упражнений для мышц спины. Упражнения с собственным весом и с отягощением.

Тема 3: «Использование лекарственных свойств растений»

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Тема 4: «Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах»

Проведение осмотра пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса). Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи. Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов.

Поисково-спасательный раздел

Тема 1: «Работа со спасательной веревкой»

Виды веревок и дополнительное оборудование к ним. Спасение и самоспасение при помощи спасательной веревки. Крепление веревки к различным конструкциям. Наведение переправ при помощи веревки.

Тема 2: «Аварийно-спасательные работы при наводнениях»

Виды и причины возникновения наводнений. Основные характеристики поражающих факторов и экстремальных условий при наводнениях. Организация и технология ведения поисково-спасательных работ. Средства спасения на водах.

Историко-краеведческий раздел

Тема 1: «Известные люди Яренска и Ленского района»

Человеческие имена в названиях улиц Яренска. Изменения названий улиц в разные исторические эпохи. Современные названия улиц Яренска.

Тема 2: «Место обычаев и традиций в жизни яренчан»

История Яренска, рассказанная памятными местами. История яренских парков. Памятники и памятные знаки Яренска.

**6. Планируемые результаты**

В результате обучения по программе у ребенка:

- будут приобретены первоначальные навыки туристской деятельности;

- будут сформированы представления о порядке основных действий при чрезвычайных ситуациях, связанных с наводнением;

- будут приобретены первоначальные навыки автономного выживания в природных условиях;

- будут расширены и углублены знания об известных людях 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:**

- особенности подбора и подгонки снаряжения для похода;

- основные меры безопасности при приготовлении пищи на костре;

- состав и особенности применения рыболовных снастей в походе;

- основные способы ориентирования на местности;

- порядок прокладки туристского маршрута на карте и его прохождения;

- об основных правилах поведения в экстремальных ситуациях выживания;

- правила поведения при встрече с дикими животными;

- интересные исторические факты об известных людях Ленского района;

- о лекарственных свойствах растений;

**уметь:**

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

- готовить отдельные виды пищи на костре;

- использовать туристское снаряжение и подручные средства;

- изготавливать простейшие рыболовные снасти;

- преодолевать отдельные элементы туристской полосы препятствий;

- правильно выбирать и применять различное спасательное снаряжение, в зависимости от окружающей обстановки при спасении на воде;

- выполнять специальные упражнения на основные мышцы живота и спины;

- участвовать в подведении итогов похода;

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

**владеть:**

- способностями по подготовке и использованию кострового оборудования;

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

- способностями по преодолению различных препятствий в походе;

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

- способностями по оказанию первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах;

- представлениями о специальной физической подготовке туриста;

- представлениями о лекарственных свойствах растений;

- об обычаях и традициях яренчан.

**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 учебного года и организуется через анализ достижений по текущей и промежуточной аттестации, выполнения итоговой проверочной работы и учебно-контрольной туристической прогулки.

**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>.

1.4 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. Какие виды фонариков вы знаете?
2. Какие качества наиболее важны при выборе фонарика для похода?
3. Какие подручные средства можно использовать для изготовления кострового снаряжения?
4. Какие рыболовные снасти чаще применяют в походе?
5. Что значит подвести итоги похода?
6. Какие способы ориентирования на местности вы знаете?
7. Что такое точечный ориентир?
8. Чем отличаются точечный и площадный ориентиры?
9. Какие действия не следует совершать при встрече с медведем?
10. Как избежать неожиданной встречи с диким животным?
11. Какие мышцы живота вы знаете?
12. Назовите основные мышцы спины?
13. Каков общий порядок установки кострового оборудования?
14. Какие лекарственные растения вы знаете?
15. Назовите основные признаки теплового удара?
16. Какие степени ожогов вы знаете?
17. Каков порядок оказания помощи при ожогах 1-2 степени?
18. Для чего пожарные и другие спасательные службы применяют веревку?
19. Какие узлы чаще применяют при проведении спасательных работ?
20. Что такое – наводнение?
21. Какие причины наводнения вы знаете?
22. Назовите средства спасения на воде.
23. Каких известных людей Яренска и Ленского района вы знаете?
24. Какие местные северные обычаи или традиции есть в вашей семье?

Комплект тестовых заданий

1. Что из перечисленного относится к видам отдыха в походе? *(выберите верные варианты)*

а) Остановка в) Привал д) Дневка (полудневка)

б) Перекус г) Перекур е) Ночлег

1. Бивак – это..

а) вид укрытия в походе

б) это место размещения (стоянка) туристской группы для ночлега или отдыха

в) наиболее сложное препятствие на маршруте

1. Вид продукта, высушенного по специальной технологии, используемый для питания в походе… *(выберите верный вариант)* \_\_\_\_\_\_\_\_

а) сублимат  
б) варенье  
в) консервы

1. Каково значение питания для организма? *(выберите верный вариант)*

а) насладиться вкусной едой в) убить свободное время

б) научиться готовить г) восполнение запасов энергии и полезных веществ

1. Если встать лицом на восток, то справа окажется… (*выберите верный вариант)*

а) Запад б) Север в) Юг

1. Темная часть стрелки (черная, красная) в компасе указывает на… *(выберите верный вариант)*

а) Запад б) Восток в) Юг г) Север

1. Если встать лицом на север, то справа окажется*… (выберите верный вариант)*

а) Запад б) Восток в) Юг

1. Что такое тренога? *(выберите верный вариант)*

а) средство передвижения в походе  
б) средство укрытия от дождя  
в) это вид кострового снаряжения для подвешивания котелка

1. Какие подручные средства можно использовать для спасения на льду?

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

1. Перечислите несколько лекарственных растений, которые можно использовать в походе

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

1. Что из представленного перечня относится к основным правилам приготовления пищи в походе? *(выберите верные варианты)*

а) Положить побольше соли.

б) Излишки пищи оставить в лесу.

в) Блюда должны быть простыми

г) Проверить срок годности продуктов.

д) Варить следует в пластиковой посуде.

е) Не хранить пищу в алюминиевой посуде

1. Из каких материалов делают современные походные котелки? *(выберите верные варианты)*

а) Глина в) Металл (нержавейка)

б) Металл (Алюминий) е) Металл (чугун)

1. Каковы положительные качества сублиматов как продуктов питания для похода? *укажите несколько вариантов через запятую*

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

1. Какие опасные стихийные бедствия несет в себе вода как природная стихия? *(выберите верные варианты)*

а) Наводнение

б) Землетрясение

в) Затор

г) Лавина

д) Извержение вулкана

1. Самый легкий, прочный и долговечный материал, применяемый для изготовления походной посуды… *(выберите верный вариант)*

а) Алюминий

б) Пластик

в) Кора (береста)

г) Чугун

д) Титан

1. Избыточный вес – вероятность теплового удара*…(выберите верный вариант)*

а) уменьшает б) увеличивает в) значительно уменьшает

1. Солнечный удар - это

а) ожоги кожи, возникшие после загара

б) заболевание глаз, возникающее, если долго смотреть на солнце

в) состояние, возникающее вследствие воздействия непосредственно на голову прямых солнечных лучей

1. Укажите три НАИБОЛЕЕ важных требования к месту бивака… (выберите верные варианты)

а) наличие дров

б) наличие средств для строительства укрытия

в) защищенность от прямых солнечных лучей

г) безопасность

д) наличие поблизости источников воды

е) близкое расположение дороги

1. На поверхности происходит покраснение кожи, отечность, жжение и боль. Какая это степень ожога? *(выберите верный вариант)*

а) 1 степень б) 2 степень в) 3 степень г) 4 степень

1. Что из перечисленного не относится к признакам солнечного удара? *(выберите верный вариант)*

а) Тошнота в) Головокружение б) Покраснение кожи г) Болевой шок