КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛОСОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»

ПРИНЯТА:
на заседании Педагогического совета
Протокол от «31» августа 2023 г. № 01

УТВЕРЖДЕНА:
приказом директора МОУ ДО ДЮЦ
от «31» августа 2023 г. № 150 о/д
Н.Е. .Зябкина

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР"

Подписано: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР"
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР", c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР", email=doc.volosovo-edu@ok.ru
Причина: Я ознакомился с этим документом
Дата: 2023.09.06 14:53:32 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Школа юного туриста»

Возраст обучающихся: 9 -15 лет
Срок реализации образовательной программы: 2 года
Количество часов: 72

Разработчик программы
Коноплева Наталья Михайловна

педагог дополнительного образования
Дмитриева Диана Викторовна

Волосово
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка…….3 - 5
2. Учебный план……5
3. Учебно-тематическое планирование……...5 - 8
4. Содержание изучаемого курса……..8 - 14
5. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы……15 - 16
6. Планируемые результаты……16 - 17
7. Система оценки результатов освоения образовательной программы…….18
8. Список литературы……...18 - 19
9. Приложения……20 - 23

Дополнительная общеразвивающая программа
туристско – краеведческой направленности
«Школа юного туриста»

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа туристско – краеведческой направленности «Школа юного туриста» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
-приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями 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)
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом и локальными актами учреждения.

Дополнительная общеразвивающая программа туристско – краеведческой направленности «Школа юного туриста» разработана на основе программы «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ» (авторы Смирнов Д. В., Константинов Ю. С., Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-краеведы, М.: ЦДЮТиК, 2006г.)

Программа «Юные туристы-краеведы» рекомендована для использования в системе дополнительного образования детей. Предусматривается возможность внесения изменений и дополнений с учетом специфики образовательного учреждения.

Цель дополнительной общеразвивающей программы туристско – краеведческой направленности «Школа юного туриста»: способствовать всестороннему развитию личности ребенка, совершенствовать его интеллектуальное, духовное и физическое развитие, способствовать изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной исследовательской деятельности.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы туристско – краеведческой направленности «Школа юного туриста»:

Обучающие:

- приобретение основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований,

оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении;

Развивающие:

- развитие самодеятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
- морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
- развитие физических качеств: выносливости, силы, ловкости.

Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни,
- воспитание чувства коллективизма,
- воспитание у школьников патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы туристско – краеведческой направленности «Школа юного туриста»:

Современные подростки много времени проводят у экрана компьютера, ведут малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на их физическом и психическом здоровье. Туризм является привлекательным занятием для большинства мальчишек и девчонок, пешие прогулки, экскурсии и походы вызывают эмоциональный подъем, а также способствуют воспитанию морально – этических качеств детей, помогают педагогу лучше узнать воспитанников в неформальной обстановке, более эффективно организовывать учебно-воспитательный процесс.

Идея данной программы заключается в расширении образовательного пространства на основе интеграции дополнительного и общего образования, где **сетевыми партнёрами** являются МОУ ДО ДЮЦ, расположенный по адресу: г. Волосово, ул. Восстания дом 13 и МОУ «Бегуницкая СОШ», расположенная по адресу: Ленинградская область, Волосовский район, д. Бегуницы, д. 62.

Способы реализации сетевого взаимодействия и обязательства организаций участников:

1. МОУ ДО ДЮЦ осуществляет руководство образовательной программой, курирует работу всей программы, отвечает за организацию экскурсий, встречу с интересными людьми, реализацию программы, организует текущую и промежуточную аттестации, подготовку документации, работу по подготовке обучающихся к районным конкурсам, мероприятиям различного уровня, соревнованиям.
2. МОУ «Бегуницкая СОШ» является базой для проведения занятий в спортивном зале с необходимым оборудованием и на спортивной площадке и соревнований с участием специалистов образовательной организации.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа юного туриста» – это реализация её в сетевой форме. Это – интеграция дополнительного и общего образования в рамках реализации национального проекта «Успех каждого ребёнка».

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Школа юного туриста» предусматривает учет индивидуальных и возрастных особенностей воспитанников. При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для

занимающихся предусмотрена строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы туристско – краеведческой направленности «Школа юного туриста» - 2 года

Программа обучения рассчитана на 72 учебных часа за 2 года, 36 часов в год.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа – 9-15 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение – 9 лет.

2. Учебный план.

Первый год обучения

№ п/п	Учебный предмет (модуль)	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение	1	1	-	Беседа.
2	Топографическая подготовка юного туриста	6	2	4	Практическая работа.
3	Основы краеведения	8	4	4	Практическая работа.
4	Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь	6	2	4	Решение практических задач.
5	Туристское снаряжение	6	3	3	Практическая работа.
6	Физическая подготовка юного туриста	8	2	6	Поход выходного дня.
7	Подведение итогов	1	1	-	Устный опрос
	Всего часов	36	15	21	

Второй год обучения

№ п/п	Учебный предмет (модуль)	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение	1	1	-	Беседа.
2	Топографическая подготовка и ориентирование	6	2	4	Практическая работа.
3	Краеведение	8	4	4	Практическая работа.
4	Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь	6	2	4	Решение практических задач.
5	Туристская подготовка	6	3	3	Практическая работа.
6	Физическая подготовка	8	2	6	Поход выходного дня.
7	Подведение итогов	1	1	-	Устный опрос
	Итого:	36	14	22	

3. Учебно-тематическое планирование

1 год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов
	1. Введение	**1**
1	Виды туризма, особенности пешеходного туризма.	1
	2. Топографическая подготовка юного туриста	**6**
2	Понятие топографической карты, ее значение для туристов.	1
3	Ориентир, что может служить ориентиром. Правила ориентирования.	1
4	Практическое занятие. Работа с картами различного масштаба.	1
5	Практическое занятие. Определение азимута.	1
6	Практическое занятие. Ориентирование с помощью карты в походе.	1
7	Практическое занятие. Ориентирование по местным предметам.	1
	3. Основы краеведения	**8**
8	Основные сведение о природных условиях Волосовского района и Ленинградской области: рельеф, климат, реки, растительность и животный мир, почвы, заповедники и заказники.	1
9	Сведения об истории своего населенного пункта, Волосовского района: возникновение и развитие.	1
10	Охрана природы. Закон об охране природы. Роль туристов в охране природы.	1
11	Природный кодекс туриста.	1
12-13	Заслушивание докладов обучающихся о природе и достопримечательностях своего населенного пункта	2
14-15	Экскурсии по природным, историческим и культурным объектам Зимитицкого сельского поселения.	2
	4. Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь	**6**
16	Личная гигиена туриста.	1
17	Аптечка, ее состав. Индивидуальный медицинский пакет туриста.	1
18	Первая доврачебная помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок.	1
19	Виды кровотечений. первая доврачебная помощь при кровотечении.	1
20	Способы транспортировки пострадавшего.	1
21	Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.	1
	5. Туристское снаряжение	**6**
22	Подбор и подготовка группового, личного и специального снаряжения туристов.	1
23	Укладка рюкзака. Типичные ошибки при укладке рюкзака.	1

24	Туристская палатка, виды палаток. Устройство, правила установки и снятия, уход и хранение палатки.	1
25	Практическое занятие. Туристский бивак.	1
26	Практическое занятие. Разведение костров разных типов.	1
27	Практическое занятие. Питание в туристском походе	1
	6. Физическая подготовка юного туриста	**8**
28	Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Общие основы спортивной тренировки.	1
29	Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности.	1
30-31	Практическое занятие. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности	2
32-35	Проведение походов выходного дня.	4
	7. Подведение итогов	**1**
36	Итоговое занятие.	1
	ВСЕГО:	**36**

2 год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов
	1. Введение	**1**
1	Обсуждение плана работы на новый учебный год, распределения работ и обязанностей.	1
	2. Топографическая подготовка и ориентирование	**6**
2	Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф?	1
3	Основные формы рельефа и изображения на топографической карте. Определение крутизны склона.	1
4	Практическое занятие. Описание местности по топографической карте.	1
5	Практическое занятие. Вычерчивание топографической схемы.	1
6	Практическое занятие. Ориентирование карты по компасу и компаса по карте. Ориентирование по местным признакам.	1
7	Практическое занятие. Отработка различных видов ориентирования.	1
	3. Краеведение	**8**
8	Географическое положение и туристические возможности Ленинградской области, Волосовского района: реки, рельеф почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир, промышленность, сельское хозяйство.	1
9	Население и культура, знаменитые люди Волосовского района.	1
10	Изучение истории и традиций образовательного	1

	учреждения, биографий известных выпускников и учителей школы, педагогических династий, достижений учеников школы.	
11	Топонимика Волосовского района.	1
12-13	Практическое занятие. Краеведческая игра.	2
14-15	Практическое занятие. Оформление стенгазет.	2
	4. Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь.	**6**
16	Питьевой режим в походе.	1
17	Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая доврачебная помощь. Опасности бесконтрольного потребления грибов, ягод, трав.	1
18	Практическое занятие. Отработка способов оказания первой доврачебной помощи.	1
19	Практическое занятие. Способы транспортировки пострадавшего.	1
20	Практическое занятие. Обязанности санитаров туристской группы при подготовке и во время похода.	1
21	Практическое занятие. Ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды.	1
	5. Туристская подготовка	**6**
22-24	Смета путешествия. Виды расходов. Обязанности казначея группы. Отчет тургруппы за произведенные расходы в походе.	3
25	Практическое занятие. Составление сметы расходов для многодневного похода.	1
26	Практическое занятие. Установка палаток разного типа. Выбор места и разведение костра	1
27	Практическое занятие. Хозяйственная и техническая подготовка похода. Составление меню для многодневного похода.	1
	6. Физическая подготовка	**8**
28	Значение физической подготовки и выносливости.	1
29	Техника бега при спортивном ориентировании.	1
30-31	Практическое занятие. Занятия по индивидуальным комплексам.	2
32-33	Практическое занятие. Растяжка. Кроссовая подготовка.	2
34-35	Практическое занятие. Челночный бег.	2
	7. Подведение итогов	**1**
36	Итоговое занятие.	1
	ВСЕГО:	**36**

4. Содержание изучаемого курса
1 год обучения

1. Введение

Беседа о спорте и туризме. Виды туризма, особенности пешеходного туризма. Туризм как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Нормативы значков «Юный турист» и «Турист России».

Туристические возможности своего населенного пункта и его окрестностей, Волосовского района, Ленинградской области.

Заполнение анкет (туристских паспортов) членов объединения.

2. Топографическая подготовка юного туриста

Понятие топографической карты, ее значение для туристов. Топографические знаки. Азимут. Масштаб. Виды масштабов. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. 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.

Правила ориентирования.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

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

Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

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.

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.

Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

Разработка маршрута туристского похода по топографической карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу. 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.

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

3. Основы краеведения

Основные сведение о природных условиях Волосовского района и Ленинградской области: рельеф, климат, реки, растительность и животный мир, почвы, заповедники и заказники.

Сведения об истории своего населенного пункта, Волосовского района: возникновение и развитие.

Охрана природы. Закон об охране природы. Роль туристов в охране природы.

Приметы о природе, их значение, правдивость прогнозов по приметам. Природный кодекс туриста. Законы общения с природой, принцип «не навреди», необходимость сохранения природы.

Практические занятия.

Подготовка и заслушивание докладов членов объединения о природе и достопримечательностях своего населенного пункта- д. Бегуницы, Волосовского района. Оформление альбомов, буклетов, организация фотовыставки, викторины.

Экскурсии по природным, историческим и культурным объектам Зимитицкого сельского поселения: (д. Чирковицы, д. Ильеши)

4. Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь

Личная гигиена. Требования к одежде, обуви, головному убору. Уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к постели и посуде туриста.

Аптечка, ее состав, замена лекарств, подбор аптечки в зависимости от уровня и продолжительности похода. Выявление причин и устранение простых недомоганий: головная боль, боли в желудке, кашель, применение природных средств.

Клещи, меры профилактики и безопасности.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих.

Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечения? Что такое снежная слепота, ее предупреждение.

Способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия.

Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Отработка способов оказания первой доврачебной помощи.

5. Туристское снаряжение

Личное и групповое снаряжение

Подбор и подготовка группового, личного и специального снаряжения туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

Укладка рюкзака. Типичные ошибки при укладке рюкзака.

Туристская палатка, виды палаток. Устройство, правила установки и снятия, уход и хранение палатки.

Практические занятия.

Правильная укладка рюкзаков. Установка палатки в обычных условиях и на скорость. Игры и упражнения, направленные на закрепление данной темы.

Туристский бивак

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваке.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы.

Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Практические занятия.

Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Отработка приемов развертывания и свертывания бивака.

Разведение костров разных типов. Простейшие соревнования.

Питание в туристском походе

Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

Практические занятия.

Расчет продуктов питания для одно-двух-трех дневного похода. Составление меню.

6. Физическая подготовка.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Значение всесторонней физической подготовки. Общие основы спортивной тренировки. Закаливание, комплекс утренней зарядки. Маршевая подготовка. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабления. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы.

Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности

Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте.

Строй, темп, режим, интервал построения цепочки; их изменение в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса и рук при пешем передвижении.

Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности. Движение по лесу, через кустарники и завалы. Движение по заболоченной местности. Движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различным почвенно-растительным покровом.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Страховка и самостраховка. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах, на коротких привалах.

Обязанности направляющего и замыкающего.

Нормы переходов. Режим ходового дня и режим на дневке.

Практические занятия.

Отработка приемов и способов преодоления различных естественных препятствий: подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчанным, каменистым склонам. Движение через густой подлесок, по заболоченной местности. Переправы по бревнам, кладям, камням, броды.

Страховка и самостраховка.

Практические занятия.

Игры и упражнения, направленные на закрепление изученного материала.

Чистка, ремонт и сдача снаряжения.

Обсуждение похода в группе. Оформление туристского уголка, летописи туробъединения, фотогазеты.

Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспорта туриста), награждение участников.

Проведение походов выходного дня.

Участие в районных туристских соревнованиях.

2 год обучения

1. Введение

Беседа об итогах летнего периода - обмен мнениями. Обсуждение плана работы на новый учебный год, распределения работ и обязанностей.

2. Топографическая подготовка и ориентирование

Обзор материала, пройденного в первый год занятий.

Тактические свойства и виды местности

Что такое рельеф? Способы изображения рельефа на карте. Что такое горизонталь, сечение? Основные формы рельефа и изображения на топографической карте. Определение крутизны склона.

Практическая работа.

Описание местности по топографической карте.

План и карта

Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, маршрутная лента, обзорная карта? Обязанности топографа группы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению. Топографические условные знаки. Масштаб карты. Работа с картами разного масштаба и назначения.

Практическая работа.

Задания на запоминание условных знаков, топографический диктант. Вычерчивание топографической схемы. Работа с масштабом карты.

Условия ориентирования

Условия в походе на закрытой местности, при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях: летом и зимой. Работа с картой и компасом, определение по карте своего местонахождения, определение расстояний: измерение шагами, измерения по видимым деталям предметов, определение высоты по тени предметов, определение сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу, ориентирование по звуку, следам, действия в случае потери ориентирования. Обязанности проводников и разведчиков.

Практическая работа.

Ориентирование карты по компасу и компаса по карте. Ориентирование по местным признакам.

Ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Практическая работа.

Отработка различных видов ориентирования.

3. Краеведение

Дальнейшее углубление знаний о своей области, районе: географическое положение и туристические возможности области, района: реки, рельеф почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир, промышленность, сельское хозяйство. Население и культура, знатные люди района, области, история области, района, места боевой и трудовой славы, исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки района, области.

Изучение истории и традиций образовательного учреждения, биографий известных выпускников и учителей школы, педагогических династий, достижений учеников школы.

Топонимика нашего района.

Практические занятия.

Подготовка и проведение краеведческого мероприятия (в школе): викторина, краеведческая игра.

Оформление альбомов, стенгазет, защита презентаций.

4. Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь

Повторение гигиенических правил туриста изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих.

Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечения? Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Опасности бесконтрольного потребления грибов, ягод, трав.

Практическая работа.

Отработка способов оказания первой доврачебной помощи.

Способы транспортировки пострадавшего.

Обязанности санитаров туристской группы при подготовке и во время похода. Ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды.

5. Туристская подготовка

Смета путешествия. Виды расходов. Обязанности казначея группы. Отчет тургруппы за произведенные расходы в походе.

Практическая работа.

Составление сметы расходов для многодневного похода.

Личное снаряжение

Одежда и обувь туриста в дальнем походе: типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, свитер, сменная обувь, белье, носки), предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила пользования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для

карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т.д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Практическая работа.

Укладка рюкзака. Подготовка личного снаряжения для похода.

Групповое снаряжение

Особенности снаряжения для многодневных походов в малонаселенной местности. Типы палаток. Как подготовить палатку к походу? Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, цепочки, крючки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножей, клеенка столовая, фанерка, половник, мыло, горчица сухая, веревка, палка для размешивания, соль.

Практическая работа.

Установка палаток разного типа.

Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, Хранение и переноска посуды. Топоры, пилы.

Состав и назначение ремнабора, обязанности реммастера до и во время похода.

Особенности снаряжения для зимнего похода.

Специальное снаряжение группы для краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревка, фотоаппараты, фонари.

Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Значение, режим и особенности организации питания туристов в спортивном походе

Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Составление меню и расчет количества продуктов на каждый прием пищи. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение и учет продуктов в пути. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

Практическая работа.

Составление меню для многодневного похода.

Привалы и биваки

Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий. Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Место для подготовки палаток, использование полиэтиленовых пленок и полипеноуритановых ковриков. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке.

Выбор места для костра. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Использование походного примуса. Техника безопасности при работе с топором и пилой. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе.

Практическая работа.

Выбор места и разведение костра. Техника безопасности при проведении бивачных работ.

Правила безопасности при купаниях. Особенности организации ночлега в населенных пунктах.

Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

Выбор маршрута походов. Подробный расчет времени переездов, переходов, привалов и краеведческой работы в пути, составление плана-графика похода.

Практические занятия.

Хозяйственная и техническая подготовка похода.

7. Физическая подготовка

Значение физической подготовки и выносливости. Техника бега при спортивном ориентировании. Понятие об атлетической гимнастике. Расположение основных мышц на теле человека. Соблюдение техники безопасности при работе со снарядами в зале. Разминка. Занятия по индивидуальным комплексам. Растяжка. Кроссовая подготовка. Челночный бег.

5. Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательной деятельности обучающихся: групповая, индивидуальная, всем составом участников объединения.

Основные виды деятельности:

- теоретические занятия-лекции;
- практические занятия (закрепление теории, тренинги, комплексы физических упражнений, игры на местности, защита презентаций и проектов и др.);
- учебно-тренировочные семинары, походы выходного дня,
- экскурсии,
- участие в туристских соревнованиях,
- научно – практические конференции.

Наполняемость объединения – от 15 человек в первый год обучения до 12-15 человек в последующие годы.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы туристско – краеведческой направленности «Школа юного туриста» - 2 года

Программа обучения рассчитана на 72 учебных часа за 2 года, 36 часов в год.

Объем нагрузки в неделю – 1 час.

Программа предусматривает проведение теоретических занятий, практических занятий в помещении и на местности, (в том числе проведение учебных соревнований).

Продолжительность занятия – 45минут.

Успеваемость обучающихся учитывается по усвоению теоретических знаний и практических навыков в соответствии с требованиями программы.

Занятия проводятся по 1 часу 1 раз в неделю.

Учебный план и программа первого года занятий предусматривают обучение воспитанников азбуке туризма – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, общей физической подготовке, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Учебный план и программа второго года обучения направлены на совершенствование полученных знаний, умений и навыков, приобретенных в курсе начальной туристской подготовки. Обучающиеся участвуют в школьных и районных соревнованиях по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию.

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления) предоставленные организацией участником МОУ «Бегуницкая СОШ»

Наименование оборудования (инструментов,	Количество

материалов и приспособлений)	
Палатки туристские	Компл.
Тенты для палаток (нижние)	Компл.
Тенты для палаток (верхние)	Компл.
Колышки для палаток	Компл.
Стойки для палаток	Компл.
Веревка основная (40 м)	2 шт.
Веревка основная (30 м)	1 шт.
Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)	Компл.
Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.
Система страховочная	Компл.
Карабин туристский	Компл.
Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
Секундомер электронный	2 шт.
Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
Тонометр	2 шт.
Топор в чехле	2 шт.
Таганок костровой	2 шт.
Тросик костровой	1 шт.
Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
Тент хозяйственный	1 шт.
Клеенка кухонная	2 шт.
Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
Каны (котлы) туристские	2 компл.
Ремонтный набор в упаковке	Компл.
Лопата саперная в чехле	1 шт.
Карандаши цветные, чертежные	Компл.
Транспортир	Компл.
Карты топографические учебные	Компл.
Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)	Компл.
Условные знаки спортивных карт	Компл.
Условные знаки топографических карт	Компл.
Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.

Перечень технических средств обучения*:*

Наименование технических средств обучения	Количество
Экран настенный	1
Компьютер	1
Магнитофон	1

6. Планируемые результаты

Ожидаемый социальный эффект

При реализации данной программы предполагается получение следующих результатов:

- решится проблема полезного проведения свободного времени у учащихся;
- подготовит юношей к службе в армии и способности выживания в экстремальных условиях;
- сформируются практические навыки бережного отношения к природе, как составной части экологической культуры воспитанников;
- укрепится здоровье и повысится спортивное мастерство в таких видах спорта как туризм и спортивное ориентирование.

Туристская деятельность помогает успешно сформировать общие компетенции, обозначенные в ФГОС: принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; использовать информационно-коммуникационные технологии; работать в команде, эффективно общаться; брать на себя ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий.

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы важнейшие нравственные качества: организованность, отзывчивость, доброжелательность,

-положительное отношение к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, бережное отношение к природе, как к основным ценностям в жизни человека;

-интерес к изучению краеведческих вопросов, касающихся культуры и истории родного края;

-первоначальные туристические умения и навыки.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

-туристско-краеведческого мышления;

-познавательной мотивации к истории родного края;

-умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах поведения в природе;

-понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;

-мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

Предметные результаты

- представления о туризме как средстве оздоровления и познания мир**а;**

Учащиеся научатся:

-выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристической подготовке;

-рассказывать об истории родного края;

- подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;

- Правила безопасности во время пешеходных походов, экскурсий, путешествий;

- самостоятельно ориентироваться на местности и по карте;

- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- планировать свою деятельность, вносить изменения, предвидеть возможные варианты развития событий, проводить самооценку и анализ.

Познавательные

Учащиеся научатся:

-осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу.

Коммуникативные
Учащиеся научатся:
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;
-безопасному поведению во время занятий в природной среде;

7. Система оценки результатов освоения образовательной программы

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся проводятся контрольно-проверочные мероприятия.

В конце каждого года обучения проводится зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным разделам программы. (Приложение 1)

В конце каждого года обучения обучающиеся принимают участие в туристических соревнованиях школьного и районного уровней, где демонстрируют практическое овладение необходимыми умениями и навыками.

По завершении изучения курса учащиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов породному краю, составлять и рассчитывать продуктовую раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

8. Список литературы.

1. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн., 2002.
2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Изд. второе, дополненное. 2001. - 72 с.
3. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. - 352 с.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие - 2-е изд., стереотип. - М.: ФЦДЮТиК, 2008. - 600 с.
5. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). - М.: ФЦДЮТиК, 2008. - 312 с.
6. Мухина О., Налетов Д., Прохоров А. Как провести соревнования по спортивному ориентированию. ВГУ, Воронеж, 2008.
7. Озеров А.Г. Историко-этнографические исследования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2007. - 160 с.
8. Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения.- М.: Советский спорт, 2005. - 324 с.
9. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., 2003.
10. Под ред. д-ра пед. наук Ю.С. Константинова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения; Федерация спортивного ориентирования России. - М.: Советский спорт, 2005. - 216 с.
11. Подготовка судей по спортивному туризму: Учебно-методическое пособие М.: ФЦДЮТиК, 2008. - 292 с.
12. Персин А.И.: Учебно-методическое пособие.- М., ФЦДЮТиК, 2006. - С. 112.
13. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция – пешеходная», - Туристско-спортивный союз России, М., 2009 г.

14. Спортивное ориентирование: Программы для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей.
15. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей.
16. Устиновский Н.Н. Техника туристского многоборья. – М., 2002.
17. Уховский Ф. Уроки ориентирования. Академпринт, М, 2008.
18. Учебно-методическое пособие посвящено историко-этнографическим исследованиям учащихся, их организации, содержанию и результатам.
19. «Школа жизни – окружающий мир» (Сборник программно-методических материалов). – М., 2004.
20. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2006.

Дополнительная литература

21. Антропов К., Расторгуев М. Узлы, «ГУРИЯ» ЗУГДИДИ 1992.
22. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
23. Бардин К.В., Азбука туризма (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. Издание 2-е, исправ. и доп. – М.: «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1981 .
24. Картография с основами топографии. Под ред. А.В. Гедымина. Ч.1. – М.: Просвещение, 1973.
25. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Профиздат, 1990.
26. Навесная переправа (Авторы-составители: Ю.А. Богащенко, И.В. Бормотов). Москва – 1989.
27. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1986.
28. Практикум по картографии с основами топографии. Под ред. А.В. Гедымина. – М.: Просвещение, 1981.
29. Расторгуев М., Ситникова С. Карабинные узлы. «КРОУ ЛИМИТЕД» МОСКВА 1995.
30. Спортивное ориентирование/Программы для системы дополнительного образования детей/ М.: ЦДЮТур, 1999.
31. Тыкуп В.И. Спортивное ориентирование. М. – Просвещение, 1990.
32. Топография с основами геодезии. Под ред. А.С. Харченко. – М.: Высшая школа, 1986.
33. Шимановский В.Ф. Переправы вброд через водные преграды (Методические рекомендации) Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», Москва - 1984.
34. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учеб. Ш67 издание / Сост. Захаров П.П., Степенко Т.В. – М.; Физкультура и спорт, 1989. - 463 с.
35. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.

Приложение 1

Календарный учебный график 2023-2024 учебный год

Общеразвивающая программа	**«Школа юного туриста»**	
Сроки освоения	2 года	
Начало учебного года	**С 01.09 2023 года**	
Учебные периоды	1-ый период (1-ое полугодие) с 01 сентября по 29 декабря 2023 года 2-ой период (2-ое полугодие) С 09 января по 31 мая 2024 года	
Продолжительность учебного года	**36 недели**	
Количество учебных недель по полугодиям	первое учебное полугодие	второе учебное полугодие
	17	**19**
Продолжительность учебной недели. Комплектование групп	**Продолжительность учебной недели – 5дней.** Занятия проводятся по группам. Групповые – 20 человек	
Режим занятий	Понедельник 14.25-15.10 (группа 1) Вторник 14.25-15.10 (группа 2) **Продолжительность занятий – 45 минут** (академический час).	
Учебная нагрузка в неделю	**1 раз в неделю по 1 часу**	
Праздничные дни	Согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ праздничные дни в первом полугодии: 04 ноября 2023 года; во втором полугодии: с 01 по 07 января; 23 февраля; 08 марта; 01 и 09 мая 2024 года.	
Промежуточная аттестация	По графику (согласно положения о промежуточной аттестации обучающихся)	
Окончание учебного года	**31 мая 2024 года**	
Каникулы в учреждении	Осенние – нет Зимние – продолжительность каникул определяется	

	количеством праздничных дней, согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ. Весенние – нет Летние – с 01 июня по 31 августа 2024 года.

Календарный учебный график 2024 - 2025 учебный год

Общеразвивающая программа	**«Школа юного туриста»**	
Сроки освоения	2 года	
Начало учебного года	**С 01.09 2024 года**	
Учебные периоды	1-ый период (1-ое полугодие) с 01 сентября по 28 декабря 2024 года 2-ой период (2-ое полугодие) С 09 января по 31 мая 2025 года	
Продолжительность учебного года	**36 недели**	
Количество учебных недель по полугодиям	первое учебное полугодие	второе учебное полугодие
	17	**19**
Продолжительность учебной недели. Комплектование групп	**Продолжительность учебной недели – 5дней.** Занятия проводятся по группам. Групповые – 20 человек	
Режим занятий	Понедельник 14.25-15.10 (группа 1) Вторник 14.25-15.10 (группа 2) **Продолжительность занятий – 45 минут** (академический час).	
Учебная нагрузка в неделю	**1 раз в неделю по 1 часу**	
Праздничные дни	Согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ праздничные дни в первом полугодии: 04 ноября 2024 года; во втором полугодии: с 01 по 10 января; 23 февраля; 08 марта; 01 и 09 мая 2025 года.	
Промежуточная аттестация	По графику (согласно положения о промежуточной аттестации обучающихся)	
Окончание учебного года	**31 мая 2025 года**	
Каникулы в учреждении	Осенние – нет Зимние – продолжительность каникул определяется количеством праздничных дней, согласно календарю	

	праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ. Весенние – нет Летние – с 01 июня по 31 августа 2025 года.

Приложение 2.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ
для проверки знаний обучающихся после окончания
обучения по программе «Школа юного туриста»

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой 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 первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении 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 наложения шин.
13. Назовите причины возникновения 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 вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток различных 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 (бивуака). Основные требования к месту бивуака.
23. Дайте общую характеристику к естественных препятствий. Преодоление рек, заболоченных участков.
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 и что в него входит?
31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
34. Назовите способы обеззараживания воды.
35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
36. Содержание топографической карты.
37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 : 25000
39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.
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 топознаки по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
43. Что изображают представленные топознаки? (По усмотрению проверяюшего).
44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.
45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
48. Определение истинного азимута на местности.
49. Определение магнитного азимута на местности.
50. Компас. Типы компасов и их назначение.
51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию
55. Правила поведение в лесу и на водоёмах.
56. Наблюдения в походе. Признаки изменения погоды.