

Отдел образования Администрации  
МО «Ленский муниципальный район»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
"Комплексный Центр дополнительного образования"

Принято на  
педагогическом совете  
№ 9 от 27.05.2021 г.

Утверждаю:  
И. о. директора  
МБОУ ДОД КЦДО  
\_\_\_\_\_ А. С. Самсонова  
на основании приказа  
от «27» мая 2021 г. № 45/1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

## **«Школа туризма»**

для детей 9-10 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Направление: туристско-краеведческое.

Стартовый уровень.

Автор-составитель:  
Пшенко Алексей Генрихович,  
педагог дополнительного образования.

с. Яренск  
2021

## **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 информационных ресурсов
- 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 27.05.2021
3	Утверждено	Директор, приказ от 27.05.2021 №45/1 - ОД
4	Срок реализации программы	1 год
5	Автор	Пшenko Алексей Генрихович, педагог дополнительного образования
6	Территория, год	с. Яренск, Ленского района Архангельской области, 2021 год
7	Тип программы	Общеразвивающая
8	Направленность	Туристско-краеведческая
9	Актуальность	<p>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.</p> <p>Туристические походы, экспедиции, экскурсии (путешествия) являются важной формой гуманистического, патриотического, интернационального воспитания, расширения знаний, оздоровления и физического развития детей и молодежи.</p>
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.

		<p>Комплекс мероприятий по реализации программы включает в себя следующие разделы (модули):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Туристско-технический</li> <li>2) Физкультурно-оздоровительный</li> <li>3) Поисково-спасательный</li> <li>4) Историко-краеведческий</li> </ol> <p>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.</p>
11	Педагогическая целесообразность программы	<p>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.</p> <p>Программа предусматривает приобретение обучающимися новых знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, о видах туристического снаряжения, видах и способах преодоления препятствий на маршруте, средствах укрытия в походе, видах и порядке розжига костров, веревочных узлах, ведении краеведческих наблюдений и исследований, охране природы, оказании первой медицинской помощи.</p>
12	Цель	<p>Пропаганда здорового образа жизни через комфортное взаимодействие с естественными природными условиями, удовлетворение потребности ребенка в познании окружающего мира, своей малой Родины.</p>
13	Задачи	<p><b>обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков туристской деятельности;</li> <li>- развитие умений по оказанию первой медицинской помощи;</li> <li>- формирование представлений о порядке действий в условиях чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- приобретение навыков автономного выживания в природных условиях;</li> </ul> <p><b>развивающие:</b></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширение и углубление знаний о культуре и природе Ленского района;</li> <li>- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;</li> <li>- укрепление здоровья обучающихся;</li> <li>- формирование метапредметных связей с дисциплинами школьной программы, таких как окружающий мир, физическая культура;</li> </ul> <p><b>воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание волевых личностных качеств: инициативность, самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание;</li> <li>- формирование уважительного отношения к окружающей природной среде;</li> <li>- формирование стойкого интереса к туристско-краеведческой деятельности;</li> <li>- воспитание в духе необходимости поддержания здорового образа жизни;</li> <li>- включение в виды деятельности, способствующие развитию нравственно-коммуникативных качеств личности.</li> </ul>
14	Возраст детей	Программа рассчитана на детей 9 – 10 лет.
15	Продолжительность занятия	Длительность занятий определяется возрастом детей в соответствии с требованиями СанПиН – 45 минут.
16	Формы занятий	<p>Занятия проводятся в группе одного возраста, постоянного состава.</p> <p>Основная форма организации образовательной деятельности - занятие. В процессе занятия используются коллективные, индивидуальные, групповые формы работы с обучающимися.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

		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 <b>результаты</b> : - физическое и психическое оздоровление воспитанников; - воспитание патриотизма и верности своей Родине; - формирование личного социального опыта; - приобретение жизненно-важных знаний, двигательных навыков и умений; - обладание навыками передвижения по маршруту в составе группы; - обладание навыками преодоления естественных препятствий на маршруте; - 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 <b>критериев оценки результатов</b> 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**

### **Нормативной базой создания программы 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";

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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 МБОУ ДОД «Комплексный Центр дополнительного образования»;

Положение о детских объединениях муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей МБОУ ДОД «Комплексный Центр дополнительного образования»;

Положение о программе педагога дополнительного образования муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей МБОУ ДОД «Комплексный Центр дополнительного образования».

### **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. Многие знания, умения и навыки, приобретаемые при освоении программы носят жизненно-важный характер и могут впоследствии применяться и использоваться в учебной, трудовой, бытовой деятельности.

### **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 целью 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.

Программа реализуется на уровне образовательного учреждения.

### **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 доврачебной 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.

**Отличительные особенности программы.**

**Уровень программы: стартовый.**

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 обучающегося.

### **Характеристика обучающихся по программе.**

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 детей остро стоит проблема формирования навыков самостоятельных действий, но уже четко 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 к самостоятельности может эффективно поддерживаться за счет ненавязчивых опосредованных советов, предложений о помощи, личных примеров действий, совместного, с преподавателем, выполнения и др.

### **Возраст и условия набора в группу.**

Возраст детей 9-10 лет. В группу принимаются все желающие, по добровольно – заявительному принципу. Наполняемость в группах составляет не менее 12 человек. Максимальное количество обучающихся: 16 человек. Состав группы – постоянный.

Набор производится с начала учебного года. Возможен добор обучающихся в объединении в процессе учебного года.

### **Основные принципы реализации программы:**

- принцип сознательности и активности, весь материал слушатель изучает сознательно, чередуя активные и пассивные формы обучения;
- принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении демонстрации приемов, видео - и фотоматериалов, словесное описание нового приема;
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся
- принцип гуманистической направленности обучения, устанавливающий равноправное партнерство между всеми участниками образовательной деятельности;
- принцип индивидуальности – учет возрастных особенностей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;

– принцип постепенного повышения требований – постепенная постановка и выполнение ребенком более трудных заданий, увеличении объема и интенсивности нагрузки.

– принцип вариативности и свободы выбора необходим для самореализации личности;

– принцип индивидуализации - имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающихся;

- принцип диалогичности - предусматривает познание мира (через активный диалог при усвоении предлагаемого материала).

### **Срок реализации программы:** 1 год (34 учебных недели)

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.

### **Форма и режим занятий по программе.**

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.

### **Структура занятий.**

Структура занятий состоит из трех частей: вводная, основная и заключительная части. Вводная: сообщение темы и цели занятия, актуализация опорных навыков и умений обучающихся, начальная мотивация деятельности (5-7 минут), основная: освоение нового материала, обобщение и систематизация, полученных знаний, выполнение практического задания (20-25 минут) и заключительная часть: подведение итогов, поощрение обучающихся (13-15 минут).

### **Формы, методы обучения.**

На занятиях используются формы активного, инновационного обучения: игры, анализ конкретных ситуаций в походе, разыгрывание ролей, дискуссии, тренинги, самостоятельная работа. Педагогом активно используются практико-ориентированные и деятельностные технологии обучения.

Методы, используемые на занятиях:

- методика использования компьютерных презентаций;
- просмотр учебных фильмов;
- тестовый контроль знаний;
- методы проектирования, моделирования, конструирования.

### **Ожидаемые результаты и формы их проверки.**

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;
- обладание навыками передвижения по маршруту в составе группы;
- обладание навыками преодоления естественных препятствий на маршруте;
- знание способов оказания первой медицинской помощи при ссадинах, потертостях и мозолях, небольших ранах и ожогах;
- умение соорудить временное убежище из подручного материала, уметь добывать огонь, очищать воду;
- владение навыками эффективного использования туристского снаряжения.

### **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.

### **Формы контроля и подведения итогов реализации программы.**

Степень достижения планируемых результатов программы определяется через наблюдение, педагогический мониторинг, педагогический контроль (текущий, промежуточный итоговый).

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.

### **Организационно - педагогические условия реализации программы.**

Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы включает в себя учебно-тематический план, календарный учебный график, планируемые результаты, систему оценки достижения планируемых результатов, методические материалы, условия реализации (оборудованный учебный кабинет, кадровые условия).

### 3. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Туристско-технический</b>				
1.1	Тема 1 «Туризм как вид деятельности»	2	2	-	Опрос, Проверочн. работа
1.2	Тема 2 «История туристских путешествий»	1	1	-	Опрос, тестирование
1.3	Тема 3 «Азбука похода»	2	1	1	Опрос, игра
1.4	Тема 4 «Туристское снаряжение»	3	1	2	Практическ. работа, викторина
1.5	Тема 5 «Подготовка к походу, путешествию»	4	2	2	Проверочн. работа, практическ. работа
1.6	Тема 6 «Техника безопасности в походе. Правила движения в группе»	2	1	1	Опрос, тестирование
1.7	Тема 7 «Преодоление препятствий на маршруте»	2	1	1	Практическ. работа
1.8	Тема 8 «Средства укрытия в походе»	2	1	1	практич. работа
1.9	Тема 9 «Палатка как средство укрытия»	2	1	1	Тестирование , практич. работа
1.10	Тема 10 «Костер: виды и порядок разведения»	3	1	2	Опрос, практическ. работа
1.11	Тема 11 «Веревочные узлы и петли: виды и порядок вязания»	3	1	2	Опрос, практическ. работа,

1.12	Тема 12 «Ознакомление с элементами туристической полосы препятствий»	2	-	2	Практическа. работа
2.	<b>Физкультурно-оздоровительный</b>				
2.1	Тема 1 «Основы здорового образа жизни»	2	1	1	Опрос, проверочная
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 «Мышцы ног, их роль в двигательной активности»	3	1	2	Наблюдение, опрос, контроль техники выполнения упражнений
2.5	Тема 5 «Мышцы живота, их роль в двигательной активности»	3	1	2	Наблюдение, опрос, контроль техники выполнения упражнений
2.6	Тема 6 «Мышцы спины, их роль в двигательной активности»	3	1	2	Наблюдение, опрос, контроль техники выполнения упражнений
2.7	Тема 7 «Личная гигиена туриста»	1	1	-	Опрос
2.8	Тема 8 «Профилактика простудных заболеваний. Закаливание»	1	1	-	Опрос
2.9	Тема 9 «Правила обработки ран, ссадин, мозолей, наложение повязок»	3	1	2	Практическа. работа
3.	<b>Поисково-спасательный</b>				

3.1	Тема 1 «Спасательные службы. Профессионально-важные качества спасателя»	3	2	1	Опрос
3.2	Тема 2 «Обязанности спасателя при получении сигнала о возникновении ЧС»	2	1	1	Практическая работа
3.3	Тема 3 «Аварийно-спасательные, аварийно-восстановительные работы в зонах ЧС»	2	1	1	Тестирование
4	<b>Историко-краеведческий</b>				
4.1	Тема 1 «Яркие страницы истории родного села»	1	1	-	Опрос
4.2	Тема 2 «История Яренских улиц»	1	1	-	Опрос
4.3	Тема 3 «Памятные места Яренска»	2	2	-	Опрос
4.4	Тема 4 «Природные особенности родного края»	1	1	-	Опрос
	<b>Итого:</b>	63	32	31	
	<b>Контрольные (зачетные) занятия:</b>		5		
	<b>Всего:</b>		68		



#### 4. Календарный учебный график

Количество учебных недель: 34

Период прохождения материала	Количество часов	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Сентябрь</b>					
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
<b>Октябрь</b>					

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
<b>Ноябрь</b>					
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

**Январь**

1 неделя	1	Беседа, Объяснение нового материала, презентация, инструктаж	Знакомство с детьми. Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности на занятиях. Зарождение понятия «туризм». Первые путешественники.	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Опрос, тестирование
	1	Объяснение нового материала, презентация	Особенности отдельных форм и видов туризма	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Опрос
2 неделя	2	Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео	Туристское снаряжение и основные требования, предъявляемые к нему в походе. Виды туристского снаряжения. Специальное туристское снаряжение.	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Опрос, Практическая работа, Викторина
3 неделя	1	Викторина	Свойства (качества) туристского снаряжения	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Викторина
	1	Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео	Подготовка снаряжения к походу. Изготовление и ремонт снаряжения. Состав ремонтного набора.	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Опрос

**Февраль**

1 неделя	1	Практическое занятие	Изготовление туристического снаряжения	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Наблюдение, Практическая работа
	1	Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео	Виды препятствий на маршруте и их преодоление.	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	-
2 неделя	1	Практическое занятие	Техника преодоления препятствий на маршруте	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Наблюдение, Практическая работа
	1	Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео	Классификация средств укрытия в походе. Преимущества и недостатки средств укрытия.	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	-
3 неделя	1	Практическое занятие	Особенности сооружения отдельных видов укрытий	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Практическая работа
	1	Практическое занятие	Порядок разведения костра в различных условиях	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Практическая работа
4 неделя	1	Практическое занятие	Способы закрепления веревки на опоре и снаряжении. Использование специального снаряжения для веревочных переправ	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Практическая работа
	1	Объяснение нового материала, инструктаж	Техника безопасности при прохождении элементов туристской полосы препятствий. Самостраховка и страховка на полосе. Оборудование и снаряжение для прохождения полосы препятствий	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Опрос
<b>Март</b>					
1 неделя	1	Практическое занятие, индивидуальная, групповая работа	Техника и тактика прохождения элементов полосы препятствий. Отработка навыков прохождения туристской полосы препятствий	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, тренажерный зал, ФОК	Наблюдение, контрольное выполнение элементов

	1	Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео	Мышцы ног, их виды. Анатомия и строение мышц ног. Динамическая и статическая работа мышц ног.	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Опрос
2 неделя	2	Тренировочное занятие	Тренировка мышц ног. Техника выполнения упражнений с собственным весом с отягощением.	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, тренажерный зал	Наблюдение, Контроль техники выполнения упражнений
3 неделя	2	Объяснение нового материала, презентация, Тренировочное занятие	Мышцы живота, их виды. Анатомия и строение мышц живота. Динамическая и статическая работа мышц живота.  Тренировка мышц живота	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма,	Опрос, Наблюдение, Контроль техники выполнения упражнений
4 неделя	1	Тренировочное занятие	Тренировка мышц живота. Техника выполнения упражнений с собственным весом с отягощением.	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, тренажерный зал	Наблюдение, Контроль техники выполнения упражнений
	1	Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео	Мышцы спины, их виды. Анатомия и строение мышц спины. Динамическая и статическая работа мышц ног.	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Опрос
<b>Апрель</b>					
1 неделя	2	Тренировочное занятие	Тренировка мышц спины. Техника выполнения упражнений с собственным весом с отягощением.	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма, тренажерный зал	Наблюдение, Контроль техники выполнения упражнений
2 неделя	1	Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео	Понятие личной гигиены. Средства личной гигиены в походе. Гигиенические процедуры как средства обеспечения жизни и здоровья в походе.	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Опрос

	1	Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео	Закаливание, как средство повышения сопротивляемости организма. Принципы закаливания, их соблюдение в условиях похода	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Опрос
3 неделя	2	Объяснение нового материала, презентация, практическая работа в малых группах	Действия спасателя при получении сигнала о ЧС. Ликвидация чрезвычайных ситуаций природного характера и их последствий. Виды сигналов о чрезвычайной ситуации. Приспособления для подачи сигнала.	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма	Опрос, практическая работа
4 неделя	2	Объяснение нового материала, презентация, демонстрация видео, практическая работа в малых группах	Понятия аварийно-спасательных и аварийно-восстановительных работ. Организация и ведение разведки в зоне ЧС. Мероприятия и порядок проведения спасательных работ.	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма ФОК, пожарная часть	Тестирование, выполнение упражнений
<b>Май</b>					
1 неделя	1	Объяснение нового материала, презентация, экскурсия	История яренских улиц.	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма,	Опрос
	1	Объяснение нового материала, презентация, экскурсия	История яренских парков.	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма,	Опрос
2 неделя	1	Объяснение нового материала, презентация, экскурсия	Памятники в Яренске.	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма,	Опрос
	1	Объяснение нового материала, презентация,	Природные особенности родного края. Растительный и животный мир Ленского района.	МБОУ ДОД КЦДО, здание №2, кабинет туризма,	Опрос
3 неделя	4	Учебно-контрольная туристическая прогулка	Промежуточная аттестация .	Маршрут туристической прогулки	Выполнение контрольно-проверочных заданий

## 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. Особенности отдельных форм и видов туризма. Спортивный туризм. Альпинизм.

#### Тема 2: «История туристских путешествий»

Зарождение понятия «туризм». Первые путешественники. Предпосылки появления и развития туризма. Термин «путешествие». Развитие туризма в России.

#### Тема 3: «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 4: «Туристское снаряжение»

Понятие личного и группового снаряжения. Перечень личного и группового снаряжения в походе. Специальное снаряжение и его назначение. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Одежда и обувь как элементы личного снаряжения. Требования, предъявляемые к одежде и обуви в походе.

#### Тема 5: «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 походов других туристских групп. Изучение сложных участков маршрута, составление планов их преодоления. Подготовка снаряжения. Изготовление и ремонт снаряжения. Состав ремонтного набора.

#### Тема 6: «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 7: «Преодоление препятствий на маршруте»

Движение в условиях плохой видимости: темное время суток, туман, задымление. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Применение снаряжения для преодоления препятствий.

#### Тема 8: «Средства укрытия в походе»



Виды укрытий, их свойства и назначение. Изготовление тентов, навесов, шалашей, снежных пещер, иглу. Использование снаряжения и подручных средств для изготовления укрытий.

Тема 9: «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 10: «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. Правила и порядок разведения костра. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Топоры и пилы, их применение в походе. Тушение костра.

Тема 11: «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. Способы закрепления веревки на опоре и снаряжении. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д).

Тема 12: «Ознакомление с элементами туристической полосы препятствий»

Основные элементы туристической полосы препятствий. Правила прохождения технических этапов туристической полосы. Страховка и самостраховка при прохождении элементов полосы препятствий.

## 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 активности 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: «Мышцы ног, их роль в двигательной активности»

Мышцы и их работа. Динамическая работа. Статическая работа. Виды мышц ног. Физические упражнения для мышц ног.

Тема 5: «Мышцы живота, их роль в двигательной активности»

Возрастные изменения мышц у человека. Мышцы живота: анатомия строения и их функциональное значение. Особенности работы мышц живота. Виды мышц живота. Физические упражнения для мышц живота.

Тема 6: «Мышцы спины, их роль в двигательной активности»

Влияние физических нагрузок на опорно-двигательную систему, при динамической и статической работе. Особенности работы мышц спины. Физические упражнения для мышц спины.

Тема 7: «Личная гигиена туриста»

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Тема 8: «Профилактика простудных заболеваний. Закаливание»

Причины простудных заболеваний. Симптомы простудных заболеваний. Меры профилактики простудных заболеваний. Закаливание организма – основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям. Главные принципы закаливания. Вакцинация. Комплекс мер, направленных на ограничение количества контактов, на активизацию иммунитета и укрепление защитных сил организма.

Тема 9: «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

Тема 2: «Обязанности спасателя при получении сигнала о возникновении ЧС»

Оповещение и сбор спасателей. Порядок получения информации, ее выяснение. Средства и способы подачи сигналов при чрезвычайных ситуациях. Подготовка к ведению ПСР: инструментов, механизмов, приспособлений, приборов, экипировки спасателя.

Тема 3: «Аварийно-спасательные, аварийно-восстановительные работы в зонах ЧС»

Понятие чрезвычайной ситуации. Действия в первые минуты после аварии. Сигналы бедствия и знаки международной таблицы знаков спасения. Понятия аварийно-спасательных работ и неотложных работ. Состав мероприятий аварийно-спасательных работ.

#### 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.

Тема 2: «История Яренских улиц»

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

Тема 3: «Памятные места Яренска»

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

Тема 4: «Природные особенности родного края»

Рельеф местности. Погодные условия. Основные водные объекты. Растительный мир. Животный мир.

## 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;
- о первых путешественниках и их путешествиях;
- основные меры безопасности в туристском походе;
- перечень группового и личного туристского снаряжения;
- состав и особенности специального туристского снаряжения;
- особенности конструкции укрытий и порядок их сооружения;
- особенности конструкции палатки и порядок ее установки;
- виды веревочных узлов;
- порядок движения по маршруту группой;
- порядок преодоления водных преград и других препятствий в путешествии;
- 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;
- о порядке розжига костра в различных условиях;
- 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) ), преодолевая естественные препятствия;

- 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, крепить веревку на опоре и снаряжении;
- участвовать в организации привала;
- преодолевать отдельные элементы туристской полосы препятствий;
- выполнять упражнения на силу, быстроту, ловкость, выносливость;
- правильно выбирать и применять различное спасательное снаряжение, в зависимости от окружающей обстановки;
- называть природные особенности родного края;

**владеть:**

- представлениями о типах, видах и формах современного туризма, особенностях отдельных форм и видов;
- способностями по оборудованию туристского лагеря;
- готовностью к коллективным действиям в путешествии, в чрезвычайной ситуации;
- способностями по преодолению маршрута похода;
- способностями по преодолению различных препятствий в походе;
- навыкам действий самостоятельного и в составе команды использования спасательного снаряжения и оборудования;
- представлениями о строении человеческого организма и его основных функциях;
- представлениями о постоянных и временных должностях в туристской группе;
- представлениями о памятных местах Яренска;
- навыками транспортировки пострадавшего.

## **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 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 проводится 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 информационных ресурсов

### 1.1. 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 с.— 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.

### 1.2. 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 с.— 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 с.— 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.— Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2016.— 128 с.— 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 с.— 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](http://tourlib.net/books_tourism/pitanie.htm).

### 1.3. 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](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](http://tyr-zo.narod.ru/liter/enc_tyr/inc_c.htm).

### 1.4 Литература для родителей

1. Константинов Ю.С. «Детско-юношеский туризм». Учебно-методическое пособие. 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. – 600 с., ил.

2. Константинов Ю. С. «Из истории детского туризма в России». (1918-2008 гг.)\* – М.: ФЦДЮТиК, 2008. 312 с., ил. Ф-т 145 х 205 мм.

3. «Туристская игротека» /Под ред. Ю.С. Константинова. – М.: «ВЛАДОС», 112 с.: ил. обл. – 60х88 1/16.

4. Самарина И. А. «Основы туристско-экологической деятельности учащихся». – М.: ФЦДЮТиК, 2007 г. 276 с., ил. Ф-т 145 х 205 мм. Учебно-методическое пособие.

### 1.5 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 искомым (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. Изготавливаются из синтетических (капроновых, нейлоновых) пряжей, 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 плашками-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 произвольное 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, паромы и других постоянно действующих средств. Основные способы: вброд, по кладям, по камням, по бревну, с использованием веревок.

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 привал – 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, веревок 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»), заблокированных в единую систему отрезком веревки 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 камень. 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

### 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. Какие категории опасностей могут иметь место в походе?
14. Каков порядок действий туриста во время грозы?
15. Какие типы костров вы знаете?
16. Каков общий порядок установки палатки?
17. Назовите основные виды костров.
18. Что можно применить для розжига костра в сырую погоду?
19. Назовите основные мышцы на руке.
20. Каково вредное влияние курения на здоровье?
21. Какие источники воды в природе вы знаете?
22. Какие медицинские средства для дезинфекции ран вы знаете?
23. Как обработать небольшую рану (ссадину)?
24. Как обрабатывается мозоль в условиях похода?
25. Как наложить повязку на небольшую рану на руке?
26. Какие профессионально-важные качества спасателя вы знаете?
27. Назовите обязанности спасателя при получении сигнала о возникновении ЧС.
28. Поясните понятие «чрезвычайная ситуация», приведите примеры.
29. Что такое аварийно-спасательные работы?
30. Перечислите источники чрезвычайных ситуаций.
31. Что такое краеведение?
32. Что вы знаете про появление Яренска?
33. Какие памятники в Яренске вы знаете?

34. Назовите постоянные и временные должности в составе туристской группы.
35. Какие способы очистки воды вы знаете?
36. Что относится к костровому оборудованию?
37. Дайте понятие привала в туристическом походе.
38. Какие основные требования к месту туристского бивака (ночлега) вы знаете?
39. Что представляет собой человеческий организм с позиции биологии?
40. Какие специальные упражнения для плечевого пояса вы знаете?
41. Какую основную функцию выполняют мышцы живота и спины в организме человека?
42. Назовите виды специального оборудования, применяемые для ведения поисково-спасательных работ при чрезвычайных ситуациях.
43. Какие поражающие и экстремальные факторы при наводнениях вы знаете?
44. Какие памятные места в Ленском районе вы знаете?
45. Назовите известных людей Яренска и Ленского района.
46. Каковы основные правила хранения продуктов питания в походе?
47. Какие категории опасностей могут иметь место в походе?
48. Назовите основные способы добывания огня без спичек.
49. Как определяется наличие пульса у пострадавшего?
50. От чего зависит физическая сила человека?
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: \_\_\_\_\_



2. Какая форма туризма изображена на фотографии?

Ответ: \_\_\_\_\_



3. Какая форма туризма изображена на фотографии?

Ответ: \_\_\_\_\_



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

Личное:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Групповое:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



5. Прибор, который помогает определить стороны света – это...

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

6. Как называется графическое изображение местности на бумаге?

- а) портрет б) фотография в) карта

7. Если встать спиной к северу, то за спиной будет находиться...

- а) Полярная звезда б) Дорога в) Запад

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

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

9. Какие виды костров бывают? Отметить верные

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

10. Какие узлы бывают? Отметь верные



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

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

<input type="checkbox"/>	Литвиново	<input type="checkbox"/>	Сыктывкар	<input type="checkbox"/>	Козьмино	<input type="checkbox"/>	Лена
<input type="checkbox"/>	Котлас	<input type="checkbox"/>	Ирта	<input type="checkbox"/>	Каргополь	<input type="checkbox"/>	Урдома

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

<input type="checkbox"/>	Байкал	<input type="checkbox"/>	Круглая Вадья	<input type="checkbox"/>	Себентий	<input type="checkbox"/>	Ладожское
--------------------------	--------	--------------------------	---------------	--------------------------	----------	--------------------------	-----------

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

<input type="checkbox"/>	Северная Двина	<input type="checkbox"/>	Кишерка	<input type="checkbox"/>	Волга	<input type="checkbox"/>	Обь
<input type="checkbox"/>	Вычегда	<input type="checkbox"/>	Кижмола	<input type="checkbox"/>	Сухона	<input type="checkbox"/>	Ертым

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

<input type="checkbox"/>	вид спорта, состоящий из трёх групп спортивных дисциплин: группа дисциплин «маршрут», группа дисциплин «туристское многоборье» и группа дисциплин «дистанция»
<input type="checkbox"/>	вид спорта, состоящий из двух групп спортивных дисциплин: группа дисциплин «маршрут» и группа дисциплин «дистанция».
<input type="checkbox"/>	деятельность, проводимая туристами-энтузиастами, в виде организации различных туристских мероприятий (походов и соревнований).

15. 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
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. 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.

17. 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.

18. 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



19. Этот мореплаватель совершил четыре морских экспедиции в поисках западного пути в Индию. В результате этих путешествий он достиг берегов Америки. До конца жизни этот великий путешественник так и не узнал, что им был открыт новый континент. Назовите его имя.

а) Христофор Колумб в) Фернан Магеллан

б) Америго Веспуччи г) Бартоломео Диаш

20. 14 декабря 1911 года впервые в истории командой путешественников был достигнут южный полюс. Кто руководил этой знаменитой экспедицией?

- а) Роберт Скотт            в) Оскар Вистинг  
б) Фредерик Кук        г) Руаль Амудсен

21. В 1937 году экипаж советских летчиков впервые совершил перелет из Москвы в Ванкувер (США) через северный полюс. Назовите членов этого легендарного экипажа.

- а) Валерий Чкалов        в) Сегизмунд Леваневский  
б) Георгий Байдуков    г) Александр Беляков

22. Какой вид костра (вспомните классификацию костров), по вашему мнению наиболее подходит для использования его в качестве сигнального?

Ответ: \_\_\_\_\_

23. Какие подручные средства можно использовать для подачи сигналов бедствия в условиях похода при отсутствии такого табельного средства, как сигнальное зеркало?

Ответ: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

24. На какие две основные категории делятся ЧС? Правильный ответ обведите кружочком

- а) очень опасные и не очень опасные;  
б) наземные и воздушные;  
в) природные и техногенные;  
г) ЧС с человеческими жертвами и без человеческих жертв

25. Что в первую очередь необходимо сделать человеку, оказавшемуся (попавшему) в зоне чрезвычайной ситуации

- а) подавать сигналы помощи  
б) покинуть место ЧС  
в) успокоиться и здраво оценить обстановку  
г) находится на месте и ждать помощи

## **Практические задания для учебно-проверочной туристической прогулки (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, по бревну, по кочкам.
10. Отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов бедствия.
11. Выполнение творческих работ по результатам похода.
12. Отработка способов и правил страховки и само страховки на маршруте.
13. Надевание и подгонка страховочной системы на время.
14. Прохождение элементов туристической полосы препятствий.
15. Организация привала.
16. Способы добывания огня без спичек.
17. Знакомство с окружающей природной средой и ее изучение.
18. Освоение интересных туристических мест родного края.