Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр спорта и туризма
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

ПРИНЯТА на заседании методического совета от 22.08.2022 г. Протокол №1	РАССМОТРЕНА на заседании педагогического совета от 31.08.2022 г. Протокол № 1	УТВЕРЖДЕНА Директор МАУ ДО ДЮЦ СТ _____И. С. Ременникова Приказ № 291 от 01.09.2022 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7A7A9B29BB4ACF2A8BEBA54F68930229887F34C5
Владелец: Ременникова Инна Сергеевна
Действителен: с 25.01.2022 до 25.04.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спелеотуризм»

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 3 года (756 часов)

Уровень: базовый

Автор-составитель:
Гарипова Татьяна
Владимировна,
педагог дополнительного
образования

г. Нефтекамск, 2022 год

Год разработки программы 2022

Лист внесения изменений в программу

Дата внесения изменений Раздел программы Внесенные изменения

Дата внесения изменений	**Раздел программы**	**Внесенные изменения**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спелеотуризм» педагога дополнительного образования Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан Гариповой Т.В. рекомендована к реализации.

Методист Желенкова Елена Александровна.
22.08.2022г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 **Пояснительная записка**

Программа “Спелеотуризм” разработана в соответствии с Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – ФЗ №273), Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 196), Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196» (далее – Приказ № 533), Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее – СП 2.4.3648-20), Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей», Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей» Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте Российской, Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Письмом Минобрнауки РФ от 19.10.2006 №06-1616 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по финансированию реализации основных образовательных программ дополнительного образования детей. Модель расчета нормативов бюджетного финансирования реализации основных образовательных программ дополнительного образования детей»).

Туризм способствуют всестороннему развитию личности ребенка, совершенствуют его интеллектуальное, духовное и физическое начала, способствуют приобретению самостоятельной деятельности, является отличным средством патриотического воспитания. Но туризм — это

не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, иногда попадая в условия, близкие к тем, в которых жили наши предки, на практике знакомится с бытом и традициями народов России. И в один прекрасный момент он задумывается о своем месте в жизни. Именно отсюда и начинается патриотизм - с отождествления себя со страной, в которой живешь, с ее культурой и обычаями. Туризм - тот вид деятельности, который при разумной организации дает хороший образовательный уровень. Туризм - школа самопознания, проверки собственных возможностей, тренинг личностного развития. Туристские походы, путешествия являются универсальным инструментом в системе воспитания подрастающего поколения.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спелеотуризм» по своему содержанию соответствует туристско-краеведческой направленности.

Уровень освоения – базовый.

Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей - слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой и населением родной страны.

Отличительная особенность. Программа постоянно уточняется и дорабатывается с учетом появления новых форм образовательной деятельности, новых конкурсов и соревнований, нового опыта, накапливаемого в процессе реализации программы, или предъявляемого специальной литературой. Так содержание многих занятий по подготовке к соревнованиям по спортивному туризму, программы которых постоянно обновляются (с целью соответствия уровню всероссийских соревнований), тоже обновляется непосредственно перед самим занятием. Для разработки маршрутов используется информация, размещенная в сети Интернет. Так же используются компьютерные программы для расчета продуктовой раскладки и для подготовки и составления отчетов о совершенных походах, что требует совершенно по-иному строить занятия, подчас, перенимая опыт воспитанников. Заложенное в программе освоение нового оборудования и туристского снаряжения, появляющегося в связи с развитием технического прогресса (газовые горелки, новые ткани и многое др.) повышает возможности и увеличивает выбор туристских маршрутов.

Актуальность

С самых истоков туристского движения в нашей стране особое место занимает видение туризма как инструмента морального, нравственного и

духовного воспитания молодежи. В. Генш, организовавший первую в истории России туристическую поездку в 1777 году, писал, что не только науки необходимо прививать подрастающему поколению, но еще очень важно «приучать и склонять их сердца к добродетели», а сделать это возможно благодаря «обращению в свете и полезным путешествиям». В советское время туризм стал не просто инструментом, а полноценным механизмом воспитания добропорядочных, любящих свою страну граждан.

К сожалению, после распада СССР многое изменилось: богатый накопленный опыт был утрачен, а интерес к этому направлению в разы снизился. Инфраструктура сменила своих владельцев и назначение, финансирование этой отрасли упало, роль туризма в воспитании молодежи стала казаться не столь существенной. Тем не менее, сегодня, государство осознает важность туризма и его влияния на социализацию и патриотическое воспитание подрастающего поколения. Спелеотуризм — один из 10 видов спортивного туризма, входящих в Единую спортивную классификацию Российской Федерации, — даст возможность не только повышать спортивное мастерство в походах и путешествиях, но и развивать научно-исследовательскую деятельность обучающихся, участвовать в краевых (региональных) и всероссийских научно-исследовательских краеведческих конференциях и олимпиадах.

Педагогическая целесообразность. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях спортивным туризмом, основана на принципах спортивной подготовки спортсменов, результатах научных исследований, передовой спортивной практике. Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, подготовки в избранном виде спорта, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Предлагаемая программа собирает воедино несколько видов туризма (спелео, как основной и пеший, лыжный, водный - вспомогательный).

Отличительные особенности. Данная программа является специализированной. При разработке программы были изучены типовые программы Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения «Юные туристы-краеведы», «Юные инструкторы туризма», «Юные судьи туристских соревнований» (Константинов Ю.С., Маслов А.Г., Москва, 2005) Программа “Спортивный туризм” имеет ряд отличительных особенностей:

Отличие в объеме. Программа рассчитана на 6 часов занятий в неделю для первых двух лет обучения, что дает постепенное привыкание к нагрузке.

Отличие в содержании программы. Типовые программы Федерального центра детско-юношеского туризма преимущественно предполагают узкую специализацию обучения, начиная со второго года. В отличие от них, содержание программы «Спелеотуризм» на всем протяжении освоения включает виды туризма, традиционно развиваемые в г. Нефтекамск.

Новизна программы заключается в глобальном расширении учебно-спортивной части программы по сравнению с традиционно применяемыми программами в туристских объединениях учащихся.

Увеличение учебно-спортивной части программы обуславливается следующими соображениями:

- укрепление здоровья учащихся и развитие туристского многоборья как нового, разнообразного вида спорта;
- выполнение разрядных норм и требований Единой Всероссийской спортивной классификации;
- повышение физической дееспособности учащихся как залога эффективности его технических и тактических действий в любых экстремальных ситуациях.

Межпредметные связи. В ходе реализации Программы, помимо физического, этического, интеллектуального и креативного развития детей, происходит развитие межпредметных связей по общеобразовательным предметам: география, краеведение, история, биология, физика, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, экология. Необходимость практического применения знаний, умений и навыков усиливает интерес учащихся к углубленному изучению данных предметов.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации программы — 13-17 лет. На обучение принимаются все желающие. При поступлении в объединение дети должны представить медицинское заключение о состоянии здоровья и письменное заявление от родителей.

По данной программе могут заниматься дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации (сироты, опекаемые, дети с отклонениями в поведении), дети с ОВЗ и инвалиды при условии медицинского допуска.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Количество часов за год соответственно – 216 часа для 1 и 2 года обучения, 3 год обучения – 324ч.

В период летних каникул занятия могут:

- проводиться по специальному расписанию с переменным составом,
- продолжаться в форме учебно-тренировочных походов, экскурсий и т.п.,
- продолжаться в форме участия в республиканских соревнованиях (Республиканский Туристский фестиваль, Республиканские соревнования по спелеотуризму «Зимняя вишня», Республиканские соревнования по программе «Школа безопасности», Зональные соревнования по спелеотуризму «Матч городов Урала» и др.)

Режим занятий.

На первом и втором году обучения занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа в аудитории и спортивной площадке центра. С третий год обучения дети занимаются 2 раза в неделю по 3 часа и совершают УТП на 6 часов раз в две недели.

Форма обучения. Очная.

Условия формирования групп. По возрастам группы набираются в соответствии с классами республиканских соревнований по СТ и с учетом туристского опыта, имеющихся разрядов.

Количество детей в группе. В соответствии с Письмом Минобрнауки РФ от 19.10.2006 №06-1616 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по финансированию реализации основных образовательных программ дополнительного образования детей. Модель расчета нормативов бюджетного финансирования реализации основных образовательных программ дополнительного образования детей») состав группы первого года обучения - 15 человек, во время групповых занятий на местности (в походах и на соревнованиях) количественный состав группы не должен превышать 8—12 человек, что определяется главным образом требованиями обеспечения безопасности.

Особенности организации образовательного процесса. Форма реализации образовательной программы – традиционная.

Занятия можно проводить как с полным составом объединения, так и по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на занятия по подгруппам (3-4 человека) или командам (4-6 человек).

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения и погодных условий.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов. Необходимо воспитывать у детей умение и навык самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований в походе, экскурсии, на соревнованиях. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в соревнованиях по дисциплинам спортивного туризма.

Формы проведения занятий. Основной формой проведения является групповое учебное занятие. Занятие проводится с постоянной сменой деятельности, через каждые 40 минут предусмотрен 5 минутный перерыв. В заключительной части проводятся упражнения на расслабление и восстановление.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- теоретические и практические занятия в помещении;
-тренировочные выезды, сборы;
- соревнования и слеты;
- походы;
- экскурсии;
-самостоятельная работа учащихся (работа с картой и специальной литературой, проведение простейших наблюдений).

Формы организации деятельности детей на занятии. Формы работы: в группах, в малых группах, индивидуально.

Формы организации занятий.

Программа предусматривает такие формы занятий, как:

- Тренировки
- Игры на местности, спортивные игры, ролевые игры
- Кросс, круговые тренировки
- Туристские слеты
- Соревнования по спортивному туризму
- Походы однодневные, многодневные, выходного дня, экскурсии
- Общественно-полезная работа
- Вечера, праздники, конкурсы
- Комбинированные старты
- Учебно-тренировочные занятия на местности, сборы
- Проигрывание ситуаций
- Создание проблемных ситуаций
- Разбор и планирование маршрутов
- Оздоровительные процедуры на воздухе

Туристские сборы, слеты, соревнования являются обязательными формами подготовки и проверки готовности туристских групп к совершению безаварийных содержательных, туристских походов, проверки полученных учащимися умений и навыков.
Вечера, праздники, конкурсы, экскурсии - формы образовательной и досуговой (воспитательной) деятельности. Они помогают приобщать учащихся к интересному общению, товарищеской взаимопомощи, пониманию, терпению, выдержке.

Формы контроля (аттестации). Способы определения результативности программы.

Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений обучающихся способствует росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностирует мотивацию достижений личности.

Входная диагностика позволяет определить уровень физической подготовки, знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы. Однако входная диагностика проводится не с целью отбора обучающихся для прохождения программы, а с целью дальнейшего выявления их прогресса, и возможной коррекции форм работы. Формы входящей диагностики: тестирование, сдача нормативов.

Текущий контроль включает следующие формы: беседа, наблюдение, тестирование, конкурс, соревнование, сдача нормативов.

Промежуточный и итоговый контроль (аттестация) – середина и конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной

группы (см. таблицу контрольных нормативов по ОФП и СФП в Приложении).
Основной формой подведения итогов по реализации данной программы является результативность участия воспитанников в соревнованиях различных уровней и выполнение разрядных норм и требований Единой Всероссийской спортивной классификации.

Формы подведения итогов реализации программы

- опрос;
- зачет;
- участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, скалолазанию;
- выполнение норм спортивных разрядов;
- совершение степенных и категоричных туристских походов;
- фотоотчеты, устные и письменные отчеты о совершенных походах и экспедициях.

Основные формы взаимодействия педагога с родителями обучающихся

1. Групповые формы:
   - Дни открытых дверей.
   - Родительское собрание.
   - Совместные походы.
   - Совместная досуговая деятельность.
2. Индивидуальные формы:
   - Анкетирование, диагностика.
   - Индивидуальная консультация (беседа).
   - Просветительская работа.

Цель - создание единой туристской группы, способной совершать спортивные путешествия повышенной сложности, участвовать в соревнованиях по спортивному туризму высокого ранга, в котором каждый максимально реализует свой потенциал и многогранно развивается, как личность. Поставленная цель реализуется при помощи ряда задач.

Задачи:

Предметные:

Формирование знаний, умений и навыков по спортивному туризму:

- сформировать комплекс специальных знаний и умений по спелео и спортивному туризму, организации туристских соревнований, технике и тактике туризма;
- научить правильности оценки своих сил и возможностей в любой нестандартной ситуации (на дистанции);
- познакомить с правилами поведения в критических ситуациях;

- познакомить учащихся с правилами судейства и отработать навыки судейства на соревнованиях;
- выработать умение быстро ориентироваться в постоянно меняющихся условиях, принимать самостоятельные решения;
- научить применять специальные приемы спортивного ориентирования на местности;
- изучить природные особенности родного края.

Метапредметные:

- стимулирование формирования у учащихся самостоятельности в принятии решений;
- развитие мотивации к созданию необходимых условий для укрепления физического и нравственного здоровья;
- развитие интеллектуальных навыков: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти;
- развитие умения связно выразить мысль;
- развитие опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций;

Личностные:

- формирование общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- формирование экологической культуры;
- формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- формирование психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции, взглядов, убеждений, готовности к достойному служению интересам общества и государства;

Воспитательные:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям;
- обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни,
- воспитание ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;

1.3 Содержание программы

Учебный план

Первый год обучения 216 часов

№	Тема	Всего	теория	практика в помещении	практика на местности	Формы аттестации, контроля
1.	Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия	2	1	1	-	анкетирование, опрос
2.	Основы техники спелео и пешеходного туризма. Скалолазание.	54	4	30	20	соревнования внутри группы
3.	Краеведение	4	2	-	2	Тестирование
4.	Туристский быт	6	1	1	2	практический зачет
5.	Основы доврачебной помощи	6	1	3	2	тестирование, практический зачет
6.	ОФП	38	-	32	6	сдача нормативов
7.	Основы топографической подготовки туриста и спортсмена – ориентировщика	12	4	2	6	Соревнование
8.	Питание в однодневном походе	4	2	-	2	практический зачет
9.	Походы, слеты, соревнования	90	-	-	90	анализ результатов соревнований, изготовлен

						ие газеты
	Итого:	**216**	**15**	**69**	**132**	

Содержание занятий

Задачи:

- сформировать комплекс специальных знаний и умений по спелеотуризму, организации туристских соревнований, технике и тактике туризма;
- научить правильности оценки своих сил и возможностей в любой нестандартной ситуации (на дистанции);
- изучить природные особенности родного края.

Тема 1. «Чем полезны и интересны походы и путешествия» (2ч)

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Обзор предстоящих походов и соревнований по фотоматериалам и отчетам о походах групп 3-его года обучения.

Формы и методы работы – инструктаж, беседа.

Формы контроля – анкетирование, опрос.

Тема 2. «Основы техники спелео и пешеходного туризма. Скалолазание» (54ч)

Спелео: Спуск, подъем по вертикальным перилам. Передвижение на горизонтальных перилах. Карем. Троллей. Переноска груза. Работа в двойках.

Пешеходный: снаряжение, виды переправ, страховки и самостраховки.

Скалолазание: виды передвижения по скальному рельефу.

Формы и методы работы – тренировки на выездах.

Формы контроля – соревнования внутри группы.

Тема 3. «Краеведение». (4ч) История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Организация и проведения экскурсии. Практические занятия Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, к историческим и природным памятникам.

Формы и методы работы – экскурсия.

Формы контроля – тестирование.

Тема 4. «Туристский быт» (6ч)

Породы деревьев, используемые для разжигания костра, приготовление пищи, виды костров, правила разведения костра, выбор сухостойного дерева. 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. Правила поведения в палатке.

Формы и методы работы – беседа, практические занятия на выездах.

Формы контроля – практический зачет.

Тема 5. "Основы доврачебной помощи"(6ч)

Простейшие фиксирующие повязки при вывихах, растяжениях и ушибах, съедобные, ядовитые и лекарственные растения.

Формы и методы работы – практическое занятие, беседа.

Формы контроля – тестирование, практический зачет.

Тема 6. «Общефизическая подготовка» (38ч)

тренировки по ОФП, выявление особенностей физического развития учащихся: скоростной выносливости, двигательной активности, командные игры с мячом, эстафеты с применением специального снаряжения, знакомство со специальными упражнениями.

Формы и методы работы – тренировки, игры, эстафеты.

Формы контроля – сдача нормативов.

Тема 7. «Основы топографической подготовки туриста и спортсмена-ориентировщика» (12ч)

Масштаб карты, измерение расстояний по карте с использованием известного масштаба, информация об объектах топографических карт, комплексные задания, спортивная карта, вид объектов рельефа на местности, ориентирование по выбору, ориентирование по маркированной трассе.

Формы и методы работы – беседа, лекция, тренировки.

Формы контроля – соревнование.

Тема 8. «Питание в однодневном походе и в походах выходного дня» (4ч)

Сроки хранения продуктов, организация общего туристского стола, рецепты основных блюд, соблюдение правил гигиены при питании на природе.

Формы и методы работы – лекция, беседа, практические занятия на выездах.

Формы контроля – практический зачет.

Тема 9. «Походы, слеты, соревнования»(90ч)

Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, однодневные походы, походы выходного дня с одной ночевкой, водный поход в летние каникулы, пешеходные степенные походы - 1 степень. Присвоение спортивных разрядов и званий по спортивному туризму.

Формы и методы работы – выезды, практические занятия, тренировки.

Формы контроля– анализ результатов соревнований, изготовление газеты.

Показатели успешной реализации программы 1 года обучения:

- получение знаний умений и навыков по основам спортивного туризма и ориентирования, получение знаний, умений и навыков по основам лыжного, пешего и водного туризма, по подготовке и использованию туристского снаряжения, доврачебной помощи, организации ночлега, приготовлению пищи в походе;
- участие в соревнованиях по спортивному туризму (лыжному, водному, пешеходному);
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

Учебный план
Второй год обучения 216 часов

№	Тема	Всего	теория	практика в помещении	практика на местности	Формы аттестации, контроля
1.	Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия	2	1	1	-	анкетирование, опрос
2.	Основы техники спелео и пешеходного туризма. Скалолазание.	44	4	20	20	соревнования внутри группы
3.	Краеведение	4	2	-	2	Тестирование
4.	Туристский быт	6	1	1	2	практический зачет
5.	Основы доврачебной помощи	6	1	3	2	тестирование, практический зачет
6.	ОФП	30	-	22	8	сдача нормативов
7.	Основы топографической подготовки туриста и спортсмена –	6	2	2	2	Соревнование

	ориентировщика					
8.	Питание в походе	4	2	-	2	практический зачет
9.	Походы, слеты, соревнования	114	-	-	114	анализ результатов соревнований, изготовление газеты
	Итого:	**216**	**13**	**49**	**152**	

Содержание занятий

Задачи:

- сформировать комплекс специальных знаний и умений по спелеотуризму, организации туристских соревнований, технике и тактике туризма;
- научить правильности оценки своих сил и возможностей в любой нестандартной ситуации (на дистанции);
- познакомить с правилами поведения в критических ситуациях;
- познакомить учащихся с правилами судейства и отработать навыки судейства на соревнованиях;
- изучить природные особенности родного края.

Тема 1. «Чем полезны и интересны походы и путешествия» (2ч)

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Обзор предстоящих походов и соревнований по фотоматериалам и отчетам о походах групп 3-его года обучения.

Формы и методы работы – инструктаж, беседа.

Формы контроля – анкетирование, опрос.

Тема 2. «Основы техники спелео и пешеходного туризма. Скалолазание» (44ч)

Спелео: Спуск, подъем по вертикальным перилам. Передвижение на горизонтальных перилах. Карем. Троллей. Переноска груза. Работа в двойках.

Пешеходный: снаряжение, виды переправ, страховки и самостраховки.

Скалолазание: виды передвижения по скальному рельефу.

Формы и методы работы – тренировки на выездах.

Формы контроля – соревнования внутри группы.

Тема 3. «Краеведение». (4ч) История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края:

исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Организация и проведения экскурсии. Практические занятия Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, к историческим и природным памятникам.

Формы и методы работы – экскурсия.

Формы контроля – тестирование.

Тема 4. «Туристский быт» (6ч)

Породы деревьев, используемые для разжигания костра, приготовление пищи, виды костров, правила разведения костра, выбор сухостойного дерева. 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. Правила поведения в палатке.

Формы и методы работы – беседа, практические занятия на выездах.

Формы контроля – практический зачет.

Тема 5. "Основы доврачебной помощи"(6ч)

Простейшие фиксирующие повязки при вывихах, растяжениях и ушибах, съедобные, ядовитые и лекарственные растения.

Формы и методы работы – практическое занятие, беседа.

Формы контроля – тестирование, практический зачет.

Тема 6. «Общефизическая подготовка» (30ч)

тренировки по ОФП, выявление особенностей физического развития учащихся: скоростной выносливости, двигательной активности, командные игры с мячом, эстафеты с применением специального снаряжения, знакомство со специальными упражнениями.

Формы и методы работы – тренировки, игры, эстафеты.

Формы контроля – сдача нормативов.

Тема 7. «Основы топографической подготовки туриста и спортсмена-ориентировщика» (12ч)

Масштаб карты, измерение расстояний по карте с использованием известного масштаба, информация об объектах топографических карт, комплексные задания, спортивная карта, вид объектов рельефа на местности, ориентирование по выбору, ориентирование по маркированной трассе.

Формы и методы работы – беседа, лекция, тренировки.

Формы контроля – соревнование.

Тема 8. «Питание в походе и в походах выходного дня» (4ч)

Сроки хранения продуктов, организация общего туристского стола, рецепты
основных блюд, соблюдение правил гигиены при питании на природе.

Формы и методы работы – лекция, беседа, практические занятия на выездах.

Формы контроля – практический зачет.

Тема 9. «Походы, слеты, соревнования» (114ч)

Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, однодневные походы, походы выходного дня с одной, двумя ночевками, водный поход в летние каникулы, пешеходные степенные походы - 2 степень. Присвоение спортивных разрядов и званий по спортивному туризму.

Формы и методы работы – выезды, практические занятия, тренировки.

Формы контроля– анализ результатов соревнований, изготовление газеты.

Показатели успешной реализации программы 2 года обучения:

- получение знаний, умений и навыков по основам спелео, пешего и водного туризма;
- закрепление и углубление знаний полученных на 1-ом году обучения; участие в соревнованиях по спортивному туризму (пешеходному, спелео, водному);
- получение спортивных разрядов по спелео и пешеходному туризму (1-2 юношеский разряд, 3 взрослый);
- совершение степенного спелео, водного (и) или пешего похода 3-ей степени (1-ой категории) сложности и составление отчета;
- участие в изучение подготовки документации к спортивному категорийному походу;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

Учебный план

3 год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж. Вводное занятие. Беседа по безопасности жизнедеятельности. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	-	
2.	Снаряжение. Виды и специализация.	2	2	-	Фронтальная беседа
3.	Туристский быт. Виды туризма.	6	1	5	Диалог, практические занятия, зачет
4.	Общая физическая подготовка	42	-	42	практические занятия, зачет, аттестация

5.	Спортивный туризм: виды, этапы, построение, прохождение.	13	1	12	Фронтальная беседа, практические занятия, зачет
6	Маршруты: Виды, средства, препятствия, микроклимат в группе. Снаряжение.	6	-	6	практические занятия, зачет
7	Ориентирование.	12	1	11	Фронтальная беседа, практические занятия, зачет
8	Топографическая съемка.	12	1	11	Фронтальная беседа, практические занятия, зачет
9.	Спелеология. Образование, категории. Специализация.	12	3	9	Фронтальная беседа, практические занятия, зачет
10	Тактическая подготовка. *Построение тактики. Построение дистанции. Разработка маршрута. Обязанности. Ситуации. Спасательные работы. Экстремальные ситуации в походе.*	25	3	22	Фронтальная беседа, практические занятия, зачет, аттестация
11	Техника страховки.	22	1	21	Фронтальная беседа, практические занятия, зачет
12	Психологическая подготовка	12	-	12	практические занятия, зачет, аттестация
Итого		165	14	151	
13	Соревнования городские и ПВД	27	-	27	Соревнования тесты
14	Соревнования республиканские и УТП	114	-	114	Участие в соревнованиях
15	Мероприятия и экскурсии	18	-	18	
	Итого:	**324**			

Содержание занятий

Задачи:

- сформировать комплекс специальных знаний и умений по спелеотуризму, организации туристских соревнований, технике и тактике туризма;
- научить правильности оценки своих сил и возможностей в любой нестандартной ситуации (на дистанции);
- познакомить с правилами поведения в критических ситуациях;
- познакомить учащихся с правилами судейства и отработать навыки судейства на соревнованиях;
- выработать умение быстро ориентироваться в постоянно меняющихся условиях, принимать самостоятельные решения;
- научить применять специальные приемы спортивного ориентирования на местности;
- изучить природные особенности родного края.

Тема 1. «Инструктаж. Вводное занятие. Беседа по безопасности жизнедеятельности. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.» (1ч)

Что такое спортивный туризм? Обзор видов туризма. что такое туристское многоборье? Виды соревнований.

Инструктаж по технике безопасности при работе со снаряжением, на спелео и скальном тренажере, ПДД . Режим и расписание. Водный режим тренировок

Формы и методы работы – беседа, лекция.

Формы контроля – устный опрос, анкетирование.

Тема 2. «Снаряжение. Виды и специализация.» (2ч)

Снаряжение на каждый вид туризма. Применения. Работа с ним. Веревки. Виды и диаметр. Препятствия и преодоление их.

Формы и методы работы – лекция, практические занятия на местности.

Формы контроля составление учебной раскладки, контроль выполнения практических заданий, зачет

Тема 3. «Туристский быт. Виды туризма» (12ч)

Организация быта на принципах самообеспечения, самообслуживания и взаимопомощи; виды работ по организации лагеря; распределение обязанностей по выполнению работ в лагере; выбор места для ночлега в пределах лесной зоны, заготовка дров, устройство ночлега; правила техники безопасности при выполнении работ по лагерю. Составление раскладки и меню на учебно-тренировочный сбор (выезд). Пешеходный поход I категории сложности. Нормы сухого продукта. Упаковка и транспортировка продуктов.

Приготовление пищи и режим питания в походе. Значение правильной организации питания в походе.

постоянные и временные должности в туристической группе; права и обязанности командира группы; права и обязанности начальника продуктов и ответственного за групповое снаряжение группы; права и обязанности врача и реммастера группы; права и обязанности дежурного по шатру и по приготовлению пищи;
подготовка разделов (в соответствии с должностями) отчета о походе с помощью руководителя.

Формы работы - беседа, практические занятия на местности.

Формы контроля -контроль выполнения заданий.

Тема 4. "Общая физическая подготовка" (42ч)

Необходимость общефизической подготовки туриста; нормы ГТО; утренняя зарядка и спортивная гигиена туриста; ОФП; особенности физической подготовки, специальные упражнения.

Формы и методы работы – тренировки в спортивном зале.

Формы контроля – сдача спортивных нормативов.

Тема 5. «Спортивный туризм: виды, этапы, построение, прохождение.» (РБ) (13ч)

организация и преодоление переправ через реки, овраги и.т.п; движение по склонам, с использованием специального снаряжения; техника прохождения болот и лесных завалов, техника безопасности; использование знаний и умений по ТПТ на различных соревнованиях.

Формы и методы работы – лекции, тренировки на местности, участие в соревнованиях, проведение походов.

Формы контроля – оценка результатов трасс на тренировках и соревнованиях.

Формы и методы работы – беседа, лекция.

Формы контроля – опрос.

Тема 6. " Маршруты: Виды, средства, препятствия, микроклимат в группе. Снаряжение." (6ч)

- туристические возможности Республики Башкортостан

а) географическое положение

б) климат

в) рельеф

г) растительный и животный мир;

- сезонность туризма;
- экология республики, ее проблемы;
- основные достопримечательности родного края.

Маршруты походов. Виды похода. Препятствия. Степень сложности. Организация, проведение и отчет похода.

Формы и методы работы – лекция, практические занятия на местности.

Формы контроля составление учебной раскладки, контроль выполнения практических заданий, зачет

Тема 7. " Ориентирование." (12ч)

Изучение и классификация топографических карт: понятие масштабного плана, масштаб топографической карты, основные условные знаки топографических карт; определение азимутального направления по топографической карте; компас Андрианова, жидкостный компас, их устройство, правила использования, преимущества; определение азимута. Азимутальный ход. Понятие обратного азимута; глазомерная съемка местности (способы определения высоты отдаленно расположенного объекта, расстояния до него, крутизны и азимутального направления склона).
Понятие спортивного ориентирования как вида спорта; условные знаки спортивной карты; спортивная карта, ее масштаб, высота сечения рельефа; знакомство с видами спортивных трасс; спортивное ориентирование на лыжах.

Формы и методы работы – беседа, лекция, практическая работа.
Формы контроля – опрос, зачет, соревнования.

Тема 8. " Топографическая съемка." (12ч)

Топографическая съемка пещеры. Снаряжение. Инструменты. Абрис. План пещеры. 3D рисунок. Программа для топосъемки.

Формы и методы работы – лекция, практические занятия на местности.

Формы контроля составление учебной раскладки, контроль выполнения практических заданий, зачет

Тема 9. " Спелеология. Образование, категории. Специализация." (12ч)

Образование пещер. Возможности родного края. Категории сложности. Препятствия и их преодоление. Составление маршрута. Географическое нахождение пещеры. История возникновения. Исследования и научные данные. Возможности пещеры.

Формы и методы работы – лекции, беседы, индивидуальные занятия.

Формы контроля – опрос, оценка применения знаний, умений и навыков в походе.

Тема 10. "Тактическая подготовка" (25ч)

Построение тактики. Построение дистанции. Разработка маршрута. Обязанности. Ситуации. Спасательные работы. Экстремальные ситуации в походе

Формы и методы работы – лекции, беседы, индивидуальные занятия.

Формы контроля – опрос, оценка применения знаний, умений и навыков в походе.

Тема 11. "Техника страховки" (22ч)

Спасательные работы. Работа в двойках, группе. Страховки при передачи пострадавшего. Груз. Работа со снаряжением.

Формы и методы работы – лекции, беседы, индивидуальные занятия.

Формы контроля – опрос, оценка применения знаний, умений и навыков в походе.

Тема 12. "Психологическая подготовка" (12ч)

Игры на сплочение коллектива. Проработка экстремальных ситуаций в походе. Доверие. Ролевая обязанность. Отчеты. Проекты. Ситуации.

Формы и методы работы – лекции, беседы, индивидуальные занятия.

Формы контроля – опрос, оценка применения знаний, умений и навыков в походе.

Тема 13. "Участие в городских соревнованиях и походах выходного дня" (27ч)

Участие, организация и судейство в соревнованиях по виду городского масштаба. ПВД в лесопарковую зону;

Формы и методы работы – тренировки, соревнования.

Формы контроля – анализ результатов соревнований.

Тема 14. "Участие в Республиканских соревнованиях и учебно-тренировочных походах" (114ч)

Участие и выезды на соревнования Республиканского масштаба и учебно-тренировочные походы от 2 ночевок и более, в зависимости от местонахождения.

Тема 15. "Мероприятия и экскурсии" (18ч)

Участие, организация и проведение тематических мероприятий и экскурсий.

Походы проводятся в период школьных каникул. В программу 3-его года обучения входят походы: пеший, водный I-ой категории сложности лыжный 3-ей степени сложности

Показатели успешной реализации программы 3 года обучения:

- закрепление и углубление знаний и умений полученных на 1-ом, 2-ом году обучения;
- усовершенствование технико-тактической подготовки, участие в соревнованиях по спортивному спелеотуризму, пешеходному, лыжному, водному туризму;

- получение (или подтверждение) спортивных разрядов по спортивному туризму (3-ий разряд);
- участие в спелео, пешеходном, водном походе 1-ой (2-ой) категории сложности и составление отчета о походе, участие во Всероссийском конкурсе маршрутов;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

1.4 Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты:

- Сформированность комплекса специальных знаний и умений по спелеотуризму, организации туристских соревнований, технике и тактике туризма;
- Сформированность умения оценки своих сил и возможностей в любой нестандартной ситуации (на дистанции);
- Сформированность знаний правил поведения в критических ситуациях;
- Сформированность умений быстро ориентироваться в постоянно меняющихся условиях, принимать самостоятельные решения;
- Сформированность умений применять специальные приемы спортивного ориентирования на местности;
- Знание природных особенностей родного края.

Метапредметные результаты:

- Сформированность у учащихся умений самостоятельно принимать решения;
- Сформированность интеллектуальных навыков: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти;
- Сформированность умения связно выразить мысль;
- Приобретение опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций.

Личностные результаты:

- Сформированность общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- Сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни, сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- Сформированность экологической культуры;
- Сформированность психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции, взглядов, убеждений, готовности к достойному служению интересам общества и государства.

Воспитательные результаты:

- Формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- Приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям;
- Формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни;

Воспитание ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Методическое обеспечение программы

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс осуществляется очно.

Занятия проводятся с группой обучающихся. Тренировочные занятия по технике, тактике туризма (выполнение сложных технических приемов с использованием специального туристского снаряжения, отработка навыков командного взаимодействия) проводятся с использованием методов групповой технологии: в микрогруппах по 4-6 человек, парах, что позволяет обеспечить достаточный уровень безопасности и соответствует численному составу команд на туристских соревнованиях.

В каждом годичном цикле разделы учебного плана повторяются, но усложняется их содержание, что позволяет закрепить, расширить и углубить полученные знания, закрепить умения и навыки. Освоение каждого раздела контролируется в форме предметной пробы (соревнований, контрольных нормативов, тестирования).

Методы обучения и воспитания

В процессе реализации программы используются различные методы обучения и воспитания.

Методы обучения

Репродуктивный метод. Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

Объяснительно-иллюстративный. Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.

Игровые методы. Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

Метод проблемного обучения. Цель – новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации, ролевые игры.

Частично-поисковый метод. Цель навести ребенка на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.
Метод взаимодействия. Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.
Метод контроля. Прием: сдача нормативов, соревнования.
Метод мотивации и стимулирования. Цель – формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка туристских элементов, разбор дистанции, поход.
Метод взаимного обучения.

Основными принципами обучения учащихся являются: индивидуальный подход, систематичность и последовательность в обучении, связь теории с практикой, сознательность и активность обучаемых, доступность, наглядность, прочность знаний. Привитие самостоятельности учащимся достигается осмысленным изучением материала: обобщением, сравнением, определением важности действий, объяснением причин неправильного выполнения технических приемов.

Для лучшего восприятия материала нередко одни методы обучения заменяют другими. Так, при изложении нового теоретического материала вместо объяснения проводят беседу, в процессе которой учащиеся делают основные выводы. Выбор материала зависит также от индивидуальных особенностей педагога, учащихся, условий занятия. Учитывается окружающая обстановка, состояние и количество снаряжения. Занятие по каждой теме любого раздела имеет свою специфику, которая определяется как содержанием учебного материала, так и воспитательными целями. Качественного проведения определенного занятия недостаточно для решения общей задачи. Для этого необходимо правильно построить всю систему занятий по курсу в целом.

Методы воспитания

Методы формирования сознания личности	Методы организации деятельности и формирование опыта	Методы стимулирования поведения деятельности
Беседы	Педагогические требования	Соревнования
Лекции		Поощрение
Диспуты	Общественное мнение	Наказание
Метод примера	Приучение	Создание ситуации успеха
Присутствие в нравственной среде	Упражнение	Разбор дистанции
Создание воспитательных ситуаций	Создание проблемных ситуаций	Создание ситуации занимательности

Формы организации образовательного процесса

Основной формой организации образовательного процесса является занятие. Основные формы занятия:

- тренировочное занятие
- практическое занятие
- занятие-соревнование
- мастер-класс
- поход
- экскурсия

Занятия делятся на следующие виды:

- первоначального изучения материала;
- повторительно-обобщающие;
- комбинированные, включающие в себя все основные звенья процесса обучения;
- практические.

Первые два вида занятий – теоретические. Основной вид занятий – комбинированный. Практические занятия проводятся при отработке упражнений по технике и тактике спортивного туризма. Занятия по первоначальному изучению материала в основном сводятся к его восприятию и осмыслению учащимися. Практические занятия направлены на закрепление знаний, формирование навыков и умений. В конце изучения темы проводятся повторительно-обобщающие занятия, на которых рассматриваются вопросы их взаимосвязи. Логическое единство требует, чтобы и занятия были внутренне связаны. Для этого в начале занятия проводят работу, способствующую усвоению изучаемого материала (повторение предшествующего материала, сообщение цели и учебных вопросов). Полное овладение знаниями, навыками, умениями происходит через процесс усвоения, состоящий из отдельных взаимодополняющих и взаимодействующих познавательных звеньев: восприятие – осмысление – закрепление – применение.

План воспитательных мероприятий на год

№п/п	**Название мероприятия**	**Дата проведения**
1.	Городские соревнования «Туртропа», посвященная Всемирному дню туризма	сентябрь
2.	Городские соревнования по ориентированию (Лабиринт), под девизом «Спорт, как альтернатива пагубным привычкам».	октябрь

3.	Спортивно-обучающая игра «Юный спасатель» по программе «Школа безопасности» среди учебных заведений города, посвященная международному Дню толерантности	ноябрь
4.	Личное первенство по спортивному туризму в закрытых помещениях, посвященные Дню Конституции Российской Федерации	декабрь
5.	Городские соревнования по скалолазанию среди обучающихся начальных классов «Новогодний Фестиваль»	январь
6.	Городские соревнования по спортивному туризму. Дистанция «Лыжная», посвященная Месячнику оборонно-массовой работы	февраль
7.	Городские соревнования по боулдерингу, посвященный Международному женскому дню.	март
8.	Городские соревнования по спортивному туризму в закрытых помещениях (связки), посвящённые Неделе здоровья	апрель
9.	Городские командные соревнования среди учебных заведений города по ТПТ «Школа безопасности».	май
10.	Многодневные походы	июнь

Методы выполнения упражнений

Методы	Характеристика	Пример использования
1. Равномерный	Характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки	Используется на протяжении всего тренировочного процесса, для втягивания организма в работу после соревнований или развития общей выносливости в подготовительный период
2. Переменный	Характеризуется изменением интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы.	Изменение нагрузки происходит постепенно, учитывая самочувствие спортсмена. Например, рваный бег, перемена скорости при беге.
	Связан с применением	КН могут быть как

3. Контрольный	контрольных нормативов (КН).	физическими так и техническими: выполнение определенных примеров по заранее установленному времени. Например: навесная переправа за 8 сек.
4. Интервальный	Используется для развития в короткий срок максимальных возможностей.	Использование сборов перед соревнованиями, когда за короткое время вырабатывается максимальное количество необходимых приемов.
5. Повторный	Заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках.	Повторение одного и того же приема (этапа) для достижения необходимого результата.
6. Соревновательный	Метод основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе.	Участие в максимально возможном количестве соревнований, воспроизведение дистанций соревнований на тренировке
7. Метод отягощения.	Выполнение упражнений с достаточной нагрузкой.	Бег в страховочной системе, каске с грузом.
8. Метод выполнения упражнений до отказа.	Характеризуется высоким уровнем нагрузки.	Отжимание, приседание до отказа.
9. Игровой метод	Характеризуется созданием игровых ситуаций во время тренировочного процесса	Применяется особенно на первом году обучения, стимулирует двигательную активность, проявления творчества. На 2-3 году обучения используется для разрядки
10. Круговой	Заключается в чередовании специально подобранных комплексных упражнений.	Использует разные методы и их сочетания. Тренировки чередуются упражнениями, технические приемы – игрой.

Педагогические технологии

Методологической основой программы является идея личностно-ориентированного, развивающего обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном процессе посредством применения следующих педагогических технологий:

- *игровые технологии*: ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, сотрудничества («Обязанности в походе»), имитационные игры по отработке оперативных действий, по моделированию деятельности в конкретной обстановке по заданному сюжету (Оказание первой помощи пострадавшему);
- *технологии группового обучения*: разделение обучающихся на группы для решения конкретных одинаковых или дифференцированных задач, позволяющее создать условия для развития познавательной самостоятельности учащихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы (отработка технических приемов пешеходного туризма в связках, в командах; работа в микрогруппах по 2-3 человека при выполнении заданий по топографии, по отработке приемов оказания первой помощи и др.);
- *здоровье сберегающие и здоровье формирующие технологии*: система мер, направленных на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни (беседы о профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, выполнение правил личной гигиены в походе и в процессе занятий, «Туризм – это ЗОЖ»);
- *технология развития критического мышления:* построение учебного занятия на основе базовой технологической цепочки «вызов-осмысление–рефлексия». Используется практически на любом занятии. Основные приемы: «Тактика прохождения дистанции», «Верные и неверные утверждения» и др.;
- *кейс-технология*: метод обучения, основанный на рассмотрении (описании) конкретных (реальных) ситуаций из практики туристской деятельности, обучение по принципу «от типичных ситуаций, примеров – к правилу», предполагает осмысление обучающимися ситуации, анализа ее и поиска решений (ситуационные задачи «Что делать, если…» используются практически на любом занятии модулей программы;
- *информационные технологии*: спектр различных программных и технических средств для достижения наилучшего образовательного эффекта: мультимедиа презентации, видеоресурсы (видеотека документальных и художественных фильмов, видеороликов о туризме), размещенные в на

странице педагога в ВК интерактивные игры, ресурсы Интернет-сайтов (сайты туристских организаций и др.), электронных библиотек.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

● помещение для проведения занятий должно отвечать санитарным нормам проектирования промышленных предприятий (СН245 – 71), строительным нормам и правилам (СН и П I I. 63 -73). Объем помещения на каждого учащегося должен составлять не менее 15 куб.м. а площадь не менее 4,5 при высоте потолка не менее 3м.

● освещенность горизонтальных поверхностей на уровне 0,8 м от пола должна быть при лампах

– не менее 400ЛК; при люминесцентных лампах накаливания – 200 ЛК. Вентиляция должна быть естественной, принудительной или смешанной и должна обеспечивать воздухообмен, температуру и состояние воздушной среды, предусмотренные санитарными нормами.

● Оборудование зала:

1. Кабинет №2 по туризму:

- столы - 2шт., стулья – 10 шт., плакаты – 10 шт., маты - 7шт., папки - 4 шт.

Туристическое снаряжение:

- веревка основная – 1000м., блокировки – 17 шт., карабины - 70 шт., веревки вспомогательные – 10 шт., рукавицы – 17 пар, восьмерки- 17шт, жумары - 15шт, Система страховочная 17 шт, Спусковое устройство 17 шт, Пантин 17 шт, Зажим грудной «Кроль» 17 шт, Поддержка «Кроля» 17 шт, Компас жидкостный 17 шт, Курвиметр 17 шт, Каска туристическая 17 шт, Тренажер для проведения сердечно-легочной реанимации 1 шт., Туристическое индивидуальное снаряжение - 17шт.

Видеофильмы по разделам курса «Школа Безопасности»-4 шт.,

Дидактические и раздаточные материалы по основным разделам.

2. Скальный тренажер:

Маты – 11 шт, веревка основная – 5 шт., блокировки – 10 шт., карабины - 30 шт, зацепы-35 шт.

Информационное обеспечение.

Электронные и литературные образовательные ресурсы. Мультимедийные материалы по спортивному туризму. Компьютерные программы.

Кадровое обеспечение.

Программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации. (п.3.1 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 5 мая 2018 г. 19 № 298н) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в

квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1) с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

Таблица 9

2.3. Формы аттестации и контроля

Вид контроля	Формы и методы контроля
Входная диагностика 1 год обучения - стартовая диагностика проводится с целью установления степени готовности ребенка к обучению по программе на определенном уровне. Входная диагностика проводится в начале 1-го года обучения с целью установления степени готовности ребенка к дальнейшему обучению по программе (в т.ч. для вновь прибывших детей), призвана определить пробелы в знаниях, которые необходимо устранить, прежде, чем перейти к программе нового года обучения или включить в сопутствующее повторение.	Тестирование, собеседование, диагностические и практические задания, беседа, педагогическое наблюдение и др.
Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года (полугодия и др.) с целью установления уровня достижения обучающимися результатов освоения какого-то этапа программы (курса, дисциплины) или образовательной программы в целом.	Аттестация проводиться в конце учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней.
Итоговый контроль Проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявление конечных результатов освоения программы.	Зачёт, экзамен, соревнование. Формой подведения итогов по реализации данной программы является так же участие воспитанников в соревнованиях различных уровней и получение спортивных разрядов.

Формы отслеживания результатов: материалы анкетирования и тестирования, протокол соревнований, видеозапись, фото, мониторинг участия в соревнованиях различного уровня.

Формы предъявления и демонстрации результатов: протокол соревнований, мастер-классы, результаты ОФП, фестивали открытых занятий.

2.4 Оценочные материалы

Контрольно-переводные нормативы
по ОФП 1 и 2 года обучения
(юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2
2.	Бег 1000 м (м)	4,20	4,10	4,00	3,50	3,40
3.	Подтягивание (кол. раз)	3	4	5	6	7
4.	Прыжок в длину с места (см.)	150	160	170	180	190
Учебно-тренировочный этап 2 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
2.	Бег 1000 м (м)	4,05	3,55	3,45	3,35	3,25
3.	Подтягивание (кол. раз)	4	6	8	10	12
4.	Прыжок в длину с места (см.)	160	170	180	190	200

Контрольно-переводные нормативы
по ОФП 1 и 2 года обучения
(юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения						
1.	3 км классический стиль	23.00	22.00	21.00	20.00	19.00
Учебно-тренировочный этап 2 года обучения						
1.	3 км классический стиль	21.00	20.00	19.00	18.00	17.00

Контрольно-переводные нормативы
по ОФП1 и 2 года обучения
(девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	11,6	11,4	11,2	11.0	10,8
2.	Бег 500 м (м)	2,50	2,40	2,30	2,20	2,10
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	12	14	16	18	20
4.	Прыжок в длину с места (см.)	140	150	160	170	180
Учебно-тренировочный этап 2 года обучения						

1.	Бег 60 м (с)	10,8	10,6	10,8	10,6	10,4
2.	Бег 500 м (м)	2,40	2,30	2,20	2,10	2,00
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	16	18	20	22	24
4.	Прыжок в длину с места (см.)	150	160	170	180	190

Контрольно-переводные нормативы
по ОФП1 и 2 года обучения
(девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения						
1.	1,2 км классический стиль	17.20	16.20	15.20	14.20	13.20
Учебно-тренировочный этап 2 года обучения						
1.	3 км классический стиль	15.50	14.50	13.50	12.50	11.50

Список литературы

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» № 44/25 от 20 ноября 1989 г. Ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г. № 1559–1. – М., 2005;
2. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года,— М.: Эксмо, 2013.— 63 с.
3. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р)
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017N816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного образования, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017N 48226)
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. п 09-3242)
8. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 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»;

11. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
14. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
16. Закон Республики Башкортостан «Об образовании»: принят Государственным Собранием - Курултаем Республики Башкортостан 27.06. 2013г.
17. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
18. Государственная программа «Развитие образования Республики Башкортостан».
19. Письмо Министерства образования и науки российской федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. №06-1844.
20. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ N 996-р от 29.05.2015. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html

21. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеского центра спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан от 17.04.2020 года

Основная литература для педагога:

1. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» УТВЕРЖДЕНЫ приказом Министерства спорта Российской Федерацииот 22 апреля 2021 г. № 255
2. Методические рекомендации по организации и проведению юношеских и юниорских первенств России, спартакиад и других детско-юношеских всероссийских официальных спортивных мероприятий. 2019г.
3. Стеблецов Е.А. Воронов Ю.С. Севастьянов В.В. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование. -М.: Юрайт, 2021г.
4. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – М.: ФЦДЮТиК, 2019г. – 401 с.
5. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания/Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2016г.
6. СоболевС.В.,. Соболева Н.В, Рябинина С.К. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции - пешеходные». Изд.: Сибирский федеральный университет.,2019г.
7. Рундквист Н. Урал Сплавы по рекам. 33 маршрута. /М.2017г.
8. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 2015г.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. НабатниковойМ.Я.-М.: ФиС, 2016г.
10. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ.ред. В.Г. Никитушкина.- М.: МГФСО, ВНИИФК, 2015г.
11. В.Г.Бубнов, Н.В.Бубнова.Инструкция по оказанию первой помощи при несчастных случаях на производстве. М.: Изд-во ГАЛО БУБНОВ, 2015г.

Дополнительная литература для педагога:

1. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. М., ФЦДЮТиК, 2007. – 120 с.

2. Новиков А.Л. «Учебно-познавательные игры с элементами топографии» В помощь туристскому организатору. М., Федеральный центр детско-юношеского туризма, 2014г.
3. Мохнач Н.Н. Валеология. Конспект лекций. Ростов-на-Дону, 2004г.
4. Буланов Ю.Б. Спортивная медицина. Тверь, 2007г.
5. Никитин С.Т. Управление стрессом. С.-Петербург, 2003г.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва, 2004г.
7. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 2005.

Литература для детей и родителей

1. Петров Ю.Я. «Жизнь без проблем?! 10 заповедей здоровья и долголетия» Изд. «Автор», 2020г. 160с.
2. Беар Гриллс «Жизнь в дикой природе. Инструкция по выживанию», 2013г.
3. Учебник «Основы Безопасности Жизнедеятельности» 5, 6, 7 класс под общей редакцией Ю.Л. Воробьева – 2-е издание 2012 г.
4. Садикова Н.Б. 1000+1 совет туристу: Школа выживания.- Мн.: Современный литератор, 2002.-352 с.
5. В. С. Новиков, В. Н. Тихомиров, И. А. Губанов, К. В. Киселева «Иллюстрированный определитель растений Средней России», 2013г., 666 с.
6. КРАТКИЙ ОПРЕДЕЛИТЕЛЬ ЖИВОТНЫХ И РАСТЕНИЙ, ВКЛЮЧЕННЫХ В ПРИЛОЖЕНИЯ СИТЕС УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ Издание второе, переработанное (Под редакцией В. Ю. Ильяшенко) МОСКВА, 2018г.
7. Волцит Петр Михайлович, Целлариус Е. Ю. "Животные России. Определитель" Издательство: Аванта, 2019 г.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт ФЦДЮТиК https://fcdtk.ru
2. Федерация спортивного туризма России http://www.tssr.ru
3. Тьюторы здорового образа жизни http:// http://zdorov-tutor.ru
4. Все о туризме – туристическая библиотека http://tourlib.net/teor.htm
5. Вестник детско-юношеского туризма и отдыха http://tour-vestnik.ru/aktivnyy-otdyh/
6. Компьютерные игры для спортивного ориентирования http://oren-orient.narod.ru/games.html

Приложение 1
Дидактические материалы

Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки

Требования	Этап начальной подготовки		
	1 год	2 год	3 год
Минимальный возраст для зачисления	7	8	10
Медицинские требования	Допуск к занятиям спортивным туризмом	Допуск к занятиям спортивным туризмом	Допуск к занятиям спортивным туризмом
Основания для зачисления (перевода)		Выполнение контрольно-переводных нормативов	Выполнение контрольно-переводных нормативов
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана		Не менее 75%	80%
Уровни соревнований		Участие в личных, командных соревнованиях и связках	Участие в личных, командных соревнованиях и связках

Требования по зачислению на тренировочный этап перевод по годам обучения на тренировочном этапе

Требования	Тренировочный этап	
	Углубленная специализация	
	1 год (4 год обучения)	2 год (5 год обучыения)
Минимальный возраст для зачисления	10	11
Медицинские	медицинское	медицинское

требования	обследование 2 раза в год	обследование 2 раза в год
Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП
	6 стартов, (из них не менее 2- областных)	7 стартов, (из них не менее 3- областных)
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 85%	Не менее 85%

Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно- переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спортивный туризм.

Нормативы ОФП для зачисления в группы

№	Контрольные нормативы	Возраст	Оценка нормативов					
			Юноши			Девушки		
			Баллы			Баллы		
			1	3	5	1	3	5
1	Бег 60 м	7	12.0	11.6	11.2	12.3	11.8	11.4
		8	11.6	11.2	10.8	11.8	11.4	11.0
		9	-	-	-	11.4	11.1	10.8
		10	-	-	-	11.0	10.7	10.4
		11	-	-	-	10.6	10.6	10.0
2	Бег 100 м	7	-	-	-		-	-
		8	-	-	-	-	-	-
		9	16.0	15.6	15.3	-	-	-
		10	15.5	15.0	14.6	-	-	-
		11	14.8	14.4	14.1	-	-	-
3	Прыжок в длину с места	7	160	170	180	110	120	130
		8	170	180	190	120	130	140
		9	180	190	200	140	150	160
		10	190	200	210	160	170	180
		11	200	210	220	170	180	190
4	Отжимание от пола мальчики и	7	4	6	8	3	5	7
		8	9	11	13	5	7	9
		9	-	-	-	8	10	12

	от скамейки для девочек	10	-	-	-	11	13	15
		11	-	-	-	15	18	20
5	Подтягивания на перекладине (юноши)	7	-	-	-	-	-	-
		8	-	-	-	-	-	-
		9	1	3	5	-	-	-
		10	3	5	7	-	-	-
		11	5	7	9	-	-	-
6	Кросс 2 км (дев.) Кросс 3 км (юн.)	7	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		8	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		9	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		10	13.10	12.40	12.10	10.20	10.00	9.40
		11	12.10	11.50	11.30	10.00	9.40	9.20

Формирование групп и определения объёма недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учётом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

Программа рассчитана на обучающихся 7-11 лет с использованием индивидуальных маршрутов обучения. Группы формируются разновозрастные.

Этап подготовки	**Период**	**Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек**	**Максимальный количественный состав группы (человек)**	**Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах**
Начальная подготовка	1 год обучения	12-14	18	6
	2 год обучения	10-12	18	6
	3 год обучения	10-12	16	9
Тренировочные группы	1 год обучения	8-10	14	12
	2 год обучения	7-9	12	14

Тесты, проверочные работы начальная подготовка (1-3 года обучения)

План- конспект Игра
«Первобытные охотники»

Игра проверяет некоторые знания детей по теме «Жизнь первобытных людей». Она позволяет погрузить детей в древнюю эпоху, дать представление о трудностях жизни людей того времени, показать, какими знаниями, умениями и навыками они должны были обладать, чтобы выжить. Игра может быть использована классными руководителями, организаторами внеклассной работы, педагогами дополнительного образования.

Игра развивает сноровку, ловкость, наблюдательность, воображение.

Игра может проводиться в туристском походе во время дневки, в летнем оздоровительном лагере и т. д. Игра проводится в лесу или парке и способствует воспитанию бережного отношения к природе.

Подготовка к игре

1. Выбирается удобная местность для проведения игры: парк, лес.
2. Устанавливаются КП в лесу или парке, на которых с участниками игры будут проводиться конкурсы.
3. Рисуются маршрутные листы с указанием местонахождения КП и порядком их прохождения (для этой цели лучше всего использовать карту местности).
4. Организаторы готовят проводников-наблюдателей (идут вместе с ребятами в целях безопасности, но не помогают им выполнять задания), судей, которые будут стоять на КП и объяснять условия конкурсов, следить за их выполнением и оценивать результаты.
5. Все играющие, их может быть от 20 до 120, разбиваются на группы (групп должно быть не больше восьми – по числу КП).
6. Ребятам, готовящимся к участию в игре, предлагается ознакомиться с книгами, отражающими жизнь первобытных людей, индейских племен; с жизнью людей, волею судьбы оказавшихся на необитаемых островах.

Каждая группа становится родовой общиной. А каждому ребенку предлагается сыграть роль первобытного человека, члена этой родовой общины. Каждая родовая община выбирает вождя, придумывает свою легенду (как появилась, имя какого животного носит и т. д.), думают над элементами костюма и т. д.

Правила или условия игры

1. Каждая группа идет по заданному маршруту, принимая участие во всех конкурсах.
2. На каждом КП судьи объясняют задание, после его выполнения группой в маршрутный лист ставится оценка или просто отметка о его выполнении (это могут быть любые цифровые или цветовые обозначения).
3. После прохождения всеми группами своих маршрутов, подводятся итоги (считается сумма всех полученных баллов). Победителем считается та команда, которая получает их наибольшее количество. Время не

учитывается.

Ход игры

1. Все собираются вместе на поляне. Главный судья объясняет условия игры, раздает маршрутные листы, знакомит с судьями на КП.
2. По команде каждая группа с проводником-наблюдателем идет на КП, который в ее маршрутном листе обозначен № 1, потом на № 2, № 3 и т. д.
3. После прохождения всех КП группы снова собираются вместе для подведения итогов и награждения.

Примерное содержание конкурсов на КП

1 – 2 КП. Сохранение и разведение огня.

Эти КП взаимосвязаны, разрывать их нельзя. Ребята проходят сначала на первый КП. Там уже горит костер. Судья на этом КП может задать ребятам несколько вопросов:

– Какую роль играл огонь в жизни человека?
– Как и где его использовали?
– Как добывали? И т. д.

Важно еще раз напомнить ребятам о большом значении огня в жизни первобытного человека, о сложности его добывания, о бережном отношении к нему. Огонь всегда и везде сопровождал человека. Горящие головешки переносили с одной стоянки на другую, зажигая от них новый костер. Ребятам предлагается проделать то же самое, что делали когда-то древние люди – перенести с 1 КП на 2 КП горящие головешки (любым способом) и зажечь от них костер. Горящие головешки можно брать палочками, голицами (брезентовыми рукавицами и т. п.). На 2 КП в маршрутном листе ставятся баллы за разведение костра. Если головешки по дороге потухли или костер разжечь не удалось, ставится 0 баллов.

3 КП. Изготовление орудий труда

Вначале судья может задать вопросы:

– Какими орудиями труда пользовался человек?
– Как и из чего он их изготавливал?
– Где применял? И др.

Затем ребятам в течение 5-10 минут самим предлагается сделать орудия труда из палок, камней, того, что они могут найти в лесу, парке; рассказать, как они называются и где их можно использовать. После выполнения этого судья ставит в маршрутный лист отметку. Чем больше сделано орудий труда, тем выше балл.

4 КП. Загонная охота

Предлагаемые вопросы на этом КП:

– Какие способы охоты древних людей вы знаете?
– Как проводилась загонная охота?
– На каких зверей охотились? И т. д.

Далее ребятам самим предлагается испытать себя в роли охотников на мамонта. Конкурс этот должен проводиться на большой поляне. На ней ребятами выбирается какая-либо кочка или другое примечательное место.

Здесь будет находиться предполагаемая яма. Выпускается «мамонт». Его играет кто-то из старших ребят. Знать, где находится яма, он не должен. «Охотники» любым способом пытаются загнать «мамонта» на эту кочку, т. е яму. Если в течение 10 минут им не удаётся это сделать, «мамонт» не загнан, то в маршрутный лист группе ставится 0 баллов. При оценивании этого конкурса следует учесть, что чем меньше затрачивается времени на загон «мамонта», тем выше балл.

5 КП. Стрельба из лука и копья

Для проведения этого конкурса предварительно рисуется на ватмане какое-либо животное (цель). Группам заранее, до игры, дается задание изготовить 2 лука и копье. Вначале ведущим могут быть заданы следующие вопросы:

– Как и когда в жизни человека появляются лук и стрелы?

– Чем они удобны во время охоты, чем не удобны?

Затем все ребята по очереди делают 1-2 выстрела из лука или копья по нарисованной мишени. При выставлении отметки в маршрутный лист учитывается общее количество всех попаданий. Расстояние для стрельбы выбирается любое, на усмотрение судьи, но оно должно быть реальным для попадания стрелы в цель.

6 КП. «Паутина»

На этом КП внимание ребят обращается на то, что древний человек должен был обладать такими важными качествами для выживания, как умение бесшумно двигаться по лесу, быть осторожным, ловким, гибким. На проверку этих качеств им предлагается следующее задание: пройти каждому ребенку по очереди через «паутину». «Паутина» делается заранее из ниток или тонкой веревки. Опутываются близстоящие деревья, на паутину за ниточку вешаются колокольчики или пустые консервные банки. Ребята должны пробраться через эту паутину, не задев ни одной из них. Дается 3 попытки. Потом считается общее количество «чистого» прохождения и в маршрутный лист ставится отметка.

7 КП. Проверка наблюдательности

Наблюдательность – одно из важных качеств древнего человека.

1. Проводник ведет группу по тропе (100-200 м), ничего не объясняя, а потом спрашивает ребят, что они заметили, идя по тропе: сломанное дерево, дупло, лужу и т. д.)

2. Проводник закрывает глаза и считает до 10-20. Все прячутся таким образом, чтобы можно было наблюдать за проводником, не обнаруживая себя. После того, как все спрятались, он выполняет несколько действий (5-7). Например, машет рукой, кидает палку, снимает куртку и т. д. Если он замечает кого-то из спрятавшихся ребят, группе это считается за ошибку. По сигналу проводника, после его действий, все выходят из своих укрытий и рассказывают, кто что видел. Надо как можно точнее описать действия проводника. В заключение в маршрутный лист с учетом ошибок и качества выполнения задания ставится отметка.

8 КП. Ритуалы

Этот КП посвящен верованиям древних людей и всем действиям, которые с ними связаны. Возможны вопросы:
– Что называется религиозными верованиями?
– Что древние люди объясняли с их помощью?
– Какие ритуалы, обряды выполняли, каким богам поклонялись? И т. д.
Затем ребятам предлагается рассказать легенду своей родовой общины (они сочиняют ее заранее, накануне игры), придумать и показать какой-нибудь ритуал (например, перед охотой).
При выставлении отметки учитывается оригинальность, качество сочинения и исполнения, зрелищность, коллективное участие и т. д.

9 КП. Собирательство

На протяжении всей игры, идя по лесу, ребята одновременно с выполнением предыдущих 8 заданий выполняют 9, занимаются собирательством, т. е. собирают все попадающиеся по дороге съедобные на взгляд древних людей вещи. По окончании игры каждая группа сдает мешочек с собранным судьям. Те оценивают содержимое мешочков, и группа получает дополнительные баллы, которые вписываются в маршрутный лист.

Советы организаторам

1. При проведении игры необходимо соблюдать меры предосторожности и безопасности детей, для этого желательно к каждой группе прикрепить взрослого сопровождающего (проводника-наблюдателя).
2. Количество КП может быть сокращено на усмотрение организаторов игры, также могу быть изменены их названия и содержание.
3. КП 5 и 8 могут проводиться в самом конце игры на большой поляне, где соберутся все участники. Это очень зрелищные конкурсы, и поэтому для объективности оценки целесообразно, чтобы их видели все.

1. Тесты и вопросы к проверочным и контрольным работам

1.1. Подготовка к походу. Тесты

1. Основное направление в работе по безопасности похода:
А) соблюдение режима дня;
Б) предупреждение травматизма и несчастных случае;
В) словесные предупреждения;
Г) призывы и назидания.

2. Основная причина чрезвычайных ситуаций в походе:
А) неблагоприятные метеорологические условия;
Б) недостаток снаряжения;
В) слабая дисциплина в группе.

3. Дисциплина в походе - это;
А) беспрекословное подчинение руководителю группы, его заместителю, выполнение инструкций по походу;
Б) делать только то, что нравится мне;
В) выполнять распоряжения моего друга - бывалого туриста.

4. За безопасность в походе в первую очередь отвечает:
А) руководитель похода;
Б) родители;
В) милиция;
Г) сами туристы.

5. Слабая дисциплина в группе может привести к:
А) чрезвычайной ситуации;
Б) перемене погоды;
В) появлению диких животных.

6. Травма – это:
А) плохое состояние органов пищеварения у всей группы;
Б) упадок сил, уныние, угнетённое настроение;
В) повреждение кожи, мышц, органов, конечностей.

7. Самое большое нарушение дисциплины в походе:
А) отставание от группы;
Б) опоздание к приёму пищи;
В) самовольные действия туристов.

8. Подготовка к походу нужна для того, чтобы:
А) хорошо знать маршрут;

Б) взять с собой необходимое количество продуктов;
В) одеться по сезону;
Г) сделать поход безопасным и интересным.

9. Карту местности перед походом нужно хорошо изучить прежде всего для того, чтобы:
А) знать наиболее интересные места;
Б) чтобы не заблудиться, ориентируясь на местности;
В) знать, где лучше разбить лагерь и отдохнуть.

10. Перед походом нужно сходить к врачу, чтобы:
А) он выписал справку;
Б) определить состояние своего здоровья;
В) успокоить родителей.

11. Почему идущие в поход должны хорошо знать друг друга:
А) чтобы знать, кого искать, если потеряется;
Б) чтобы во всём можно было положиться на товарища, а не получить от него неожиданных поступков;
В) чтобы было веселее.

12. Как влияет утомление на внимание и реакцию:
А) внимание снижается, а реакция не изменяется;
Б) реакция снижается, а внимание усиливается;
В) внимание и реакция снижается.

13. Главная цель похода:
А) объединяет и сплачивает группу;
Б) не даёт действовать самостоятельно, уравнивает всех;
В) не нужна: кто чем хочет, тем и занимается.

Подготовка к походу. Вопросы для проверочной работы

1. При прохождении маршрута вдали от населённых пунктов внезапно наступило похолодание и пошёл проливной дождь. Руководитель группы принял решение изменить маршрут и график движения группы. Подумайте и ответьте:
А) В какой вид экстремальной ситуации попала туристская группа?
Б) Какие ещё виды экстремальных ситуаций в природе вы знаете?
В) Какой вид экстремальной ситуации в природе является наиболее опасным в нашей местности? Причины.

2. Ежегодно тысячи туристов-школьников уходят в походы. Ваша группа тоже готовится к летнему походу. Подумайте и ответьте:

А) Какие подготовительные мероприятия следует провести перед походом?
Б) Какая задача при подготовке и проведении похода является главной?
В) Почему о маршруте и сроках его прохождения руководитель похода должен сообщить в местную поисково-спасательную службу?

3. В походе существуют правила поведения на маршруте, на привале, при преодолении препятствий.
А) Назовите основные из этих правил.
Б) Что рекомендуется взять с собой, уходя даже на короткое время в лес?
В) Как называются хорошо заметные местные предметы, по которым можно определить своё местонахождение?

4. Вам предстоит отправиться в недельный турпоход. При подготовке к нему необходимо подобрать одежду и обувь. Подумайте и ответьте:
А) Каким требованиям должна удовлетворять обувь, предназначенная для туристских походов? Перечислите, какая обувь подходит для этой цели?
Б) Какая одежда наиболее удобна в походе?
В) Почему верхняя одежда должна иметь яркую расцветку?

5. Если человек заблудился, то для него важно определить своё местоположение и расположение объектов на местности относительно сторон горизонта и местных предметов. Подумайте и ответьте:
А) Каким образом можно определить стороны горизонта в ясную погоду днём и ночью?
Б) Как определить направление «север – юг» по местным предметам?
В) Как правильно сориентироваться в горах?

6. Когда заблудившейся человек (или группа) ориентируется и определяет направление, в котором будет двигаться, для них становится главным не потерять это направление во время движения. Подумайте и ответьте:
А) Какие способы выдержать выбранное направление движения вы можете предложить для заблудившихся?
Б) Как правильно двигаться зимой?
В) Как в этом случае преодолевать реки, ручьи и болота?

7. Группа туристов из нескольких человек летом попала в экстремальную ситуацию. У одного из туристов подвернулась нога, у другого поднялась температура. Оба пострадавших самостоятельно двигаться не могут. Помощь прибудет не ранее, чем через 2 – дня. До ближайшего населённого пункта около 100 км. Палатки нет. Подумайте и ответьте:
А) Какое решение вы посоветуете принять старшему группы?
Б) Какие временные жилища можно соорудить для защиты от холода, солнца и дождя?
В) Каким требованиям должно удовлетворять место, выбранное для лагеря?

8. В походе очень важные функции выполняет костёр, Он необходим для многих нужд. Подумайте и ответьте:
А) Какие виды костров вы знаете и для чего они предназначены?
Б) Как правильно выбрать место для разведения костра?
В) Каким образом можно добыть огонь при отсутствии спичек и зажигалки и как развести костёр?

Правила поведения в походе. Тесты

1. Главной задачей при подготовке к походу является:
А) выполнение целей и задач похода;
Б) обеспечение безопасности;
В) полное прохождение маршрута.

2. Руководитель похода обязан сообщить о маршруте туристической группы в поисково-спасательную службу (ПСС) для того, чтобы:
А) от ПСС был выделен представитель для сопровождения группы на маршруте;
Б) ПСС могла контролировать прохождение группой населённых пунктов, отмеченных в маршруте;
В) ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной ситуации или несвоевременного завершения маршрута оперативно оказать ей помощь.

3. Из перечисленных объектов линейным ориентиром является
А) граница леса;
Б) автобус, стоящий на остановке;
В) трактор в поле.

4. Наиболее удобной обувью в походе являются:
А) резиновые сапоги;
Б) полуботинки;
В) кроссовки.

5. Чтобы высушить резиновые сапоги в походе, нужно
А) вытащить из сапог стельку и протереть внутри досуха тряпкой;
Б) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги;
В) набить сапоги сухой травой или бумагой и поставить около костра.

6. Верхняя одежда туриста должна быть:
А) однотонного цвета;
Б) из камуфляжной ткани;
В) яркая, демаскирующая.

7. Если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы, необходимо (укажите последовательность действий цифрами):
А) прислушаться к звукам;
Б) определить, сколько времени двигались;
В) остановиться и оценить ситуацию;
Г) найти возвышенное место и оглядеться;
Д) вспомнить свой путь;
Е) искать дорогу или тропу, ручей или реку;
Ж) осмотреться, искать затёсы или маркировку туристских маршрутов на деревьях;
З) выйти на тропу, дорогу, к ручью.

8. Приметами хоженой тропы могут быть:
А) высокая трава;
Б) низкая трава;
В) следы от транспорта;
Г) сломанные ветки;
Д) наличие следов птиц и зверей.

9. При устройстве навеса или шалаша крышу следует накрывать:
А) сверху – вниз;
Б) справа – налево;
В) снизу – вверх;
Г) слева – направо.

10. Если заблудился, нужно выходить к ручью или реке и идти вниз по течению, т.к.:
А) вода необходима для питья;
Б) можно ловить рыбу;
В) можно выйти к поселению людей.

Безопасность в природных условиях.
Вопросы для контрольной работы

1. Какие природные явления вызывают резкие изменения в природной среде?
2. В результате каких причин могут возникнуть требующие экстренной медицинской помощи заболевания и повреждения организма человека при нахождении в природной среде?
3. Перечислите подготовительные мероприятия, предшествующие походу на природу.
4. Какое имущество, необходимое в экстренной ситуации, должно быть у каждого члена группы?

5. В каком порядке осуществляется движение туристской группы на маршруте?
6. Какую задачу во время движения выполняет замыкающий группы?
7. Какие требования предъявляются к обуви, предназначенной для похода?
8. Как предохранить обувь от намокания?
9. Каким требованиям должна соответствовать верхняя одежда и нижнее бельё участников похода?
10. Какая верхняя одежда лучше подходит для зимних прогулок и походов?
11. Какие условия должны быть соблюдены при оборудовании лагеря?
12. Как не допустить в группе возникновения конфликтов?
13. Что нужно предпринять, если во время похода вы отстали от группы?
14. Как определить направление на север в полдень солнечного дня?
15. По каким местным предметам можно определить направление «север – юг»?
16. Каким образом лучше уберечь спички от сырости?
17. Как правильно выбрать место для костра?
18. Какой материал лучше всего подходит для растопки?
19. Назовите виды костров и их назначение.
20. Как добыть огонь без спичек?
21. Каким образом можно очистить воду?
22. Какие предметы можно использовать для подачи сигналов бедствия?
23. Назовите основные правила безопасного поведения на воде.
24. Назовите основные причины несчастных случаев на воде.
25. В чём заключается опасность водоёмов в разное время года?
26. Какие меры предосторожности необходимо соблюдать при движении по льду водоёма?
27. Как можно определить опасные места на льду водоёма?
28. Что необходимо делать, если вы провалились в полынью?
29. Какие необходимо принять меры по спасению пострадавшего, попавшего в полынью?
30. Какие подручные средства можно использовать для спасения утопающего?
31. Назовите правила безопасного поведения при использовании плавсредств (лодка, плот, шлюпка и т.д.).
32. Как правильно преодолеть реку или ручей?
33. Почему не рекомендуется переходить водную преграду босиком?
34. Как правильно преодолевать заболоченные участки?
35. Что делать, если вы провалились в болото?
36. Какими способами можно определить стороны света на местности?
37. Что такое «границы полигона» и зачем они определяются?
38. Как высушить промокшую обувь в походе?
39. Что нужно делать, если в походе отстал от группы?
40. Как надо правильно и безопасно разводить костёр?
41. Какие способы преодоления водных преград вы знаете?

Чрезвычайные ситуации в природе. Тесты

1. Быстро, внезапно возникающее движение снега и (или) льда вниз по крутым склонам гор называется:
А) снежной бурей;
Б) селем;
В) обвалом;
Г) лавиной.

2. Основными поражающими факторами обвалов и снежных лавин являются:
А) волновое колебание в скальных породах;
Б) раскалённые лавовые потоки;
В) удары движущихся масс горных пород;
Г) взрывная волна;
Д) заваливание или заливание движущимися массами горных пород определённого пространства.

3. Обвалы и снежные лавины приводят к следующим последствиям:
А) перекрытие русел рек и изменение ландшафта;
Б) изменение климата и погодных условий;
В) лесные пожары;
Г) извержение вулканов;
Д) гибель людей, животных, разрушение зданий.

4. Наиболее безопасные места в случае схода снежных лавин:
А) ущелья и выемки между горами;
Б) возвышенности, расположенные с противоположной стороны лавиноопасного направления;
В) долины между гор с лавиноопасным участком;
Г) большие деревья с толстыми стволами;
Д) склоны гор и возвышенностей, не расположенные к лавиноопасному процессу.

5. Во время прохождения лавиноопасного участка в горах вы с группой туристов увидели внезапный сход снежной лавины. Опасность попадания в лавину высока. Выберите из предлагаемых вариантов правильные и отметьте их очерёдность цифрами:
А) быстро начнём организованный выход из лавиноопасного участка;
Б) укроемся за скалой или её выступом;
В) разделимся на несколько групп, каждая из которых начнёт самостоятельно спускаться в долину;
Г) ляжем и прижмёмся к земле, закрыв голову руками;

Д) при помощи верёвок закрепимся за большие камни.

6. Если вы оказались в лесу, где возник пожар, надо (определить цифрами очерёдность действий):
А) быстро выходить из леса в наветренную сторону;
Б) определить направление распространения огня;
В) выбрать маршрут выхода из леса в безопасное место;
Г) определить направление ветра.

7. Если вы оказались в зоне лесного пожара, необходимо (определить очерёдность действий):
А) не обгонять лесной пожар, а двигаться под прямым углом к направлению распространения огня;
Б) для преодоления нехватки кислорода пригнуться к земле;
В) накрыть голову и верхнюю часть тела верхней одеждой (желательно мокрой).

8. Если на человеке загорелась одежда нужно:
А) быстро побежать, чтобы сбить пламя;
Б) снять горящую одежду;
В) лечь на землю и, перекатываясь, сбить пламя.

Чрезвычайные ситуации в природе.
Вопросы для контрольной работы

1. Какие основные правила безопасности в природе вы знаете?
2. Что мы понимаем под опасным природным явлением?
3. В чём разница между опасным природным явлением и стихийным бедствием?
4. В результате чего при землетрясении происходит гибель людей? Правила безопасности во время землетрясения в природных условиях.
5. При каких условиях возможен сход снежных лавин?
6. Что необходимо делать, находясь в лавиноопасном районе?
7. Правила безопасного поведения при внезапном сходе снежной лавины.
8. Как необходимо действовать, оказавшись в снежной лавине?
9. Ваши действия при урагане, буре, если вы находитесь на открытой местности.
10. При каких условиях обычно возникают лесные пожары? Причины лесных пожаров.
11. Какую опасность представляют лесные пожары для людей?
12. Какие леса наиболее пожароопасны?
13. В каком направлении следует уходить при приближении лесного пожара?
14. Как защитить себя от угарного газа во время лесного пожара?

15. Правила безопасного поведения в зоне лесного пожара, в лесу, где возник пожар.
16. Правила безопасного тушения небольшого загорания в лесу.

Безопасность на воде. Тесты

1. Основными причинами несчастных случаев на воде являются:
А) купание в запрещённых и незнакомых местах;
Б) длительное пребывание на солнце;
В) шалости и игры на воде.

2. Если поблизости нет специально оборудованного пляжа:
А) купание допускается, если ребята предварительно проверят глубину и безопасность места купания;
Б) руководитель группы обязан лично проверить глубину и безопасность места, выбранного для купания.
В) купание возможно, если пловцы-разрядники , имеющиеся в группе, несколько раз пройдут выбранный участок по всем направлениям и будут показаны границы купания для всех.

3. Купание детей ночью:
А) не допускается;
Б) допускается, если место купания оборудовано спасательными средствами и присутствует педагог;
В) допускается в сумерки;
Г) допускается, если водоём окружён осветительными сигнальными буями.

4. Допустимая толщина льда при движении по нему людей должна быть:
А) не менее 5 см;
Б) не менее 8 см;
В) не менее 10 см;
Г) не менее 15 см.

5. Не допускается подходить к кромке льда ближе чем:
А) на 3 м;
Б) на 5 м;
В) на 7 м;
Г) на 10 м.

6. Если лёд ненадёжен, а обойти его нет возможности, нужно передвигаться:
А) с шестом, держа его горизонтально на уровне груди;
Б) ползком;
В) обычным шагом, постукивая лёд перед собой палкой.

7. При движении зимой по льду замёрзших рек необходимо:
А) идти осторожно плотной группой;
Б) снять лыжи и двигаться пешком;
В) увеличить интервал между членами группы, приготовить верёвку и расстегнуть крепления лыж;
Г) в случае необходимости лечь на лёд и передвигаться по-пластунски.

8. Чтобы преодолеть реку, нужно:
А) использовать надувные матрасы и камеры;
Б) при переходе реки вброд использовать шест или альпеншток;
В) преодолевать реку вплавь.

9. По каким признакам можно определить возможность переправы вброд:
А) отсутствие на берегах растительности;
Б) тёмный цвет воды в реке;
В) мелкая рябь на поверхности воды;
Г) плавный поворот русла реки;
Д) дороги, тропинки, колеи с обоих берегов реки.

10. При переправе через реку вброд не рекомендуется выбирать местом перехода участок выше камней по течению, т.к. там:
А) наибольшая глубина;
Б) очень высокая скорость воды;
В) часто встречаются водовороты;
Г) вода выглядит спокойнее, но напор воды наибольший.

11. При преодолении болот необходимо:
А) идти друг за другом, держась за руки;
Б) вооружиться шестом, настелить гать из жердей;
В) идти осторожно, но широким шагом.

Безопасность у костра. Тесты

1. Выберите из предложенных вариантов требования, предъявляемые к месту разведения костра:
А) необходимо найти хорошо проветриваемую поляну;
Б) место разведения костра должно быть не далее десяти метров от источникаводы;
В) необходимо найти поляну, защищённую от ветра;
Г) в ненастную погоду надо разводить костёр под деревом, крона которого должна превышать основание костра на шесть метров;
Д) место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, неглубокогоснега;

Е) место разведения костра должно быть обложено камнем;
Ж) место разведения костра должно быть обложено поленьями.

2. Как правильно разводить костёр. Пронумеруйте действия в нужном порядке:
А) положить на почву растопку;
Б) на растопку положить ветки;
В) поджечь костёр двумя- тремя спичками;
Г) приготовить растопку и дрова;
Д) сверху веток положить поленья, дрова;
Е) соблюдать правила пожарной безопасности.

3. На каком костре можно быстро вскипятить воду:
А) «нодья»;
Б) «шалаш»;
В) «таёжный»;
Г) «колодец».

4. Какой из костров относится к жаровым:
А) «шалаш»;
Б) «решётка»;
В) «таёжный»;
Г) «нодья».

5. При разведении костра запрещается:
А) разводить костёр возле водоисточников;
Б) разводить костёр на торфяных болотах;
В) разводить костёр на снегу;
Г) разводить костёр близ деревьев;
Д) использовать для костра сухостой;
Е) использовать сухую траву;
Ж) использовать живые деревья;
З) использовать мох и мелко разрубленную кору;
И) оставлять без присмотра горящий костёр;
К) оставлять дежурить возле костра менее трёх человек.

Лекарственные и ядовитые растения. Тесты

1. Температуру тела помогает снизить:
А) мята;
Б) подорожник;
В) листья и ягоды малины;

Г) цветки липы.

2. Лечение лекарственными растениями:
А) фитотерапия;
Б) акватерапия;
В) соляризация.

3. Лекарственное растение, используемое в качестве кровоостанавливающего средства:
А) крапива;
Б) смородина;
В) подорожник;
Г) берёза.

4. Источник витамина С:
А) зверобой (трава);
Б) ива (кора);
В) берёза (сок).

5. Для заживления ран, ожогов можно использовать свежий сок:
А) зверобоя;
Б) липы;
В) медуницы.

6. Много крахмала, сахара и белка в :
А) камыше;
Б) ромашке;
В) сосне.
7. Ядовитые ягоды:
А) клюква;
Б) малина;
В) волчье лыко.

8. Съедобные ягоды:
А) воронец;
Б) вороний глаз;
В) черника.

9. Ядовитые грибы:
А) лисички;
Б) козляк
В) желчный гриб.

10. Все ядовитые грибы отличаются тем, что имеют:

А) на нижней стороне шляпки веер пластинок;
Б) пористую нижнюю сторону шляпки;
В) тонкую ножку.

11. У самого ценного белого гриба есть опасные двойники:
А) мухомор;
Б) сатанинский;
В) ложный опёнок.

12. Активированный уголь можно заменить угольками:
А) берёзы;
Б) осины;
В) сосны.

13. При простуде хорошо помогает чай из листьев и ягод:
А) калины;
Б) малины;
В) голубики.
14. Чай нельзя заваривать из:
А) душицы;
Б) мяты;
В) борца.

15. В походе в лечебных целях и в пищу можно употреблять:
А) все дикорастущие растения;
Б) те, что хорошо известны;
В) те, что посоветовали знакомые.

16. Если сомневаешься, съедобно растение или нет, то надо выдавить из его листа сок. Если сок молочного цвета, то:
А) растение ядовито;
Б) растение съедобно;
В) растение сначала нужно сварить, а потом съесть.

17. Мыло в походе можно заменить:
А) травой осокой;
Б) корневищами папоротника – орляка;
В) соком крапивы.

18. Для улучшения вкусовых качеств приготовленных в походе блюд можно использовать семена растения:
А) волчье лыко;
Б) вороний глаз;
В) пастушья сумка.

19. Ядовитые грибы при длительном кипячении:
А) становятся пригодны в пищу;
Б) теряют половину своего яда;
В) остаются опасными.

20. Кофе в походе можно приготовить из:
А) коры осины;
Б) корней крапивы;
В) корней лопуха.

21. Из-за отравления ядовитыми растениями может быть:
А) перерождение организма;
Б) тяжёлое заболевание и даже смерть;
В) только головная боль.

22. Чтобы избежать отравления ядовитыми растениями, нужно:
А) не ходить в лес;
Б) не прикасаться к незнакомым растениям;
В) ходить в лес только со взрослыми;
Г) хорошо знать и собирать только известные растения.

23. Если произошло отравление ядовитыми растениями, нужно:
А) вызвать рвоту, промыть желудок, обратиться к врачу;
Б) выпить молока или других молочных продуктов;
В) выпить несколько стаканов яблочного сока;
Г) выпить несколько стаканов хлебного кваса.

24. Главное правило сбора грибов:
А) собирать все грибы, которые попадутся на глаза;
Б) пробовать на вкус все грибы, которые собрали;
В) не собирать и не пробовать на вкус не известные вам грибы.

25. Первая помощь при отравлении грибами основана на:
А) принятии дозы снотворного;
Б) введении противовоспалительной сыворотки;
В) промывании желудка;
Г) измерении температуры тела.

Первая медицинская помощь. Тесты

1. В нашей местности из змей самая опасная:
А) кобра;
Б) гадюка;

В) уж.

2. При укусе змеи категорически запрещается:
А) накладывать на поражённую конечность жгут;
Б) давать пострадавшему пить;
В) отсасывать из ранки яд.

3. Если укусила гадюка, нужно:
А) наложить жгут;
Б) разрезать ранку (место укуса);
В) отсосать из ранки яд не глотая; обратиться к врачу.

4. Лесные клещи являются:
А) переносчиками опасного конского бешенства;
Б) клещевого энцефалита;
В) малярии.

5. Если клещ присосался к телу человека, нужно:
А) не трогать его, сам отпадёт;
Б) раздавить его;
В) вытащить пинцетом;
Г) прижечь горящей спичкой, оставшейся хоботок удалить иглой, прокалённой на огне, обратиться к врачу.

6. Лесные клещи активны:
А) в любое время суток;
Б) только утром;
В) только днём;
Г) только вечером.

7. Чтобы предохранить себя и окружающих вас людей от поражения клещевым энцефалитом, нужно:
А) сделать прививку;
Б) чаще осматривать тело и одежду и снимать прицепившихся клещей;
В) не обращать на клещей никакого внимания.

8. Чтобы уберечь себя от ужаливания пчёл, ос, шершней, нужно:
А) не приближаться к пчелиным ульям, особенно в жаркие дни;
Б) не делать резких движений;
В) нужно ходить в противомоскитной сетке и плотной одежде.

9. Кому в первую очередь опасны ужаливания пчёл, ос, шершней:
А) всем людям;

Б) больным;
В) испытывающим аллергию на ужаливания этих насекомых.

10. Особенно опасно ужаливание пчёл, ос, клещей:
А) в руку;
Б) в щёку;
В) в язык;
Г) в шею.

11. Что происходит с кожей человека после ужаливания опасных насекомых:
А) ничего не происходит;
Б) кожа белеет;
В) кожа краснеет;
Г) ощущается сильная боль и зуд.

12. Если ужалила пчела, нужно сразу же:
А) промыть место ужаливания холодной водой;
Б) удалить жало из ранки;
В) смазать ранку мазью.

13. Если ужалила оса, нужно:
А) выпить лекарство;
Б) наложить холодный компресс;
В) промыть желудок.

14. Причины возникновения у человека солнечного удара:
А) голова не защищена от прямых солнечных лучей;
Б) общий перегрев организма;
В) лёгкая одежда;
Г) сон в тени.

15. Симптомы солнечного удара:
А) характерные симптомы отсутствуют;
Б) лицо сначала краснеет, затем бледнеет, появляется головная боль, головокружение, головокружение.
В) общая слабость, шум в ушах, пульс едва прощупывается, дыхание еле заметно;
Г) желудочные расстройства.

16. Чем характеризуется капиллярное кровотечение:
А) кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет яркую окраску;
Б) кровь из раны вытекает непрерывно, тёмно-красного цвета;
В) кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывается пятном.

17. Чем характеризуется венозное кровотечение:
А) кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет яркую окраску;
Б) кровь из раны вытекает непрерывно, тёмно-красного цвета;
В) кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывается пятном.

18. Чем характеризуется артериальное кровотечение:
А) кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет яркую окраску;
Б) кровь из раны вытекает непрерывно, тёмно-красного цвета;
В) кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывается пятном.

19. Чтобы остановить капиллярное кровотечение, надо:
А) наложить на рану давящую повязку;
Б) наложить жгут или закрутку на конечность;
В) согнуть конечность в суставе;
Г) осуществить пальцевое прижатие.

20. Чтобы остановить венозное кровотечение на конечности, надо:
А) наложить жгут или закрутку на конечность;
Б) наложить асептическую повязку;
В) наложить антисептическую повязку.

21. Чтобы остановить артериальное кровотечение на конечности, надо:
А) наложить жгут или закрутку на конечность;
Б) наложить асептическую повязку;
В) наложить антисептическую повязку.

22. Признаки внутреннего кровотечения:
А) бледный цвет кожных покровов, низкое артериальное давление, потеря сознания;
Б) высокая температура тела, судороги;
В) резкая боль, припухлость кожи, галлюцинации.

23. Как оказать первую помощь при небольшой и неглубокой ране:
А) наложить стерильную повязку;
Б) промыть рану лекарством;
В) обработать края раны йодом и наложить стерильную повязку.

24. Первая медицинская помощь при вывихе конечности:
А) дать обезболивающее средство, вправить вывих, зафиксировать конечность;

Б) осуществить иммобилизацию повреждённой конечности, дать обезболивающее средство, положить холод, вызвать 03;
В) зафиксировать конечность, положить грелку с горячей водой, вызвать 03.

25. В каком положении транспортируется пострадавший с вывихом бедра:
А) лёжа;
Б) сидя;
В) как ему удобно.

26. В каком положении транспортируется пострадавший с вывихом верхней конечности:
А) лёжа;
Б) сидя;
В) как ему удобно

27. Какой материал может быть использован в качестве шины:
А) бинт, вата;
Б) любая ткань;
В) кусок доски, жердь.

28. Для каких целей при оказании первой медицинской помощи не используется марганцево-кислый калий (марганцовка):
А) наружно в водных растворах для промывания горла;
Б) для промывания ран;
В) в водных растворах для промывания желудка;
Г) протирать кожу от укусов комаров и клещей.

29. Для каких целей используется йод:
А) для обработки кожи вокруг раны;
Б) для обработки всей поверхности раны при сильном загрязнении;
В) для обработки ожогов, вызванных щелочью.

30. Сульфацил натрия применяется для:
А) промывания ран;
Б) стерилизации обожжённой поверхности кожи;
В) промывания глаз (3-5 капель закапать в глаз).

31. Назначение активированного угля:
А) при болях в животе;
Б) высокой температуре тела;
В) при желудочном отравлении.

32. Назначение нашатырного спирта (раствора аммиака 10 %):
А) для обработки ран;

Б) согревающего компресса;
В) вдыхание при обмороке или отравлении угарным газом.

33. Эластичный бинт нужен для:
А) фиксации иммобилизационных шин;
Б) для наложения пращевидной повязки;
В) для фиксации перевязочного материала при ранении пальцев, кисти.

34. Перекись водорода нужна для:
А) защиты от пчёл, ос, шершней;
Б) для очистки ран;
В) защиты от комаров и мошки.

35. Первая медицинская помощь при открытом переломе:
А) концы сломанных костей совместить;
Б) убрать осколки костей;
В) наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности, покой.

36. Признаки закрытого перелома костей конечности:
А) сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности;
Б) конечность деформирована, повреждён кожный покров, видны осколки костей;
В) синяки, ссадины на коже.

37. Признаки открытого перелома:
А) сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности;
Б) конечность деформирована, повреждён кожный покров, видны осколки костей;
В) синяки, ссадины на коже.

38. Признаки перелома рёбер:
А) боль, припухлость с красно-синюшным оттенком;
Б) боль усиливается при кашле, движении, глубоком вдохе;
В) кашель, боль при дыхании, повышенная температура тела.

39. Основные правила наложения шины при переломе костей голени:
А) наложить две шины с внешней и внутренней сторон ноги от стопы до коленного сустава и прибинтовать их;
Б) наложить две шины с внутренней и наружной стороны от стопы до середины бедра, чтобы обездвижить место перелома, коленный и голеностопный суставы;
В) наложить одну шину с внутренней стороны и прибинтовать.

40. Наложение шины при переломе бедренной кости в нижней трети:
А) наложить одну шину от стопы до середины бедра;
Б) наложить две шины, одну от стопы до подмышечной впадины, другую – от стопы до паха;
В) наложить две шины от стопы до конца бедра.

41. Первая медицинская помощь при переломе костей таза:
А) придать пострадавшему полусидячее положение, наложить тугую повязку;
Б) уложить пострадавшего на ровную жёсткую поверхность, согнуть и развести коленные суставы, положить под них валик из одежды или другого заменяющего её материала;
В) уложить пострадавшего на спину на жёсткую поверхность, к местам повреждения приложить грелку или пузырь со льдом или холодной водой.

42. Как наложить шину при переломе пальцев или кисти:
А) по ладонной поверхности предплечья от начала пальцев до локтевого сгиба;
Б) с обеих сторон кисти и прибинтовать.
В) по ладонной стороне предплечья от начала пальцев до плечевого сустава.

43. Транспортная шина должна:
А) фиксировать только места перелома;
Б) фиксировать места перелома и обездвиживать ближайший сустав;
В) фиксировать места перелома и два смежных сустава.

44. При транспортировке с переломом позвоночника пострадавший должен быть:
А) уложен на жёсткий щит в положении на животе (с валиком под верхнюю часть туловища) или на спине (с валиком под поясничным отделом);
Б) уложен на жёсткий щит в положении на животе с приподнятым головным концом;
В) быть уложен на жёсткий щит с опущенным головным концом.

45. Первая медицинская помощь пострадавшему с переломом плечевой кости:
А) подвесить руку на косынке, дать обезболивающее средство;
Б) прибинтовать руку к туловищу, дать обезболивающее средство;
В) в подмышечную область положить валик, согнуть руку в локтевом суставе, наложить шину от здорового надплечья до кончиков пальцев, дать обезболивающее средство.

46. Первая медицинская помощь при переломе костей предплечья – наложение шины от:

А) кончиков пальцев до локтевого сустава;
Б) кончиков пальцев до верхней трети плеча;
В) лучезапястного сустава до верхней трети плеча.

47. Первая медицинская помощь при переломе ключицы:
А) наложить две шины на плечо;
Б) прибинтовать руку к груди;
В) наложить марлевую повязку «Дезо».

48. При переломе для уменьшения боли можно применять:
А) валидол;
Б) анальгетики и холод;
В) энтеродез.

49. Первая медицинская помощь при переломе костей черепа:
А) уложить пострадавшего набок, голову зафиксировать уложенным вокруг неё валиком из одежды;
Б) уложить пострадавшего на спину дать тёплое питьё, на голову положить компресс.
В) уложить на спину, под ноги положить валик.

50. Первая медицинская помощь при переломе бедра:
А) наложить одну шину от колена до подмышечной впадины;
Б) наложить одну шину с наружной стороны от стопы до подмышечной впадины, вторую – от стопы до места перелома;
В) наложить одну шину с наружной стороны от стопы до подмышечной впадины, вторую – от стопы до паха.

51. Первая медицинская помощь при переломе лопатки:
А) наложить шину;
Б) наложить тугую повязку;
В) подвесить руку на косыночную перевязь.

52. Первая медицинская помощь при переломе костей стопы:
А) наложить восьмиобразную повязку;
Б) наложить шину от кончиков пальцев до коленного сустава;
В) наложить тугую повязку.

53. При переломе нижней челюсти пострадавшего нужно перевозить:
А) лёжа на животе;
Б) лёжа на спине;
В) сидя.

54. Реанимация состоит из:

А) прекардиального удара, искусственного дыхания, непрямого массажа сердца;
Б) измерения артериального давления, удара по спине между лопатками;
В) удара по левой половине грудной клетки, наложения на рану стерильной повязки, шины.

55. Где нужно определять пульс, если пострадавший без сознания:
А) на лучевой артерии;
Б) на бедренной артерии;
В) на сонной артерии.

56.Правила выполнения реанимации одним человеком:
А) одно вдувание, пять надавливаний на грудину;
Б) два вдувания, пятнадцать надавливаний на грудину;
В) три вдувания, двадцать надавливаний на грудину.

57. Правила выполнения реанимации двумя спасателями:
А) одно вдувание, пять надавливаний на грудину
Б) два вдувания, пятнадцать надавливаний на грудину;
В) три вдувания, двадцать надавливаний на грудину.

58. Признаки клинической смерти:
А) отсутствие сознания, пена изо рта;
Б) отсутствие пульса на сонной артерии; расширенные зрачки;
В) бред, высокая температура, расширенные зрачки.

59. Признаки термического ожога I степени:
А) покраснение кожи с пузырями;
Б) покраснение и отёк кожи, жгучая боль;
В) покраснение кожи, сильный зуд.

60. Первая медицинская помощь при ожогах I степени:
А) вскрыть пузыри, наложить мазевую повязку;
Б) обработать кожу 5% раствором йода;
В) охладить обожжённую поверхность, наложить стерильную ватно-марлевую повязку.

61. Первая медицинская помощь при ожоге кипятком:
А) смазать обожжённый участок мазью или лосьоном, наложить стерильную повязку, дать обезболивающее средство;
Б) промыть ожог холодной водой минут десять, наложить стерильную повязку, дать обезболивающее средство;
В) присыпать пищевой содой, наложить повязку.

62. Признаки ожога II степени:
А) покраснение, жгучая боль, повышенная температура;
Б) покраснение кожи с пузырями;
В) ожог кожи, мышц, обугливание.

63. Первая медицинская помощь при ожогах II степени:
А) вскрыть пузыри, наложить марлевую повязку;
Б) вскрыть пузыри, протереть спиртом, наложить стерильную повязку;
В) не вскрывать пузыри, наложить стерильную повязку.

64. Мозоли и потёртости на ногах образуются из - за:
А) плохой погоды;
Б) длительной ходьбы;
В) плохо подобранной обуви.

65. Степени обморожения человека делятся на:
А) две;
Б) три;
В) четыре;
Г) пять.

66. Первая медицинская помощь при обморожении:
А) обмороженное место растереть снегом;
Б) обмороженное место растереть шерстяной тканью (шарф, рукавица);
В) обмороженное место прикрыть шарфом, рукавицей, пить горячий чай, кофе.

67.Основное средство оказания первой медицинской помощи при ранах:
А) бинтовые повязки;
Б) заклеивание лейкопластырем;
В) наложение шин.

68. Если подвернул ногу, нужно:
А) примотать к здоровой ноге;
Б) наложить тугую повязку, сверху – холод;
В) наложить шину.

Первая медицинская помощь. Вопросы для контрольной работы

1. Какие препараты и средства оказания первой медицинской помощи должны быть в походной аптечке, их назначение.

2. Назовите признаки укуса ядовитой змеи и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему.
3. Назовите признаки солнечного ожога и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему.
4. Перечислите признаки утопления. Что нужно сделать в первую очередь после извлечения пострадавшего из воды?
5. Назовите признаки укуса насекомого (пчела, оса, шершень, слепень, клещ, комар, мошка). Первая помощь.
6. Что такое термический ожог? Виды термических ожогов. Первая помощь.
7. Признаки обморожения и переохлаждения организма. Первая помощь.
8. Последовательность оказания первой медицинской помощи при утоплении.
9. Какие факторы указывают на механическую травму?
10. Признаки ушибов, вывихов и переломов .Оказание первой медицинской помощи.
11. От чего зависит способ переноски пострадавших? Как сделать самодельные носилки?
12. Какие травмы относятся к закрытым и какие к открытым?
13. Признаки растяжений и разрывов связок. Первая помощь.
14. Как сделать носилки-волокуши из подручных материалов?
15. Можно ли пострадавшего переносить в рюкзаке?
16. Укусы каких насекомых могут вызвать аллергическую реакцию у пострадавшего?
17. Чем опасен укус лесного клеща?
18. Укусы каких змей опасны для жизни человека?
19. Что запрещается делать при оказании первой помощи человеку, укушенному змеёй?
20. Чем опасны открытые раны в походных условиях?

Итоговое контрольное занятие «Мы туристы» (игра-соревнование) 3 год обучения

Цель: контроль полученных знаний, умений и навыков по туристской подготовке; воспитание сплочённости, умение работать в группе.

Рекомендации: игру необходимо проводить в природных условиях, на свежем воздухе, в парке и т.д.

План игры (этапы)

1.Укладка рюкзака.
2.Переправа через «реку», «болото» одним из способов.
3.Определение и назначение лекарственных растений
4.Первая медицинская помощь.
5.Очистка воды одним из способов.
6.Раскладка костра (виды костров и назначение костра).
7.Творческое задание «Безопасность в походе».
8.Итоги, награждение.

Ход игры

1.Оргмомент. Несколько групп по 4-5человек. Выбрать капитана (командира), название, девиз, придумать эмблему. Можно всё это сделать заранее. Объяснение правил игры и судейства. На каждом этапе судья оценивает команду по пятибалльной системе: правильность, скорость, взаимоотношения в группе, итоговый балл и подпись судьи с расшифровкой. Капитаны (командиры) получают маршрутные листы (см. приложение 1)

Первый этап. Укладка рюкзака
Цель этапа. Правильная и быстрая укладка в рюкзак вещей и продуктов.
На поляне разложены вещи, продукты, предметы (несколько лишних, а аптечки нет). Быстро и правильно уложить рюкзак, участвуя всей командой и объясняя, почему одни предметы кладутся в рюкзак, а другие нет. Чего не хватает? (аптечки).
Вопросы команде:
- Почему нужно правильно укладывать рюкзак?
- Для чего в поход нужно брать аптечку?
- Какие средства первой помощи должны быть в аптечке?
- Как подобрать одежду и обувь для похода?
Баллы снимаются: за каждый неправильно положенный в рюкзак предмет – 1 балл, за неправильный ответ на вопрос – 1 балл; неточный ответ – 0,5 балла.

Второй этап. Переправа через «реку» («болото»). Для переправы через «реку» нужно дерево, за толстую ветку которого привязывается верёвка, конец которой достаёт до земли.
Цель этапа. Умение правильно преодолевать препятствия.
(см. приложение 2, приложение 3)
Если нет дерева, можно организовать переправу через «болото» по «кочкам» при помощи жердей. Для «кочек» будут нужны бруски (4 – 5 шт. длиной около метра), 4 – 6 жердей (длиной около двух метров). Баллы снимаются: за

попадание в «реку» или «болото» одной ногой – 0,5 балла; двумя ногами – 1 балл.
Примечание: усложнение – пройти по «кочкам» всей команде с тремя, двумя или одной жердями.
Вопросы команде:
- В чём состоит опасность переправы через реку, болото.
- Приведите варианты различных опасных ситуаций и способы выхода из них.

Третий этап. Определение и назначение лекарственных растений.
Цель этапа. Проверка знаний о лекарственных и ядовитых растениях нашей местности.
Для работы командам выдаются карточки (5 – 6 на команду) с рисунками или фото лекарственных и ядовитых растений, произрастающих в нашей местности. Это могут быть такие лекарственные растения, как крапива, ромашка, малина, подорожник, земляника и т.д. и ядовитые: дурман, лютик едкий, чистотел.
Члены команды в течение двух-трёх минут рассматривают растения и рассказывают, что это за растение и как используется в лечении. За каждый правильный, быстрый и чёткий ответ – один балл. Отвечать должны все члены команды по очереди в произвольном порядке. Если отвечают не все – снижаются баллы в графе «отношение в группе».

Четвёртый этап. Первая медицинская помощь при травмах в походе.
Цель этапа. Знание основных приёмов оказания первой помощи. Вопросы команде:
- Какие травмы чаще всего случаются в походе? Их причины. Основной закон при оказании первой медицинской помощи? (не навреди!)
- Какие переломы костей вы знаете? (закрытые и открытые)
- Особенности первой медицинской помощи при переломах.
- Правила транспортировки пострадавшего (не давать нагрузку на повреждённую конечность).
- Как можно транспортировать пострадавшего с вывихом плечевого сустава?
- Как можно транспортировать пострадавшего с переломом голени?
- Из чего можно изготовить носилки в походных условиях?
- Из чего можно изготовить жгут для остановки кровотечения? и т.д.
Практическое задание. Оказать первую медицинскую помощь условно пострадавшему (перелом предплечья, плеча, кисти и т.д.).
Примечание. Вопросы можно оформить и в виде билетов.

Пятый этап. Очистка воды одним из способов.
Цель. Очистка воды от примесей. Приготовить прозрачные ёмкости с мутной водой по количеству команд.

Для этого этапа понадобится: марганцевокислый калий, бриллиантовый зелёный, берёзовые угольки или активированный уголь, промытый песок, воронка, х/б ткань, щебень, глина. Члены команды должны из предложенных предметов выбрать то, что нужно для очистки мутной воды до прозрачного состояния.
Вопросы команде:
- Почему необходимо пить только чистую воду?
- В чём опасность неочищенной воды?
- Универсальное средство очистки воды.

Шестой этап. Раскладка костра.
Цель. Быстрота, безопасность и правильность разжигания костра.
Из предложенных поленьев, растопки команда раскладывает костёр и поджигает его. Если разжечь костёр нет возможности, оценивается правильная его раскладка.
Вопросы команде:
- Виды костров и их назначение (уют, тепло, свет, приготовление еды, отпугивание хищных зверей, сушка одежды, подача сигнала бедствия).
- Правила безопасности при приготовлении костра и пищи на нём.
- Правила безопасной заготовки дров.

Седьмой этап. Творческое задание «Безопасность в походе».
Цель. Умение импровизировать на заданную тему.
Подготовить и показать песню, частушку, стихотворение, рисунок, плакат, шарж, карикатуру и т.д. на заданную тему. Этап может быть и как домашнее задание.

8. Подведение итогов, награждение.
Во время подсчёта баллов можно разложить костёр или его имитацию и петь туристские песни под гитару. Можно устроить что-то типа песенного соревнования, марафона и т.д.
Награждать лучше вкусными призами, т.к. дети на свежем воздухе быстро проголодаются. Награждать обязательно все команды, как призёры, так и участницы.
Примечание. Игру можно включить в поход выходного дня, как тренировку перед многодневным походом или как итоговое занятие в конце учебного года.
Этапы игры даны произвольно, как примерные. Их можно менять местами, заменять по своему усмотрению в связи с изученным материалом.