

Управление образования администрации
Кольчугинского района Владимирской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 5»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «16» мая 2022 г.
Протокол № 3



Утверждаю
Директор
МБОУ «Средняя школа № 5»
/Е.В.Дергунов
«16» мая 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Часы туризма»**

Возраст обучающихся: 8-12 лет
Срок реализации: 1 год

(уровень программы - ознакомительный)

Автор-составитель:
Шульгина Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного образования.

г. Кольчугино, 2022 г.

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Часы туризма» составлена в соответствии с:

- ✓ Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федеральным законом РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- ✓ Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- ✓ Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- ✓ Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
- ✓ Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 19.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказом Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196".
- ✓ Паспортом приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- ✓ Паспортом федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- ✓ Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- ✓ Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844"О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
- ✓ Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- ✓ Методическими рекомендациями для субъектов Российской Федерации МР-81/02-вн от 28.06.2019, утвержденные заместителем министра просвещения РФ М.Н. Раковой, по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;

✓ Письмом Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

✓ Письмом Министерства Просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

✓ Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога в МБОУ «Средняя школа № 5».

При составлении программы была использована программа «Спортивный туризм: туристское многоборье» Смирнов Д.В., «Часы туризма», автор Шувалов Е. В., Гридина Н.М. МБУДО «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» г. Брянска.

Направленность программы. Программа имеет туристско-краеведческую направленность и уделяет большое внимание практической деятельности школьников, исследованию природы родного края, что способствует развитию туристско-краеведческой деятельности (далее ТКД) обучающихся.

Уровень программы.

Ознакомительный уровень предполагает знакомство учащихся с начальными туристскими навыками, а также знакомство с основными понятиями краеведения и получение первоначальных знаний о родном крае. Учащиеся приобретают комплекс теоретических знаний и практических навыков, необходимых для участия в походе выходного дня с развитием навыков самоорганизации и распределения походных обязанностей и ролей.

На ознакомительный уровень программы принимаются все желающие без предъявления требований к их способностям и подготовки.

Актуальность программы. Актуальность программы «Часы туризма» обусловлена тем, что проблема физического и патриотического воспитания детей, молодежи в последнее время находится в центре особого внимания государства и общества. Занятие туризмом становится важным педагогическим средством воспитания гражданственности и патриотических качеств подрастающего поколения.

Новизна состоит в том, что программа является интегрированной, синтезируя знания из нескольких наук: география, история, биологии, физиологии человека, что создает условия для комплексного изучения истории, культуры, природы родного края и людей, живущих среди нас.

В современных сложных экономических и социальных условиях спортивно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Образовательная программа специально разработана в целях сохранения традиций и формирования патриотического самосознания детей.

Педагогическая целесообразность.

Привлечение учащихся к туристской, краеведческой деятельности позволяет сделать детей заинтересованными участниками образовательного процесса, субъектами воспитания. Школьный туризм становится значимым фактором воспитания, способствует перенесению основного акцента в образовательном процессе с восприятия и созерцания на созидание и саморазвитие школьника. Участие в создании материальной базы, подготовке к соревнованиям, походу повышает самооценку воспитанников, развивает информационные и коммуникативные компетенции, способствует развитию отношений

со сверстниками, формирует социально ориентированные и гуманистические установки и жизненные смыслы.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в программе большое внимание уделяется изучению родного края.

Содержание программного материала направлено на формирование системы знаний по истории своего края, своей «малой Родины», основам туризма, по организации и проведению туристических походов. Туристско-краеведческая деятельность является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности, способствует развитию интеллектуального уровня, развитию наблюдательности у детей, умению общения, воспитанию бережного отношения к окружающей природе.

Значимость программы для муниципалитета:

- образовательная программа разработана в целях сохранения традиций и формирования патриотического самосознания детей;
- образовательная программа разработана в целях профилактики и предупреждения девиантного поведения детей и подростков.

Адресат программы.

Структура и содержание программы составлены с учетом психолого-педагогических особенностей учащихся. Возраст обучающихся участвующих в программе 8-12 лет.

Объем программы – 144 часа.

Срок освоения – 1 год.

Форма обучения – очная.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как легкая атлетика, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, силовой выносливости, скоростной выносливости, силы, ловкости и быстроты.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части в образовательном процессе используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ – плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике спортивного туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете, в спортивном зале и учебно-тренировочные занятия на местности. Кроме того, используются такие формы как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Примерная структура занятия:

1. **Организация начала занятия** постановка образовательных, воспитательных, развивающих задач, сообщение темы и плана занятия.
2. **Актуализация знаний** (повторение) – проверка имеющихся у детей знаний и умений для подготовки к изучению новой темы.
3. **Объяснение нового материала** – ознакомление с новыми знаниями и умениями, показ образца эталона знаний и умений.
4. **Закрепление** – Упражнения на освоение и закрепление знаний, умений и навыков по образцу, на перенос в сходную или измененную ситуацию.
5. **Подведение итогов занятия**, формулирование выводов.

Особенности организации образовательного процесса.

Форма реализации образовательной программы: традиционная.

Организационные формы обучения. Группа формируется на постоянной основе независимо от пола из учащихся начальной и средней школы. Состав группы 12-15 человек. Принимаются все желающие без предварительного отбора.

Осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям с учетом их возрастных и психолого-педагогических особенностей.

Режим занятий.

Программа предусматривает 1 год обучения, 144 часа в год. Теоретические и практические занятия проводятся на базе МБУДО «СЮТур» г. Кольчугино 2 раза в неделю по 2 часа. Также есть блок обязательных мероприятий: походы, соревнования, полигоны, слеты. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Цель и задачи программы

Цель программы – формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить туристско-краеведческим и экологическим навыкам;
- обучить основным правилам техники безопасности в городе, в лесу;
- обучить навыкам организации быта в походе;
- сформировать умение работать в спортивном зале, на скалодроме, с веревками, системами, компасом и картой.

Развивающие:

- развивать у обучающихся наблюдательности и внимания;
- развивать физические качества, необходимые в повседневной жизни и в туристском походе;
- развивать любознательность, эрудированность, проницательность.

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к природе;
- воспитывать обучающихся, ответственных за свои поступки и владеющих навыками грамотного поведения в природе и обществе;
- воспитывать обучающихся с собственным мнением и самостоятельностью;
- создавать условия для общения и сотрудничества в коллективе.

Содержание программы

Учебный план

№	Наименование тем, разделов	Общее количество часов	Теория	Практика	Форма контроля /аттестации
	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения во время занятий. Знакомство с программой	2	2		Опрос
1	Раздел 1. Основы туристской подготовки	30	16	14	Тестирование
1.1	Туристские путешествия. История развития туризма.	2	2	-	Опрос
1.2	Личное и групповое снаряжение.	4	2	2	Опрос
1.3	Организация туристского быта. Биваки.	4	2	2	Опрос
1.4	Костры. Типы и виды костров.	4	2	2	Опрос
1.5	Узлы. Виды узлов. Способы вязки.	6	1	5	Опрос, наблюдение
1.6	Питание в туристском походе	2	1	1	Опрос, наблюдение
1.7	Подготовка к походу, путешествию.	4	2	2	Опрос, наблюдение
1.8	Туристские должности в группе	1	1	-	Опрос
1.9	Правила движения в походе.	1	1	-	Опрос
1.10	Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий.	2	2	-	Опрос
2	Раздел 2. Топография и ориентирование	19	9	10	Тестирование
2.1	Понятие о карте	4	2	2	Опрос, наблюдение
2.2	Условные знаки.	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.3	Ориентирование по горизонту. Азимут	7	3	4	Опрос, наблюдение
	Измерение расстояний	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.4	Компас.	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.5	Ориентирование по местным предметам	2	1	1	Опрос, наблюдение
3	Раздел 3. Краеведение	20	6	14	Тестирование
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	4	4	-	Опрос
3.2	Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев.	6	2	4	Опрос
3.3	Общественно полезная работа, охрана природы и памятников культуры в походе	4	-	4	Опрос
3.4	Пешеходные экскурсии	6	-	6	Наблюдение

4	Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	14	7	7	Тестирование
4.1	Личная гигиена туриста	4	2	2	Опрос
4.2	Походная медицинская аптечка	4	2	2	Опрос
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2	Наблюдение
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	Наблюдение
5	Раздел 5. Общая и специальная туристская подготовка	36	6	29	Тестирование
5.1	Краткие сведения о строении организма человека	2	2	-	Опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках	4	4	-	Опрос
5.3	Общая физическая подготовка	20	-	20	Наблюдение
5.4	Специальная физическая подготовка	9	-	9	Наблюдение
6	Аттестация	2	2	-	Итоговый контроль
7	Практическая работа «Слет юных туристов»	4	-	4	Практическая работа
8	Туристские походы	12	-	12	Практика
9	Участие в мероприятиях, турнирах и соревнованиях	6	-	6	Практика
	ИТОГО:	144	48	96	

Содержание учебного плана

Вводное занятие. Техника безопасности (2ч.)

Теория. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Задачи и план работы на год. Техника безопасности при занятиях в классе, в спортивном зале, на прогулке.

Раздел 1. Основы туристской подготовки (30 ч.)

Тема 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Виды туризма. Характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм.

Туристские нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье) и спортивному ориентированию.

Воспитательная роль туризма. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе, формирование навыков здорового образа жизни.

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

Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива (команды).

Тема 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы; оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимних походов.

Практика. Ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака. Работа с групповым снаряжением. Уход за ним, ремонт.

Тема 1.3. Организация туристского быта.

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении

Практика. Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению).

Тема 1.4. Костры. Типы костров.

Теория. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практика. Сооружение и разведение костра.

Тема 1.5. Узлы. Виды узлов. Способы вязки.

Теория. Ознакомление с видами узлов и их применением.

Практика. Отработка техники вязания туристских узлов.

Тема 1.6. Питание в туристском походе.

Теория. Значение правильного питания в походе. Варианты организации питания в однодневном походе: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 1-2-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практика Составление меню и списка продуктов для 1-2-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема 1.7. Подготовка к походу, путешествию

Теория. Этапы подготовки похода: цели и задачи похода, комплектование группы, организация группы (собрание, распределение обязанностей). Изучение района похода (работа с литературой, картами, отчеты о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут). Выбор и разработка маршрута движения. Подготовка

личного и группового снаряжения. Меню, список продуктов. Оформление маршрутной документации. Распределение обязанностей. Разработка маршрута движения в соответствии с краеведческой информацией. Правильное движение группы на маршруте.

Практика. Разработка маршрута.

Тема 1.8. Туристские должности в группе.

Теория. Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к руководителю группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержания нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, штурман, санитар, краевед, фотограф, ремонтный мастер, ответственный за отчет о походе и др. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Тема 1.9. Правила движения в походе.

Теория. Инструктаж по безопасности. Порядок передвижения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через кустарники, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Тема 1.10. Техника безопасности в туристских походах и на занятиях.

Теория. Дисциплина в походе и на практических занятиях - основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через кустарники, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Раздел 2. Топография и ориентирование (19 ч.)

Тема 2.1. Понятие о карте.

Теория. Значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т. д.). Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивных и туристских карт. Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Тема 2.2. Условные знаки.

Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.

Практика. Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Овладение навыками чтения легенды на

маршруте во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

Тема 2.3. Ориентирование по горизонту. Азимут.

Теория. Основные направления на стороны горизонта: С, Ю, В, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Тема 2.4. Измерение расстояний.

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага.

Практика. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы, Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Тема 2.5. Компас.

Теория. Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом; определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практика. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

Тема 2.6. Ориентирование по местным предметам.

Теория. Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения. Знакомство и работа с картами Владимирской области, Кольчугинского района, города Кольчугино.

Раздел 3. Краеведение.

Тема 3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Теория. Географическое положение, климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

История возникновения и развития города Кольчугино. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. Знакомство с картой родного края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Тема 3.2. Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев.

Теория. Инструктаж по безопасности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края.

Практика. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Тема 3.3. Общественно полезная работа, охрана природы и памятников культуры в походе.

Практика. Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников природы, истории и культуры.

Тема 3.4. Пешеходные экскурсии

Практика. Пешеходные экскурсии по городу Кольчугино.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (14 ч.)

Тема 4.1. Личная гигиена туриста

Теория. Личная гигиена. Требования к одежде, обуви, головному убору. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни.

Практика. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Изучение основ здорового образа жизни.

Тема 4.2. Походная аптечка

Теория. Комплектование медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Лечебные травы и растения. Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки.

Тема 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей. Способы обеззараживания питьевой воды.

Тема 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества людей, оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Изготовление носилок из подручных средств. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 5.1. Краткие сведения о строении организма человека.

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. 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 физических упражнений различной направленности на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Тема 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках.

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировки. Дневник самоконтроля. Психологическая подготовка спортсмена.

Тема 5.3. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика. Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Значение всесторонней физической подготовки. Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей, упражнения на расслабление. Подвижные игры, эстафеты.

Тема 5.4. Специальная физическая подготовка.

Практика. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие гибкости, растягивание и расслабление мышц. Отработка специальных технических навыков. Занятие на скалодроме, на технических этапах.

Раздел 6. Аттестация. (2ч.)

Теория. Проверка знаний, навыков и умений.

Раздел 7. Практическая работа «Слет юных туристов» (4ч.)

Практика. Работа, посвященная практическому обобщению полученных знаний в форме туристского слета.

Раздел 8. Туристские походы (12 ч.)

Практика. Программа предусматривает однодневные походы, во время которых обучающиеся применяют теоретические знания и отрабатывают навыки, полученные во время занятий.

Раздел 9. Участие в мероприятиях, турнирах и соревнованиях. (6 ч.)

Практика. Участие в городских соревнованиях. Участие в турнирах детских объединений.

Планируемые результаты

По завершении реализации программы обучающиеся будут **знать:**

- список группового и личного снаряжения;
- основные требования к организации бивака;
- основные требования к организации питания в однодневном походе;
- этапы подготовки похода;
- должности в туристской группе;
- правила движения группы в походе;
- список специального снаряжения для соревнований;
- некоторые туристские узлы;
- некоторые приемы скалолазания;
- некоторые условные знаки;
- стороны горизонта;
- строение компаса;
- некоторые приемы оказания доврачебной помощи;
- требования гигиены при занятиях туризмом, сущность закаливания;
- краткие сведения о малой Родине.

Уметь:

- подобрать необходимое снаряжение для однодневного похода;
- упаковать рюкзак;
- поставить палатку и разместить в ней вещи;
- составить список продуктов для однодневного похода;
- работать с веревкой и карабином;
- надевать страховочную систему;
- завязывать некоторые узлы;
- оказывать первую доврачебную помощь при мелких травмах;
- «читать» условные знаки.

Комплекс организационно – педагогических условий

Календарный учебный график

№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	первый	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

Личное снаряжение: рюкзак, коврик, спальник, КЛМН.

Групповое снаряжение: палатка, костровое оборудование.

Специальное снаряжение: страховочная система, карабины, веревки различного диаметра, жумар, восьмерка.

Компас.

Бумага, ручка, карандаши.

МБУДО «Станция юных туристов» г. Кольчугино располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов учебной деятельности

обучающихся, предусмотренных учебным планом. Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Кадровое обеспечение.

Реализация программы дополнительного образования обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, имеющими высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное образование по профилю преподаваемого курса.

Педагог, руководитель объединения обладает следующими личностными и профессиональными качествами:

- умение создать комфортные условия для успешного развития личности обучающихся;
- умение увидеть и раскрыть творческие способности обучающихся;
- постоянное совершенствование педагогического мастерства и повышения уровня квалификации по специальности.

Психолого-педагогическое обеспечение.

Сотрудничество с классным руководителем, родителями и родственниками воспитанников, психологом школы.

Методическое обеспечение:

- методическая литература;
- методические разработки занятий, маршрутов походов;
- методические разработки, планы –конспекты занятий, методические указания и рекомендации к практическим занятиям, инструкционные и технологические карты;
- дидактические материалы: карточки по краеведению; памятки по организации и проведению экскурсий;
- зрительный ряд: виртуальные тематические экскурсии, фильмы, фотоальбомы, экспонаты краеведческого музея;
- литературный ряд: книги, журналы по краеведению, газеты, фотографии известных земляков;
- источники информации о своем крае (печатные источники, карты, памятники истории и культуры, наблюдения объектов природы и др.)

Формы аттестации:

- входной контроль, включающий тесты, опросники, педагогическое наблюдение, методику «Определение психологического климата группы» «Выявление коммуникативных способностей» (Приложение 2).
- текущий контроль (наблюдение, анкета «Я и мое объединение», «Мое участие в соревнованиях», «Анализ разбора похода») (Приложение 3,4)
- методика «Копилка» (Приложение 5)
- итоговый контроль по результатам в конце года в форме тестирования, участия в соревнованиях, турнирах, туристических слетах различного уровня. (Приложение 6).

Оценочные материалы.

Результативность усвоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы отслеживается путем проведения входного, текущего, промежуточного и итогового контроля:

- входной контроль проводится в начале учебного года, с целью определения уровня развития обучающихся. Проводится в форме беседы, опроса.
- текущий контроль проводится в течение года по окончании изучения темы или раздела с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала. Проводится в форме опроса, тестирования, педагогического наблюдения.
- итоговый контроль проводится в конце каждого года. Проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала в форме тестирования, участия в соревнованиях, итоговом походе.

Материалы для проведения итогового контроля представлены в приложении 6.

Методическое и дидактическое обеспечение программы.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Обеспечивается дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих педагогических принципах образования: демократизация, гуманизация, детоцентризм, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, инструктаж по ТБ);
- занятие – изучение нового материала;
- занятие – повторение, направленно на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное
- контрольное занятие – проводится после прохождения части программного материала;
- соревнования, поход, экскурсия и т.д.

Список литературы

Для педагога:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М., 1985 – 109с.
3. Губаненков. С. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков /Под ред. Губаненкова С.М. СПб.: Издательский дом «Петропролис», 2007-123с.
4. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов: пешеходный туризм» - М.:«ФиС»,1990.
5. Константинов Ю. С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
6. Константинов Ю.С., «Туристские слеты и соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
7. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.:Профиздат -1990
8. Кошельков С.А., «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ,1997.
9. Кудинов, Б.Ф.Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
10. КуликовВ.М., Л.М.Ротштейн . Школа туристских вожаков. М.:Гуманитарный издательский центр . 1999
11. Курилова, В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
12. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение» Издание 3-е дополненное - М.: Просвещение, 1982 г.
13. Ребров В. «Кольчугино. Город металлургов и кабельщиков» - 2011
14. Симаков, В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
15. Смирнов Д.В. Программы дополнительного образования детей. Спортивный туризм: туристское многоборье. - М.: Советский спорт 2003

16. Штюрман Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» -«ФиС», 1972.

Для учащихся и родителей:

1. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практическое пособие»- М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель» , 2004 – 252с.

2. Краткий справочник туриста. Автор-составитель Штюрман Ю.А. М., Профиздат , 1985 -121 с.

3. Ребров В. «Кольчугино. Город металлургов и кабельщиков» - 2011

4. Кудинов, Б.Ф.Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.

5. Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях» - М., Издательство ЭКСМО –Пресс , 2002. – 384 с.

УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНАЯ БАЗА

Приложение 1

Таблица 1.

Индивидуальное снаряжение			
№ п/п	Наименования	Ед. изм-я	Кол-во
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые).	Пар.	3
2.	Носки простые и шерстяные.	Пар.	4
3.	Теплое нижнее бельё.	Шт.	1
4.	Штормовой, ветровочный костюм.	Шт.	1
5.	Куртка тёплая.	Шт.	1
6.	Шапка тёплая	Шт.	1
7.	Рукавички или перчатки тёплые.	Пар.	1
8.	Рукавицы брезентовые.	Пар.	1
9.	Свитер тёплый.	Шт.	1
10.	Накидка от дождя.	Шт.	2
11.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).	Комп.	1
12.	Рюкзак.	Шт.	1
13.	Страховочная система.	Комп.	1
14.	Индивид. пакет (спички, бинт, 2табл. Обезболивающее в непромокаемом пакете.)	Комп.	1
15.	Карабин с муфтой.	Шт.	4
16.	Блокировка д-10мм, 5м.	Шт.	1
17.	Кольцо репшнур д-6мм.	Шт.	2
18.	Каска.	Шт.	1
19.	Приспособление для спуска, по вертикальным перилам (восьмёрка).	Шт.	1
20.	Приспособление для подъёма по вертик. перилам (жумар, кроль).	Шт.	1
21.	Фонарь электрический.	Шт.	1
22.	Запасные батарейки	Шт.	2
23.	Компас.	Шт.	1
24.	Лыжи беговые или туристские. Палки.	Пара.	1
25.	Мешок непромокаемый для личных вещей.	Шт.	1

Таблица 2.

Групповое снаряжение			
№ п/п	Наименование	Ед. изм-я	Кол-во
1.	Котлы.	Шт.	2л на чел.
2.	Топор.	Шт.	3
3.	Нож.	Шт.	6
4.	Часы ручные механические.	Шт.	4
5.	Свечи стеариновые.	Шт.	4-6
6.	Сухой спирт.	Табл.	2 упаковки.
7.	Фляга для воды 1,5-2л.	Шт.	1 на 3-х

			человек
8.	Палатка 4-6 местная с непромокаемым тентом.	Шт.	3 на гр. 15 чел-к.
9.	Блокнот, ручка, линейка.	Комп.	1 комп.на5ч
10.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.	Шт.	3 шт. на 7 чел.
11.	Верёвка основная д-12мм, 40м.	Шт.	2
12.	Карабин с муфтой.	Шт.	20
13.	Система для транспортировки пострадавшего.	Шт.	3
14.	Блок ролики.	Шт.	6
15.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.	Шт.	8
16.	Полотно для изготовления носилок.	Шт.	3
17.	Медицинская аптечка.	Комп.	1 на 8 чел.
18.	Ремонтный набор.	Комп.	1
19.	Спальники.	Шт.	1 на обуч-ся.
20.	Коврики.	Шт.	1 на обуч-ся.
21.	Костровые принадлежности (троссик и т.д.) из металла.	Комп.	Комплект.
22.	Фотоаппарат с цветной пленкой.	Комп.	Комплект.
23.	Картографический материал.	Комп.	Комплект.
24.	Курвиметр.	Шт.	1 на 3 чел.
25.	Примус.	Шт.	2
26.	Пила двуручка.	Шт.	2

ВЫЯВЛЕНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ СКЛОННОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

(составлена на основе материалов пособия Р. В. Овнаровой «Справочная книга школьного психолога»)

Цель: выявление коммуникативных склонностей учащихся

Ход проведения. Учащимся предлагается следующая инструкция: «Вам необходимо ответить на 20 вопросов. Свободно выражайте свое мнение по каждому из них и отвечайте на них только «да» или «нет». Если Ваш ответ на вопрос положителен, то в соответствующей клетке листа поставьте знак «+», если отрицательный, то «—». Представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями, не затрачивайте много времени на обдумывание, отвечайте быстро».

Вопросы

1. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
2. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
3. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
4. Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от задуманного?
5. Любите ли Вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
6. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было выполнить сегодня?
7. Стремитесь ли Вы к тому, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
8. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
9. Часто ли Вы в решении важных дел принимаете инициативу на себя?
10. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
11. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
12. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
13. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
14. Верно ли, что Вы резко стремитесь к доказательству своей правоты?
15. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе (классе)?
16. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
17. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
18. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
19. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
20. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Лист ответов

1	6	11	1
2	7	12	17
3	8	13	IS
4	9	14	19
5	10	15	20

Обработка полученных результатов. Показатель выраженности коммуникативных склонностей определяется по сумме положительных ответов на все нечетные вопросы и отрицательных ответов на все четные вопросы, разделенной на 20. По полученному таким образом показателю можно судить об уровне развития коммуникативных способностей ребенка:

низкий уровень — 0,1—0,45;
ниже среднего — 0,46—0,55;
средний уровень — 0,56—0,65;
выше среднего — 0,66—0,75;
высокий уровень — 0,76—1.

Анкета «Мое участие в соревнованиях по спортивному туризму»

«ДИСТАНЦИЯ-ПЕШЕХОДНАЯ»

-
1. Участвовал ли ты в соревнованиях? _____
 2. По какой причине НЕ участвовал в соревнованиях? _____
 3. Эти соревнования по спортивному туризму «дистанция пешеходная» у тебя первые, вторые...? _____
 4. В данной местности ,зале ты участвуешь первый , второй... раз? _____
 5. Дистанцию соревнований ты пробегал САМ или с чьей -то помощью? _____
 6. Пользовался ли ты на дистанции компасом? _____
 7. Какие трудности ты испытывал во время движения на дистанции? _____
 8. Результат _____
 9. Доволен ли ты своим результатом? _____
 10. Почему такой результат? Какие ошибки ты допустил? _____
 11. Будешь ли ты участвовать в соревнованиях по спортивному туризму «дистанция-пешеходная» следующий раз? _____
 12. Над чем ты будешь работать? _____

Анкета для разбора похода

1. Что понравилось и не понравилось в походе?
2. Было ли трудно в походе? Когда?
3. Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?
4. Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие “должностные” лица?
5. Какие недостатки в снаряжении ты заметил?
6. Кто показал себя настоящим туристом?
7. Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?
8. Как отнеслись родители к твоему участию в походе?

Методика «Копилка»

Цель: определение уровня усвоения знаний после изучения определенной темы.

Участники: участники объединения

Ход проведения:

1. Вступительное слово педагога.

Педагог рассказывает суть задания: на карточках, которые представляют собой монеты, с обратной стороны написать ключевые слова, которые обучающиеся запомнили при изучении темы. Наиболее интересные факты.

2. Индивидуальная работа учащихся по заполнению монет.

Итог занятия.

Педагогический анализ проведенного мероприятия.

Ознакомление с ответами учащихся, систематизация и анализ, внесение корректив в деятельность.

Перечень вопросов для проведения итоговой аттестации

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в туризме.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской аптечки.
5. Правила оказания помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениями острыми предметами, при выявлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложение шин.
13. Назовите причины наложения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток разных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
22. Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака.
23. Дайте общую характеристику естественных препятствий.
24. Требования безопасности на транспорте, при преодолении препятствий.
25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
26. Основные типы костров и их назначение.
27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.
28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор, что в него входит?
31. Набор продуктов для приготовления на костре. Перекус. Упаковка и хранение продуктов.
32. Понятие о меню-раскладке.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи?
34. Назовите способы обеззараживания воды.
35. Понятие о топографической карте. Ее значение для туриста.
36. Содержание топографической карты.
37. Что такое масштаб. Виды масштабов.
38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или 1 : 500 000
39. Назовите способы измерения расстояний на карте.
40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000 ?

41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
42. Как делятся условные топографические знаки по группам?
43. Что изображают представленные топонимы?
44. Назовите способы изображения рельефа на картах.
45. Что такое азимут.
46. Определение истинного азимута на местности.
47. Компас, типы компасов. Его назначение.
48. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
49. Назначение спортивной карты и ее отличие от топографической карты.
50. Назовите виды соревнований по спортивному туризму
51. Географическое положение Владимирской области.
52. С какими областями граничит Владимирская область?
53. Назовите основные реки Владимирской области.
54. Административное деление области. Назовите крупные города области.
55. В каком году и кем был основан город Кольчугино? Почему он носит такое название?
56. Назовите самые крупные предприятия Владимирской области.
57. Назовите исторические и архитектурные достопримечательности Владимирской области.
58. Назовите известных земляков Кольчугинского района.
59. Правила поведения в лесу и на водоемах.
60. Правила поведения в экстремальной ситуации. Назовите номера телефонов вызова экстренной помощи.