

**Управление образования администрации Ростовского муниципального  
района  
МОУ ДО СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 03.08.2020 года

Утверждена приказом по МОУ ДО  
СТАНЦИИ ЮНЫХ ТУРИСТОВ  
Приказ № 62 от 03.08.2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Юные туристы-краеведы»  
возраст уч-ся: 7-16 лет  
срок реализации: один год**

*Автор//составитель:*

*Дубова О.Л.*

Педагог дополнительного образования МОУ ДО  
Станции юных туристов.

**«Утверждаю»**

**10.08.2021 г.**

Директор МОУ ДО Станция юных туристов

*Н.М.Тарарушкин*

Ростов, 2021



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа туристского объединения «Юные туристы-краеведы» составлена на основе следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. № 599 "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки";
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016 - 2020 годы» (от 29 декабря 2014 г. № 2765-р);
- Стратегия развития воспитания в РФ (2015–2025) (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196.);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе: Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г Министерства образования и науки РФ

**Направленность программы.** Данная программа является модифицированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой туристско - краеведческой направленности. Программа составлена на основе авторских программ доктора педагогических наук, заслуженного учителя Российской Федерации Константинова Ю. С. «Юные инструкторы туризма» и "Юные туристы - краеведы" Д. В. Смирнова, Ю.С. Константинова, А. Г. Маслова. Программы рекомендованы Минобрнауки РФ для использования в системе дополнительного образования детей.

***В данной программе краеведение выступает как форма исследовательской деятельности учащихся в аудиторных занятиях и конкурсах, а также в походах и экскурсиях под руководством педагога.***

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы.** Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско-краеведческая деятельность является комплексным средством воспитания и развития учащихся. Следовательно, туристско-познавательная деятельность учащихся является важной для всестороннего развития детей, занимает важное место в общей системе обучения учащихся.

В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Постановлением Правительства от 4 ноября 2014 г №1163 образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, т. к. туристско-краеведческая работа способствует патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Данная рабочая программа составлена с учетом ежегодно проводимых мероприятий муниципального, областного и Федерального уровней, т. к. значительно количество участников объединения принимают в них участие. Такими мероприятиями являются: соревнования по летнему и зимнему ориентированию, лыжные пробеги, конкурсы краеведческих исследовательских работ, олимпиада по краеведению.

**Адресат программы.** Возраст учащихся в объединении от 7 до 16 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к

изучению окружающего мира, истории и культуры родного края. Количество детей в группе 12 - 15 человек.

**Особенностью программы** является принцип спирали: содержание тематических разделов усложняется в последующие годы обучения. Ребенок получает возможность углубить, дополнить, закрепить свои краеведческие знания, туристские умения, навыки.

**Объем программы и сроки реализации.** Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 72 час. Срок реализации программы – 1 год. Продолжительность обучения по программе – 36 недель, период обучения - с сентября по май. Во время каникул проводятся 1 – 2 дневные учебно-тренировочные сборы.

Учащиеся в ходе освоения данной программы овладевают навыками ориентирования, организации туристского быта, значительное внимание уделяется обучению видам деятельности, необходимым для участия в краеведческих конкурсах: описание исторического объекта, написание мини-сочинения, сбор материалов для исследовательской работы и др.

**Форма обучения** – очная. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах.

**Режим занятий.** На освоение программы отводится 2 часа в неделю. Занятия в группе проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий 80 - 90 минут. Во время каникул проводятся 1 - 2 дневные учебно-тренировочные сборы, предполагается участие в соревнованиях по ориентированию, лыжных пробегах.

**Особенности организации образовательного процесса.** Данная программа носит деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско-краеведческую работу. Значительная часть занятий проводится на природе. Реализации программы способствует использование метода комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, морально-эстетических и других форм воспитания.

**Цель занятий** в объединении туристской направленности состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-краеведческой деятельности.

При этом предполагается:

- оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- формирование координационных функций;
- развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе местного краеведческого материала;
- вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

**Данная программа позволяет решить следующие задачи:**

***Развивающие:***

- способствовать раскрытию и развитию интеллектуальных и творческих способностей, стремления к самообразованию, применение знаний на практике;
- использовать ИКТ ресурсы, обеспечивающие доступ к огромному массиву информационных источников для получения новых знаний.

***Личностные:***

- способствовать развитию способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- способствовать формированию основ российской гражданской идентичности;
- способствовать формированию чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической принадлежности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные:***

- оздоровление на занятиях в условиях природной среды;
- развитие умений определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;
- формирование навыков планирования, контроля и оценивания своих действий;
- развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

*Предметные:*

- научить правилам поведения туристов;
- сформировать первоначальные историко-краеведческие представления;
- познакомить с основами экологической и туристической грамотности;
- приобщить к культуре малой родины.

## **Содержание учебного плана.**

Раздел 1. Введение - 6 часов

1.1. Оздоровительная роль туризма

Туризм – средство познания мира. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Практические занятия. Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

1.2. Правила поведения юных туристов

Правила поведения в классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр.

Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр.

Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте). Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота – залог здоровья».

Юные туристы - хорошие товарищи и коллективисты.

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям. Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

Практические занятия. Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др.

Раздел 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста - 42 ч.

2.1. Основы безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес), во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана).

Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания.

Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

2.2. Основы безопасности дома и в школе

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

Практические занятия

Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.), «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

### 2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки и экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзачка, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

### 2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии).

Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

### 2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение. Котелки (капы), таганок, саперная лопатка. Рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий.

Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки.

Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

### 2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора: иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр. Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими.

Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

Практические занятия. Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

### 2.7. Организация биваков и охрана природы

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков.

Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность).

Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практические занятия. Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку.

Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

### 2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе.

Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия. Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

Раздел 3. Основы топографии -18 часов

3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор

Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

Практические занятия. Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).

3.2. План местности

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

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы).

Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практические занятия. Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора. Обсуждение истории из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

3.3 Условные знаки

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

Практические занятия

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Владение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование - 44 часа

4.1. Компас и его устройство.

Знакомство с компасом. Горизонт. Стороны горизонта. Определение сторон горизонта.

Практические занятия

Выработка навыков определения сторон горизонта по компасу, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

4.2. Ориентирование по компасу

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

4.3. Виды туристского ориентирования

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их особенности. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте. Маршруты ориентирования по выбору.

Основные правила, технические приемы и условия соревнований

туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

Практические занятия

Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника.

Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП»

#### 4.4. Экскурсионное ориентирование

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

Практические занятия Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

Раздел 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь - 15 часов

##### 5.1. Личная гигиена юного туриста

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов.

Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

Практические занятия

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

##### 5.2. Походный травматизм и возможные заболевания

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм, необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза.

Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте. Причины теплового и солнечного удара, признаки заболевания. Необходимая помощь.

##### 5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практические занятия

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

##### 5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки.

Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

Практические занятия

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

##### 5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии).

Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия.

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

Раздел 6. Основы краеведения - 18 час.

##### 6.1. Родословие

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

Практические занятия

Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на теми: «Моя семья», «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».

##### 6.2. Земли

Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн.

Практические занятия. Встречи с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах.

### 6.3. Природа родного края

Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года.

Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

Практические занятия

Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

## Раздел 7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма - 37 часов

### 7.1. Пешеходный туризм

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практические занятия

Просмотр видеofilьмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

### 7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции.

Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий.

Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышшеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

### 7.3 Туристические узлы и их применение

Виды туристических узлов. Назначение туристических узлов. Способы вязки основных узлов

### 7.4 Горный туризм

Основные понятия и термины. Виды горного рельефа.

## 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка - 26 часов

### 8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия. Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», преодоление крутых склонов (спуски, подъемы).

8.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью).

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях Я и моя семья». Рисование детей на тему «Моя семья». Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)



Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма занимающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за год.

Практические занятия. Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды) или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями.

Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

**Календарно-тематическое планирование. 2 часа в неделю**

	№№ п/п	Наименование тем и разделов		
			форма контроля	Дата
		<b>1. Введение. 4 часа</b>		
1	1.1	Оздоровительная роль туризма	ответы на вопросы	2.09
2	1.1	Оздоровительная роль туризма	ответы на вопросы	2.09
3	1.2	Правила поведения юных туристов	ответы на вопросы	9.09
4	1.2	Правила поведения юных туристов	ответы на вопросы	9.09
		<b>2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. 8 час</b>		
5	2.1	Основы безопасности в природной среде	ответы на вопросы	16.09
6	2.2	Основы безопасности дома и в школе	ответы на вопросы	16.09
7	2.3	Личное снаряжение и уход за ним	ответы на вопросы	23.09
8	2.3	Личное снаряжение и уход за ним	ответы на вопросы	23.09
9	2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	ответы на вопросы	30.09
10	2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	ответы на вопросы	30.09
11	2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	ответы на вопросы	7.10
12	2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	ответы на вопросы	7.10
13	2.7	Организация биваков и охрана природы	ответы на вопросы	14.10
14	2.7	Организация биваков и охрана природы	ответы на вопросы	14.10
15	2.7	Организация биваков и охрана природы	ответы на вопросы	21.10
16	2.8	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	оформление отчета по алгоритму	21.10
		<b>3. Азбука топографии.13 час</b>		
17	3.1	Мой дом, моя школа, школьный двор	ответы на вопросы	11.11
18		Мой дом, моя школа, школьный двор	ответы на вопросы	11.11
19	3.2	План местности	выполнение заданий по теме	18.11
20		План местности	выполнение заданий	18.11
21		План местности	выполнение заданий по теме	25.11
22		План местности	выполнение заданий по теме	25.11
23	3.3	Условные знаки	решение заданий	2.12
24		Условные знаки	решение заданий	2.12
25		Условные знаки	топографический диктант	9.12
26		Условные знаки	топографический диктант	9.12
27		Условные знаки	топографический диктант	16.12
28		Условные знаки	решение заданий	16.12
29		Условные знаки	решение заданий	23.12
30		Условные знаки	решение заданий	23.12
		<b>4. Туристское и экскурсионное ориентирование.15 час</b>		
31	4.1	Ориентирование по сторонам горизонта	выполнение заданий	
32		Ориентирование по сторонам горизонта	выполнение заданий	
33	4.2	Ориентирование на местности	выполнение заданий	

34		Ориентирование на местности	выполнение заданий	
35		Ориентирование на местности	выполнение заданий	
36		Ориентирование на местности	выполнение заданий	
37		Ориентирование на местности	выполнение заданий	
38		Ориентирование на местности	выполнение заданий по теме занятия	
39	4.3	Виды туристского ориентирования	ответы на вопросы	
40		Виды туристского ориентирования	выполнение заданий по теме занятия	
41		Виды туристского ориентирования	выполнение заданий по теме занятия	
42		Виды туристского ориентирования	выполнение заданий по теме занятия	
43		Виды туристского ориентирования	выполнение заданий по теме занятия	
44		Виды туристского ориентирования	выполнение заданий по теме занятия	
45	4.4	Экскурсионное ориентирование	составление плана на основе алгоритма	
46		Экскурсионное ориентирование	составление простого плана на основе алгоритма	
		<b>5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь. 10 час</b>		
47	5.1	Личная гигиена юного туриста	ответы на вопросы	
48	5.2	Оказание первой доврачебной помощи	выполнение заданий по теме занятия	
49		Оказание первой доврачебной помощи	выполнение заданий по теме занятия	
50	5.3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	выполнение заданий по теме занятия	
51		Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	выполнение заданий по теме занятия	
52	5.4	Индивидуальная медицинская аптечка	выполнение заданий по теме занятия	
53		Групповая медицинская аптечка	выполнение заданий по теме занятия	
54		Групповая медицинская аптечка	выполнение заданий по теме занятия	
55	5.5	Способы транспортировки пострадавшего	выполнение заданий по теме занятия	
56		Способы транспортировки пострадавшего	выполнение заданий по теме занятия	
		<b>6. Основы краеведения . 4 ч.</b>		
57	6.1	Родословие	рассказ о членах семьи	
58	6.1	Родословие	составление родословной	

59	6.2	Моя школа	рассказ об истории школы	
60	6.3	Природа моего края	описание природы в разное время года	
		<b>7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма. 3 час</b>		
61	7.1	Пешеходный туризм	ответы на вопросы	
62	7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	выполнение заданий по теме занятия	
63	7.4	Лыжный туризм	выполнение заданий по теме занятия	
		<b>8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка 9 час</b>		
64	8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	выполнять упр. на тренировку ловкости	
65	8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	выполнять упр. на тренировку выносливости	
66	8.2	Основы правильного взаимодействия в группе сверстников	выполнение заданий по теме занятия	
67	8.3	Как предотвратить конфликт. Подготовка к туристическому слёту	выполнение заданий по теме занятия	
68	8.3	Подготовка к туристическому слёту	контроль навыков	
69	8.3	Учебный слёт	результаты соревнований	май
70	8.3	Учебный слёт	результаты соревнований	май
71	8.3	Учебный слёт	результаты соревнований	
71	8.3	Учебный слёт	результаты соревнований	
71	8.3	Учебный слёт	результаты соревнований	

## Планируемые результаты

### Предметные результаты

По завершении обучения учащиеся должны знать:

- особенности природы Ярославской области, географическое положение;
- историю своего населенного пункта, основные достопримечательности;
- достижения культуры и науки Ярославской области, выдающихся деятелей науки, культуры и спорта;
- правила поведения на природе.

По завершении обучения учащиеся должны уметь:

- давать общую характеристику края;
- проводить наблюдения и исследования на природе, простые опыты и практические работы;
- ориентироваться на местности по местным признакам, с помощью карты и компаса;

- пользоваться туристским снаряжением: укладывать рюкзак, устанавливать палатку и осуществлять простейший ремонт;
- обустроить туристскую стоянку и убирать ее;
- приготовить пищу на костре;
- передвигаться в составе группы;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- соблюдать правила поведения на природе и меры предосторожности.

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

#### **Условия реализации программы**

**Материально - техническое обеспечение.** Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Проведение практических занятий на местности должно происходить на стадионе, в парке или в лесу.

#### **Перечень необходимого оборудования и снаряжения**

1. Персональный компьютер
2. Проектор
3. Экран
4. Географическая карта Краснодарского края
5. Карты топографические учебные
6. Спортивные карты местности
7. Компасы
8. Курвиметр
9. Условные знаки карт
10. Учебные плакаты
11. Секундомер
12. Часы
13. Палатки
14. Туристские коврики
15. Рюкзаки
16. Тенты
17. Костровое оборудование: котлы, тросик
18. Рукавицы костровые (брезентовые)
19. Лопата саперная в чехле
20. Пила походная
21. Топор в чехле
22. Аптечка медицинская в упаковке
23. Ремонтный набор
24. Навигатор
25. Рулетка 15–20 м
26. Лента мерная
27. Фотоаппарат
28. Видеокамера
29. Бинокль
30. Термометр наружный
31. Термометр водный
32. Весы напольные
33. Веревки основные
34. Веревки вспомогательные
35. Репшнур
36. Карабины

37. Страхочные системы
38. Каски
39. Жумары
40. Спусковые устройства (восьмерки)
41. Рукавицы
42. Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
43. Мячи набивные
44. Скакалки
45. Канцелярские принадлежности.
46. Маршрутные документы (маршрутные листы)

### **Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося**

1. Рюкзак для туристских походов.
2. Коврик туристский.
3. Спальный мешок.
4. Накидка от дождя
5. Фонарик
6. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
7. Обувь спортивная (типа шиповки).
8. Сапоги резиновые.
9. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
10. Головной убор.
11. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
12. Спортивный тренировочный костюм.
13. Свитер шерстяной.
14. Брюки ветрозащитные.
15. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
16. Блокнот и ручка.
17. Перчатки рабочие.
18. Носки шерстяные.
19. Сидушка походная.
20. Индивидуальный медицинский пакет.

### **Информационное обеспечение**

1. Учебные фильмы
2. Презентации
3. Интернет сайты

### **Формы аттестации и КИМы**

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемыми результатами проводятся промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения учащимися туристской полосы препятствий. Аттестацию проводит аттестационная комиссия, ее результаты оформляются в протоколы.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:  
*вводный* - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;

*текущий* - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки, выполнение учащимися краеведческих заданий;

*итоговый* - участие в походах, конкурсах и викторинах.

Подведение итогов реализации программы происходит во время похода выходного дня, организуемого по окончании учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

### Оценочные материалы

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирование в пространстве. Отслеживается результативность в достижениях воспитанников объединения. Результативность выполнения учащимися образовательной программы оформляется в таблицы.

### Мониторинг результатов обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Способность ответить на простые вопросы по всем темам за год.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний.	1	контрольный опрос и др.
		Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов.	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний.	10	
<b>2. Практическая подготовка</b>				
2.1. Туристская подготовка	Умение пользоваться снаряжением, организовать быт, ориентироваться, оказывать первую помощь	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.2. Краеведческие навыки	Умение проводить наблюдения, исследования и оформлять результаты	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.3. Физическая подготовка.	Умение преодолевать препятствия	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	

		Максимальный уровень	10	
<b>3. Общеучебные умения и навыки ребенка</b>				
3.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – работает с помощью педагога	5	
		Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.	10	
3.2 Учебно-организационные навыки и умения	Способность самостоятельно подготовиться к занятию и убрать за собой.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем ½ объема навыков	1	Наблюдение
		Средний уровень– объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	
3.3 Умение соблюдать правила безопасности во время занятий	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.	Минимальный уровень– ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности	1	Наблюдение
		Средний уровень– объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	

### **Мониторинг личностного развития ребенка**

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
<b>1. Морально - волевые качества</b>				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного	Терпения хватает менее чем на ½ занятия;	1	Наблюдение
		Более чем на ½ занятия	5	
		На все занятие	10	



	времени, преодолевая трудности.			
2. Воля	Способность активно побуждать к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне Иногда- самим ребенком; Всегда самим ребенком	1 5 10	Наблю дение
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному действию)	Ребенок постоянно действует под контролем извне; Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам;	1 5 10	Наблю дение
<b>2. Ориентационные качества</b>				
1.Самооценка	Способность оценить себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная	1 5 10	Анкет иро- вание
2.Интерес к занятиям в детском коллективе	Осознанное участие ребенка в о своении образовательно й программы	Продиктован ребенку извне Периодически поддерживается самим ребенком Постоянно поддерживается самим ребенком	1 5 10	Наблю дение
<b>3. Поведенческие качества</b>				
1.Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты; Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	1 5 10	Наблю дение
2. Отношение к общим делам	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах; Участвует при побуждении извне; Инициативен в общих делах	1 5 10	Наблю дение
3.Тип сотрудничества	Умение работать в коллективе	Пассивен Сотрудничает иногда Активен	1 5 10	Наблю дение

**Объединение «Юные туристы-краеведы»  
 Результативность выполнения образовательной программы**

ФИ	1. Теория	2. Практика			3. Общеучебные умения и навыки ребенка			Итого	Уровень результативности
		2.1	2.2	2.3	3.1	3.2	3.3		

Низкий уровень                      8 - 30 баллов                      Средний уровень 31- 49 баллов

Высокий уровень 50- 80 баллов

**Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря**

**Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося**

1. Рюкзачок для туристских прогулок (для 4-го года занятий рюкзак А-60 л).
2. Спальный мешок.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
11. Брюки ветрозащитные.
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
13. Блокнот и ручка.
14. Мазь от кровососущих насекомых.
15. Варежки (для лыжных походов).
16. Коврик туристский.
17. Лыжи с креплениями и ботинками.
18. Лыжные палки.
19. Лыжная шапочка.
20. Перчатки рабочие.
21. Носки шерстяные.
22. Сидушка походная.

**Групповое туристское снаряжение**

№  
 п/п Наименование Кол-во единиц

1. Палатки туристские Компл.
2. Тенты для палаток (нижние) Компл.
3. Тенты для палаток (верхние) Компл.
4. Кольшки для палаток Компл.
5. Стойки для палаток Компл.
6. Веревка основная (40 м) 2 шт.
7. Веревка основная (30 м) 1 шт.
8. Веревка вспомогательная (60 м) 2 шт.
9. Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм) Компл.
10. Петли пруссика (веревка 8 мм) Компл.
11. Система страховочная Компл.
12. Карабин туристский Компл.
13. Альпеншток Компл.
14. Компас жидкостный для ориентирования Компл.
15. Курвиметр 2 шт.
16. Планшеты для зимнего ориентирования Компл.
17. Призмы для ориентирования на местности Компл.
18. Компостеры для отметки прохождения КП Компл.
19. Секундомер электронный 2 шт.
20. Аптечка медицинская в упаковке Компл.
21. Тонометр 2 шт.
22. Пила двуручная в чехле 1 шт.
23. Топор в чехле 2 шт.
24. Таганок костровой 2 шт.
25. Тросик костровой 1 шт.
26. Рукавицы костровые (брезентовые) Компл.
27. Тент хозяйственный 1 шт.
28. Клеенка кухонная 2 шт.
29. Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.) Компл.
30. Каны (котлы) туристские 2 компл.
31. Ремонтный набор в упаковке Компл.
32. Лопата саперная в чехле 1 шт.
33. Слайдфильмопроектор 1 шт.
34. Экран демонстрационный 1 шт.
35. Рулетка 15–20 м 1 шт.
36. Лента мерная 1
37. Термометр наружный 2 шт.
38. Термометр водный 2 шт.
39. Планшет для глазомерной съемки местности 4 шт.
40. Дальномер простейший 4 шт.
41. Школьный атлас - определитель бабочек 1 экз.
42. Определитель птиц фауны СССР 1 экз.
43. Полевой определитель «Птицы открытых и околоводных пространств» 1 экз.
44. Сачок для насекомых 1 шт.
45. Карандаши цветные, чертежные Компл.
46. Транспортир Компл.
47. Карты топографические учебные Компл.
48. Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту) Компл.
49. Условные знаки спортивных карт Компл.
50. Условные знаки топографических карт Компл.
51. Учебные плакаты «Туристские узлы» Компл.
52. Диафильм «Туристский поход» (Ч. 1. Ориентирование на местности по карте и компасу.

Пешеходные походы) 1 экз.

53. Диафильм «Туристский поход» (Ч. 2. Лыжные походы. Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях. Организация соревнований по ориентированию на местности) 1 экз.

54. Диафильм «Туризм» (Ч. 1. Организация туризма. Подготовка к путешествию. Привалы и питание) 1 экз.

55. Диафильм «Туризм» (Ч. 3. Пешеходный туризм) 1 экз.

56. Диафильм «Туризм» (Ч. 4. Лыжный туризм) 1 экз.

57. Диафильм «Формы поверхности суши» 1 экз.

58. Слайдфильм «Техника лыжного туризма» 1 экз.

59. Слайдфильм «Туристско-бытовые навыки» 1 экз.

60. Слайдфильм «Топографическая подготовка туриста» 1 экз.

61. Слайдфильм «Техника пешеходного туризма» 1 экз.

62. Маршрутные документы (маршрутные листы) Компл.

63. Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности  
Компл.

64. Весы напольные 1 шт.

65. Видеомагнитофон 1 шт.

66. Учебные видеокассеты Компл.

## **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»**

Цель: Проверить уровень освоения предметных знаний обучающимися, уровень их умений и навыков по итогам реализации образовательной программы «Юные туристы-краеведы»

Форма аттестации: тестирование, выполнение практических заданий

Вопросы теоретической и практической частей КИМ отражают содержание материала по основным темам программы. Выполнение тестовых заданий проводится в классной комнате, письменно. Время на выполнение тестовых заданий — 20 минут. Ответы на вопросы практической части даются в устной форме с элементами показа и письменной форме. На подготовку ответа дается до 20 минут. Оценивание ответов проводится по бальной системе. Общее время на выполнение всех заданий 40 минут.

### Теоретическая часть

*Инструкция по работе с тестами:*

1. Внимательно прочитайте текст теста.
2. Ознакомьтесь со всеми вариантами ответов и лишь после этого сделайте свой выбор.
3. Тесты имеют один или несколько правильных ответов.

*Оценка результатов тестирования:*

Каждый правильный ответ равен 10 баллам;

Неполное выполнение задания – 5 баллов;

Неправильное выполнение – 0 баллов.

### Практическая часть

*Оценка результатов выполнения практического задания:*

Правильное выполнение каждого задания – 30 баллов

Неточность, которую исправляет сам (в каждом задании) – 15 баллов

Невыполнение 1-ого задания – 10 баллов

Невыполнение 2-х заданий – 5 баллов

Невыполнение 3-х заданий – 0 баллов

### Подведение итогов

При подведении итогов суммируются баллы, набранные за выполнение теоретической и практической части:

1. от 280 до 211 баллов – «высокий уровень»

2. от 210 до 141 баллов – «хороший уровень»
3. от 140 до 71 баллов – «средний уровень»
4. от 70 до 10 баллов – «низкий уровень»

### Теоретическая часть

#### **Основы туристической подготовки Тест: Поход и факторы риска**

1. Как должен вести себя человек, оказавшийся в экстремальных условиях природной среды (потеря ориентации в лесу)?

- а) ему не следует оставаться на месте;
- б) ему следует кричать и звать на помощь;
- в) ему следует остаться на месте и построить укрытие из подручных материалов;
- г) ему следует остаться на месте и развести костер.

#### **Топография и ориентирование Тест: Азимут и движение по нему**

2. Что можно определить по характеру местности с помощью технических средств (компас, часы) при условии видимости сторон горизонта?

- а) чередование дня и ночи;
- б) положение Большой медведицы;
- в) положение Полярной звезды;
- г) положение Солнца.

#### **Выживание в природной среде Тест: Экстремальные ситуации в природной среде.**

##### **Добывание пищи и воды.**

3. Какие существуют способы очистки и обеззараживания воды в природных условиях?

- а) таких способов очистки не существует;
- б) дать воде отстояться;
- в) выкопать неглубокую ямку в полуметре от края водоема, которая через некоторое время наполнится чистой, прозрачной водой;
- г) изготовить простейшие фильтры из нескольких слоев ткани, из пустой консервной банки, пробив в доньшке 3-4 небольших отверстия, а затем заполнив ее песком.

4. Когда необходимо зажечь костер людям, находящимся в беде?

- а) сразу же;
- б) жечь костер постоянно;
- в) жечь костер только в темное время суток;
- г) жечь костер, когда вертолет (самолет) появился в зоне видимости и отчетливо слышен шум работающих двигателей.

5. Через какое время можно дополнительно съесть 10-15 граммов незнакомых растений, ягод и грибов, если нет признаков отравления?

- а) через 1-2 часа;
- б) через 2-3 часа;
- в) через 3-4 часа;
- г) через 4-5 часов.

#### **Первая доврачебная помощь. Тест: Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.**

6. Как используют в медицинских целях красноватый жгучий сок растения медуницы?

- а) в качестве заменителя зеленки;
- б) в качестве заменителя йода;
- в) в качестве заменителя марганцовки;
- г) в качестве заменителя борной кислоты.

#### **Туристическая подготовка Тест: Организация туристического быта, привалы и ночлежки.**

7. Где разводят костер при отсутствии дров и инструментов?

- а) везде, где возможно;
- б) прямо на дороге;
- в) под сухим пнем;

г) на траве.

8. Что необходимо сделать человеку при подготовке места для сна?

- а) не следует выбирать сильно влажное место;
- б) следует прислониться к толстому дереву и уснуть;
- в) следует выкопать ямки по форме тела;
- г) следует выкопать две ямки - под бедро и под плечо.

9. Каковы преимущества костра типа «крот» по сравнению с другими кострами?

- а) удобен тем, что не просматривается со стороны;
- б) удобен тем, что просматривается со стороны,
- в) удобен тем, что хорошо обогревает;
- г) удобен тем, что слабо греет.

### Основы гигиены и первая доврачебная помощь

#### Тест: Оказание первой доврачебной помощи.

10. Что рекомендуется использовать для борьбы с ожоговым шоком?

- а) обильное холодное питье;
- б) обильное спиртосодержащее питье;
- в) обильное слабосоленое питье;
- г) обильное теплое питье.

11. Какие части тела человека наиболее подвержены обморожению?

- а) голова, шея, мышцы рук и ног;
- б) грудь, живот, ягодица;
- в) пальцы рук и ног;
- г) нос, щеки, уши, подбородок.

### Туристическая подготовка Тест: Личное и групповое снаряжение.

12. Что относится к групповому снаряжению?

- а) печка переносная, карта, пила, топор
- б) спальный мешок, расческа, носки, котлы для варки пищи;
- в) ремнабор, топор, аптечка, рукавицы
- г) спортивный костюм, рюкзак, лыжи, шапка.

13. Что относится к личному снаряжению?

- а) полотенце, кружка, пила, палатка;
- б) рюкзак, спальный мешок, спортивный костюм, носки
- в) лыжи, шнур, каска, шатер
- г) перчатки, ложка, тент, ремнабор.

Правильные ответы:

1 - в, г; 2 - в, г; 3 - в, г; 4 - г; 5 - а; 6 - в; 7 - в; 8 - г; 9 - а, в; 10 - в, г; 11 - в, г; 12 - а; 13 - б; Основы ориентирования

### Топографический диктант «Условные знаки на плане местности»

#### Вариант 1.

1. Изучите текст, снабженный условными знаками. Запишите расшифрованные знаки словами.

От  ст. наш путь шел по  до  через  120.0. Затем мы пошли по " " " " , где нам встретилось  и  . Н вечеру мы вошли в  , прошли 2 км по  и у  лесн. сделали привал.

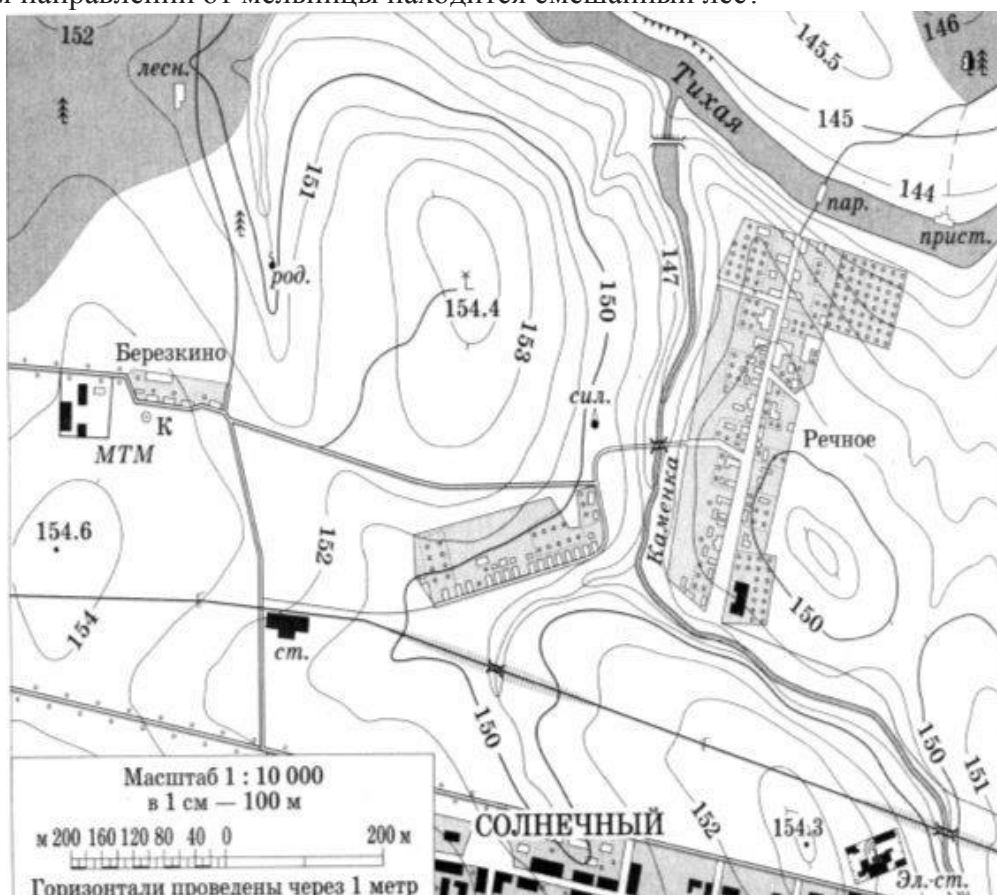
## 2. Найдите и Замените слова топографическими знаками.

«Они шли по-прежнему молча, прячась в тени деревьев. Наконец, вышли к домику лесника. Если бы не Жердьяй, Миша никогда не догадался бы, что это дорога, настолько густо заросла молодым кустарником. Они прошли еще версту. Лес перешёл в кустарники. Чувствовались гнилые запахи болота. Вдруг, остановившись, они стали всматриваться в землю. Перед ними был глубокий овраг, на некотором отдалении виднелся другой...».

( по А.Рыбакову «Бронзовая птица»).

## 3. Определите направление по плану местности:

- 1) В каком направлении от мельницы находится родник?
- 2) В каком направлении от парома находится речная пристань?
- 3) В каком направлении от одиноко стоящей ели находится электростанция?
- 4) В каком направлении от железнодорожной станции находится домик лесника?
- 5) В каком направлении от мельницы находится смешанный лес?



Топографический диктант «Условные знаки на плане местности»

### Вариант 2.

1. Изучите текст, снабженный условными знаками. Запишите расшифрованные знаки словами.

Наш путь шёл от  по  до 

через  . Затем мы двигались по 

вдоль  к  . К вечеру мы вошли

 прошли 2 км по  и у 

сделали привал .

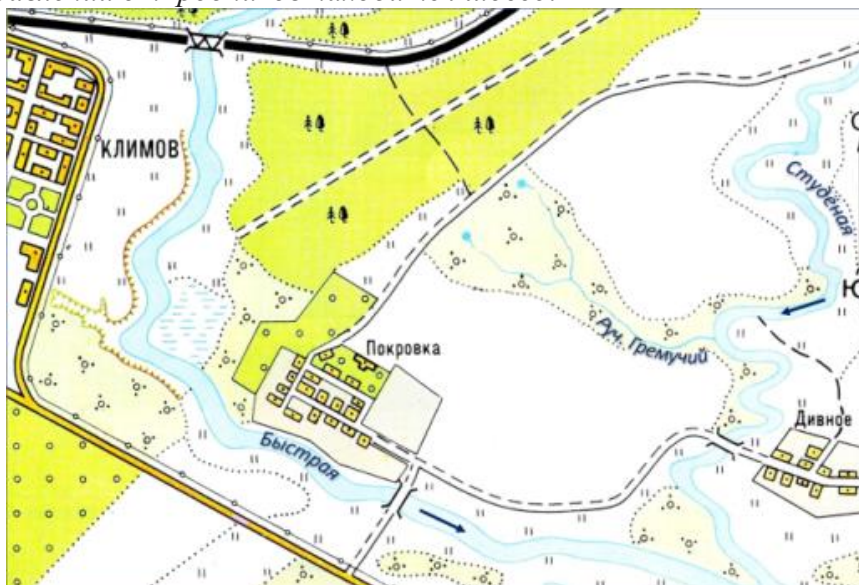
2. Замените слова топографическими знаками.

«Экспедиция продолжала свой путь по тропинке через болото. Влажный воздух, насыщенный гнилостными испарениями затруднял дыхание. Но вот под ногами возникла твёрдая почва и болото сменилось широколиственным лесом. Вскоре, пробираясь через густые заросли кустарника, путники совсем выбились из сил. Посоветовавшись, решили сделать привал на высоком берегу ручья. Передохнув, переправились через ручей вброд и продолжили путь по узкой лесной тропинке».

По Н. Андрееву «Северная экспедиция».

3. Определите направление по плану местности:

- 1) В каком направлении от железнодорожного моста находится деревянный мост?
- 2) В каком направлении от болота находится просека?
- 3) В каком направлении течет река Студеная?
- 4) В каком направлении от с. Покровка находится с. Дивное?
- 5) В каком направлении от родников находится шоссе?



Топографический диктант «Условные знаки на плане местности»

Вариант 3.

1. Изучите письмо, снабженное условными знаками. Запишите расшифрованные знаки словами. Здравствуй, Андрейка!

Лесн. . Недавно мы поселились у . Его избушка стоит левее , которая пересекает . На опушке леса проселочная дорога переходит в . По обе стороны которой раскинулись заросли , за ними и наша шк. . Все лето мы купались в . Приехать к нам ты сможешь по через

2. Замените слова топографическими знаками.

Жил на Руси богатырь славный Алеша Попович, и умел он только на печи лежать, да с Тугариным Змеем воевать. Отправился он однажды золото народное из лап тугаринских высвободить. Путь его

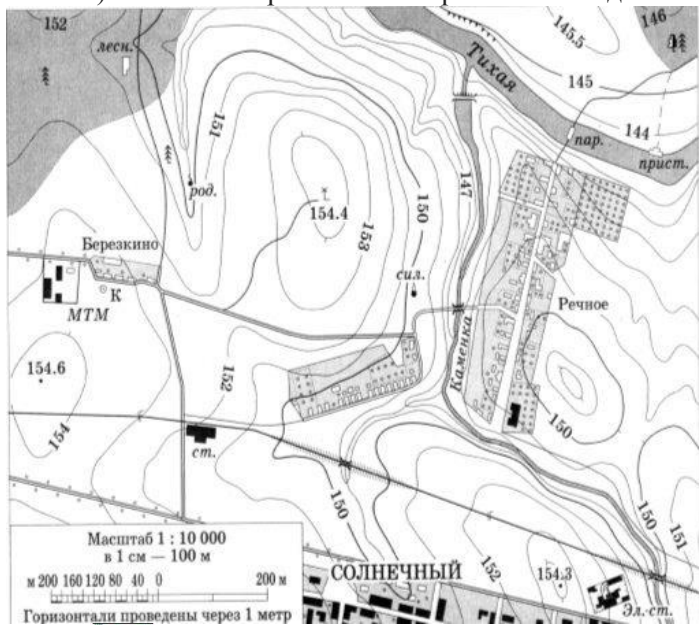


лежал через берёзовый лес, мимо гнилого болота, через которое тропинка была. Зашел Алеша в самую чащу леса и видит живописное озеро, а возле него дом лесника. Спрашивает он лесника, как попасть ему к реке, где тугаринское войско

расположилось. А старик ему отвечает, путь далекий тебе предстоит. Сначала пойдешь по грунтовой дороге, свернешь в сосновый лес. Там увидишь колодец, смело от него ступай к роднику, у родника есть глубокий овраг, перейдешь его и увидишь луг, на том лугу стоит одинокое дерево. Подойдешь к нему, Тугарин сам и появится.

**3. Определите направление по плану местности:**

- 1) В каком направлении от мельницы находится силосовая башня?
- 2) В каком направлении от плотины находится поселок Солнечный?
- 3) В каком направлении от реки Тихая находится колодец?
- 4) В каком направлении от железнодорожной станции находится мельница?
- 5) В каком направлении от пристани находится электростанция?



Здравствуй, Андрейка!



Недавно мы поселились у \_\_\_\_\_ . Его избушка стоит

\_\_\_\_\_ левее \_\_\_\_\_, которая пересекает  . На опушке леса проселочная дорога переходит

в \_\_\_\_\_ . По обе стороны которой раскинулись заросли  за

ними  и наша шк.  Все лето

мы купались в  . Приехать к нам ты сможешь по  через 

**Определение сторон горизонта по местным предметам.**

На какую часть света обращен алтарь и часовни в православных церквях?

- а) север;
- б) запад;
- в) восток;

г) юг.

### **Краеведение и экология. Общегеографическая характеристика**

#### **Ярославской области.**

*С какими регионами граничит Ярославская область?*

*Какой тип климата в нашей области*

*Назовите крупнейшие водоёмы Ярославской области.*

*Как используются водоёмы нашей области?*

**Обеспечение безопасности в походе. Тест: Правила движения группы.**

*Как должна двигаться группа туристов по шоссе?*

а) двигаться в колонне по 2 человека по направлению движения транспорта (правая сторона) по обочине;

б) двигаться в колонне по 1 человеку по направлению движения транспорта (правая сторона) по обочине;

в) двигаться в колонне по 1 человеку навстречу транспорту (левая сторона) по обочине;

г) двигаться в колонне по 2 человека навстречу транспорту (левая сторона) по обочине.

**Спортивное ориентирование. Тест: Понятие о рельефе.**

*Определите правильное название рельефа по определению: вытянутая в длину полая форма рельефа, имеющая уклон в одном направлении?*

а) – овраг;

б) – долина;

в) – лощина

### **Практическая часть**

#### **Билет №1**

1. Вычислить расстояние по карте от пункта отправки группы к пункту окончания путешествия.

2. Написать минимальный список медицинской аптечки

3. Завязать узлы, предназначенные для связывания веревок разного диаметра.

#### **Билет № 2**

1. Выполнить движение по заданному азимуту.

2. Показать основные приемы оказания первой медицинской помощи (измерение давления, температуры, пульса).

3. Определить стороны света по природным признакам.

#### **Билет №3**

1. Определить топографические знаки на карте.

2. Составить перечень личного и группового снаряжения для совершения пешеходного похода I-ой категории.

3. Подготовить к работе прибор П- 321.

#### **Билет №4**

1. Определить время по компасу и солнцу.

2. Показать основные приемы оказания первой медицинской помощи при переломе (бедр, голени, плеча, предплечья).

3. Надеть противогаз и показать направление движения при задымлении в лесу.

#### **Билет №5**

1. Перечислить правила движения для туристской группы вдоль автомобильной дороги и пересечения.

2. Показать способ надевания страховочной системы для передвижения по дистанции и блокировку страховочным усом (любым способом).

3. Определить по ориентиру азимут.

#### **Билет №6**

1. Написать примерное положение для проведения туристских соревнований.

2. Прочитать карту.
3. Определить высоту недоступного предмета .

**Билет №7**

1. Завязать узлы, которые служат для связывания веревок одинакового диаметра.
2. Определить азимут на ориентир.
3. Выложить из заготовок модель костров(нодья, колодец, шалаш).

**Билет №8**

1. Составить меню 2-х – дневного похода для группы в 10 человек.
2. Составить протокол старта для проведения соревнований по ориентированию
3. Нарисовать знаки международной аварийной сигнализации(укажите направление движения, всё в порядке, требуется механик).

**Билет №9**

1. Перечислить правила спасения утопающего.
2. Определить расстояние до недоступного предмета .
3. Связать узлы ( стремя, булинь, двойной проводник).

**Билет №10**

1. Собрать ремонтный набор для совершения похода 1 категории сложности.
2. Подготовить примус к работе.
3. Поставить 2-х местную палатку.

**Билет №11**

1. Нарисовать знаки международной аварийной сигнализации( да, судно серьёзно повреждено, не понял).
2. Связать двойную спасательную петлю с одеванием ее на пострадавшего.
3. Составить список личного снаряжения для горного похода

**Билет №12**

1. Подготовить этап соревнований по пешеходному туризму – подъём и спуск по склону с организацией самостраховки.
2. Перечислить способы добычи пищи и воды.
3. Наложить жгут при артериальном кровотечении нижней части бедра.

**Билет №13**

1. Перечислить способы транспортировки пострадавшего.
2. Составить карту- схему маршрута.
3. Соорудить из подручных средств носилки и показать способ транспортировки пострадавшего.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.
4. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. - Москва, «Физкультура и спорт», 1990.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.:Профиздат, 1997.
6. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.
7. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря.- М.: ВЛАДОС, 2000.
9. Самойленко А.А. Детско-юношеский туризм. Учебное пособие. - Краснодар, 2016 г.
10. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
11. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

12. Ю.С Константинов, Л.П. Слесарева Туристско-краеведческая деятельность в школе. - Москва, 2011 г.
13. Атлас Ярославской области. История. География. М., 1999.
14. Вглядись в минувшее бесстрашно... Документы и материалы. Под ред. Селиванова А.М. Ярославль. 1995.
15. Ермолин Е.А. Культура Ярославля. Ярославль 1998.
16. История Ярославского края с древнейших времен до конца 20-х гг. XX века. Под ред. Селиванова А.М. Ярославль. 2000.
17. Марасанова В.М., Федюк Г.П. Ярославские губернаторы. Ярославль. 1998.
18. Рязанцев Н.П., Салова Ю.Г. История Ярославского края (1930 -2005гг.) Ярославль. 2005.
19. Рязанцев Н.П. Спасти живую старину. Ярославль. 2000.
20. Хохлов А. Юность мужает в борьбе. Ярославль 1978.
21. Ярославский край в энциклопедическом словаре Брокгауза и Ефрона. Под ред. Селиванова А.М. Ярославль. 1996.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Ю.С Константинов, Л.П. Слесарева. Туристско-краеведческая деятельность в школе. - Москва, 2011 г.
3. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. - М., Профиздат, 1985.
3. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.