

**Отдел образования администрации Сампурского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сатинская средняя общеобразовательная школа»**

УТВЕРЖДЕНО

приказом от «30» августа 2024 г. № 720

директор школы  И.В. Абрамова



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Юный турист»**

Возраст обучающихся:

11-14 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Якунина Ирина Михайловна,  
педагог дополнительного образования

Сатинка, 2024

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение образования «Сатинская средняя общеобразовательная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист»
3. Сведения об авторе:	
3.1. Ф.И.О., должность	Якунина Ирина Михайловна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	

<p>. Нормативная база</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).</li> <li>2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».</li> <li>3. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».</li> <li>4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);</li> <li>5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196".</li> <li>6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</li> <li>7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».</li> <li>8. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных</li> </ol>
---------------------------	--

	<p>программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.</p> <p>10. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”</p> <p>11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.</p> <p>12. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).</p> <p>13. 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"</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Туристско-краеведческая
4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5. Вид программы	Общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	11-14 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год
4.8. Год разработки программы	2023

## **Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет туристско-краеведческую направленность. Программа предполагает овладение знаниями и умениями в различных направлениях спортивного и любительского туризма: техника и тактика водного, лыжного и пешеходного туризма, а также топография, ориентирование, краеведение, общая физическая подготовка, первая медицинская помощь.

Данная программа направлена на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья учащихся и удовлетворение их потребностей в занятиях спортивным и любительским туризмом. Уровень программы определен как «базовый».

#### **Актуальность программы**

Развитие туризма, в особенности детско-юношеского туризма, является одним из приоритетов современной государственной политики, направленной на решение социально-экономических, рекреационно-оздоровительных, духовно-нравственных, просветительско-образовательных и культурных задач.

Туризм – уникальный вид деятельности, способствующий воспитанию патриотизма, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, повышению интеллектуального и духовного потенциала, изучению родного края и культурных традиций, что позволяет формировать личность, соответствующую целям, заявленным в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

Данная программа посредством туристской деятельности, создаёт условия для развития ребенка, вводит подрастающее поколение в социальную среду, знакомит с ней, чем значительно ускоряет процесс воспитания. В походах создаются условия для закаливания таких морально-волевых качеств, как человечность, скромность, организованность, дисциплинированность, смелость, решительность, отзывчивость, доброта, товарищество, ответственность, трудолюбие и многое другое.

Для поддержания здорового образа жизни занятия туризмом подходят как нельзя лучше, поскольку решается задача формирования жизненно важных и спортивно двигательных умений и навыков учащихся. Регулярная физическая нагрузка, которую ребята получают в процессе занятий, способствует укреплению их здоровья, а как следствие их гармоничному физическому развитию.

## **Педагогическая целесообразность**

Данная программа педагогически целесообразна, т. к. при её реализации расширяется сфера общения учащихся, происходит приобретение навыков социального взаимодействия, накопление положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности. Прежде всего, это качества, которые воспитываются нахождением в составе туристской группы, существующей в автономном режиме – коллективизм, ответственность, взаимопомощь и взаимовыручка.

## **Отличительные особенности**

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 «Меридиан-56» (Левшина Е.Н. Оренбург 2016).

Содержание программы «Юный турист» на всём протяжении освоения включает виды туризма, традиционно развиваемые в Тамбовской области : водный, лыжный и пешеходный туризм. Программа дополнена региональным компонентом через раздел «Краеведение»

## **Адресат программы**

Программа адресована учащимся от 11 до 14 лет.

**Дети 11-14 лет.** Этот возрастной период принято называть младшим подростковым возрастом. Возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости. В это время характерны усиление независимости детей от взрослых, стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых. Ребенок в этом возрасте находится в состоянии между взрослым и ребенком – при сильном желании стать взрослым, что определяет многие особенности его поведения, подросток стремится отстоять свою независимость, приобрести право голоса. Это не столько путь от зависимости к автономии, сколько движение к все более дифференцированным отношениям с другими. Все то, к чему подросток привык с детства, – семья, школа, сверстники, – подвергается оценке и переоценке, обретает новое значение и смысл.

Всё это позволяет подросткам эффективно взаимодействовать в разновозрастных группах и получать положительный результат. Благодаря такому разновозрастному составу формируется обоснованная мотивация младших учащихся заниматься туризмом и ориентироваться на результаты старших ребят, у которых в свою очередь формируется ответственное отношение за своих младших товарищей.

## **Условия набора учащихся**

В объединение принимаются учащиеся на добровольной основе в

возрасте 11-14 лет.

Программой не определяются требования к начальному уровню подготовки учащихся. Программу могут осваивать дети без какой-либо специальной подготовки, так и обучающиеся уже обладающие небольшим опытом.

### **Объём и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения: на 72 часа.

### **Количество учащихся**

Наполняемость учебных групп составляет:

12 -15 человек.

### **Формы и режим занятий**

#### ***Режим занятий:***

1 раз в неделю по 2 часу (45х45) с перерывом между занятиями 10 мин;

#### ***Форма обучения и реализации программы***

Программа предполагает *очную* форму обучения.

*Формы организации деятельности обучающихся:*

- групповая (тренировочные, практические и теоретические занятия);
- индивидуальная (контроль индивидуальной подготовки посредством зачётов);

Основной формой организации работы по программе являются аудиторные занятия, учебно-тренировочные занятия, походы, практические занятия, соревнования по спортивному туризму и спортивному ориентированию, туристические слёты.

**Уровень программы** определён как «базовый», поскольку предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний в области туризма.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** личностное развитие, нравственное и патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни, социальная адаптация учащихся средствами туризма и краеведения

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

сформировать знания о технике и тактике пешеходного туризма:

дать первоначальные представления о топографии и ориентировании на местности;

познакомить с историей, культурой, географией родного края;  
сформировать навыки самообслуживания и жизни в походных условиях;  
сформировать знания и умения в области здоровьесбережения, навыки безопасного образа жизни, умения оказывать первую медицинскую помощь.

**Развивающие:**

развивать устойчивую мотивацию к занятиям туристско-краеведческой деятельностью;

развивать мышление, память, внимательность и наблюдательность;

развивать физические качества: силу, выносливость, ловкость, гибкость, быстроту, координацию;

развивать морально-волевые качества, установку на преодоление жизненных трудностей и неприятие асоциальных норм поведения;

развивать коммуникативную культуру учащихся.

**Воспитательные:**

воспитывать гражданскую позицию, патриотизм, уважение к истории, культуре, традициям малой Родины и Отечества;

воспитывать аккуратность, дисциплинированность и трудолюбие;

воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, целеустремленность, ответственность за конечный результат своей деятельности;

воспитывать чувство партнёрства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, коллективизма;

формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.

**Образовательные:**

расширить знания о технике и тактике пешеходного

расширить знания о соревновательной деятельности по видам туризма;

расширить знания, умения и навыки в области топографии и ориентирования на местности;

обогащать представления об истории, культуре, географии родного края;

сформировать навыки самообслуживания и жизни в походных условиях, умения выживания в природной среде;

повысить знания и умения в области здоровьесбережения;

сформировать навыки безопасного образа жизни и умения оказывать первую медицинскую помощь.

**Развивающие:**

сформировать устойчивую мотивацию к занятиям туристско-краеведческой деятельностью;

развивать выдержку, способность к самоанализу, самоконтролю;

развивать мышление, внимание, память, восприятие, речь;



развивать физические качества: силу, выносливость, ловкость, гибкость, быстроту, координацию в соответствии с возрастными и физическими возможностями;

сформировать морально-волевые качества, установку на преодоление жизненных трудностей и неприятие асоциальных норм поведения.

#### **Воспитательные:**

воспитывать российскую гражданскую идентичность, патриотизм, гордость и уважение к истории, культуре, традициям малой Родины и Отечества

воспитывать аккуратность, дисциплинированность и трудолюбие;  
воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, целеустремленность, ответственность за конечный результат своей деятельности;

воспитывать чувство партнёрства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, коллективизма;

формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;

воспитывать ответственное отношение к процессу познания, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела, (модуля) темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практик а	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	Опрос
<b>1.</b>	<b>Основы туризма.</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
1.1	Основы безопасности на занятиях и в походах. Личная гигиена туриста, питьевой режим.	2	2	0	Тестирование Опрос
1.2	Снаряжение. Личное и групповое.	2	2	0	Практическая работа
1.3	Порядок движения на маршруте. Сигнализация в движении.	2	1	1	Опрос
1.4	Организация туристского быта на привалах и ночлегах.	2	0	2	Опрос
1.5	Установка палаток	2	0	2	Практическое задание
1.6	Виды костров и способы разведения.	1	0	1	Практическое задание
<b>2.</b>	<b>Первая медицинская помощь</b>	<b>12</b>	<b>5,5</b>	<b>6,5</b>	

2.1	Виды кровотоков и способы их остановки	2	1	1	Опрос Практическое задание
2.2	Оказание помощи при ушибах и растяжениях	2	1	1	Опрос Практическое задание
2.3	Оказание помощи при переломах.	2	1	1	Опрос Практическое задание
2.4	Оказание первой помощи при ожоге и обморожении. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе.	2	1	1	Опрос Практическое задание
2.6	Оказание первой помощи при отравлении.	2	1	1	Опрос Практическое задание
2.7	Наложение повязок. Способы транспортировки пострадавшего. Аптечка индивидуальная и групповая.	2	0,5	1,5	Практическое
<b>3.</b>	<b>Пешеходный туризм</b>	<b>9</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	
3.1	Основы пешеходного туризма.	2	2	0	Опрос
3.2	Виды и способы преодоления препятствий.	2	0,5	1,5	Проведение похода выходного дня
3.4	Особенности снаряжения в пешем походе. Питание в походе.	1	0,5	0,5	Проведение похода выходного дня
3.5	Туристические узлы и их применение.	2	0,5	1,5	Проведение похода выходного дня
3.6	Общая физическая подготовка.	2	0	2	Спортивная тренировка
<b>4.</b>	<b>Ориентирование на карте и местности</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
4.1	План местности. Топографическая карта и спортивная карта.	2	1	1	Опрос Практическое задание
4.2	Условные знаки топографических и спортивных карт.	2	1	1	Практическое задание
4.3	Ориентирование по сторонам горизонта	2	1	1	Практическая работа
4.4	Движение по азимуту. Работа с компасом.	2	1	1	Опрос Практическая работа
4.5	Определение сторон света по природным объектам.	2	1	1	Практическая работа
<b>5.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	
5.1	История Тамбовской области.	2	2	0	Опрос

5.2	«Путешествие» по карте Тамбовской области. Географическое положение.	2	2	0	Опрос Викторина
5.3	Климатические условия. Полезные ископаемые. Почвы. Реки и озёра.	2	2	0	Опрос
5.4	Растения и животные Тамбовской области.	2	2	0	Опрос Викторина
5.5	Охрана природы. Заповедник Воронинский.	2	2	0	Опрос
5.6	Тамбовская область в годы Великой Отечественной войны.	2	2	0	Опрос Подготовка докладов
5.7	Тамбовская область в годы Гражданской войны.	2	2	0	Опрос Подготовка докладов
5.8	Выдающиеся люди Тамбовской области.	2	2	0	Опрос
5.9	Общественно-полезная деятельность в путешествии	2		2	Наблюдение
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	Зачёт
<b>6.</b>	<b>Зачётные походы выходного дня, степенные и категорийные походы (вне сетки часов)</b>	4			
<b>7.</b>	<b>Участие в слётах и соревнованиях (вне сетки часов)</b>	4			
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>46</b>	<b>26</b>	

## Содержание учебного плана

### Вводное занятие - 1 час

*Теория.* Роль туризма в жизни человека. Беседа о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека. Инструктаж по ТБ. Правила поведения туристов в природной среде.

### Раздел 1. Основы туризма - 12 часов

#### 1.1. Основы безопасности на занятиях и в походах. Личная гигиена туриста, питьевой режим. (2 часа)

*Теория.* Правила техники безопасности у водоёмов, при разведении костров, работе с пилой и топором. Правила поведения и организация движения группы на маршруте. Необходимость неукоснительного выполнения требований руководителя. Правила соблюдения личной гигиены. Время употребления жидкости в походе.

#### 1.2. Снаряжение. Личное и групповое. (2 часа)

*Теория.* Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного

снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу.

### **1.3. Порядок движения на маршруте. Сигнализация в движении. (2 часа)**

*Теория.* Расположения участников похода в группе. Роль направляющих и замыкающих. Команды и способы их передачи.

*Практика.* Сигналы в движении. Виды сигналов и способы их передачи.

### **1.4. Организация туристского быта на привалах и ночлегах. (2 часа)**

*Практика.* 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. Основные требования к месту привала. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

### **1.5. Установка палаток. (2 часа)**

*Практика.* Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

### **1.6. Виды костров и способы разведения. (1 час)**

*Практика.* Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Способы разведения огня в разных погодных условиях. Порядок закладки и типы дров.

## **Раздел 2. Первая медицинская помощь - 12 часов**

### **2.1. Виды кровотечений и способы их остановки. (2 часа)**

*Теория.* Алгоритм оказания неотложной помощи. Причины возникновения неотложных состояний. Задачи первой доврачебной помощи. Первоочередные мероприятия. Виды кровотечений - артериальное, венозное, капиллярное, внутреннее.

*Практика.* Способы остановки пальцевым прижатием, сгибанием конечности, давящей повязкой, с помощью жгута и другие. Правила наложения жгута. Положения пострадавшего при кровотечениях.

### **2.2. Оказание помощи при ушибах и растяжениях. (2 часа)**

*Теория.* Виды травм. Правильное определение травмы.

*Практика.* Порядок действий при получении травмы. Способы фиксации конечности.

### **2.3. Оказание помощи при переломах (2 часа)**

*Теория.* Виды переломов. Способы определения травмы. Действия при переломах.

*Практика.* Остановка кровотечения при переломе. Способы фиксации травмированного участка.

### **2.4. Оказание первой помощи при ожоге и обморожении. (2 часа)**

*Теория.* Степени ожогов и обморожений. Действия при каждой степени. Как предотвратить обморожение.

*Практика.* Первая помощь при ожогах до приезда скорой помощи.

### **Оказание первой помощи при аллергии, тепловом и солнечном ударе.**

*Теория.* Действия при аллергии. Основные аллергены. Предотвращение теплового и солнечного удара.

*Практика.* Первая помощь при получении теплового или солнечного удара.

### **2.5. Оказание первой помощи при отравлении. (2 часа)**

*Теория.* Виды и причины отравлений.

*Практика.* Порядок действий при отравлении.

### **Наложение повязок.**

*Теория.* Виды повязок.

*Практика.* Способы их наложения.

### **2.6. Способы транспортировки пострадавшего. (2 часа)**

*Теория.* Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от вида, тяжести травмы, количества людей, оказывающих помощь.

*Практика.* Простейшие подручные средства для транспортировки. Транспортировка. Аптечка индивидуальная и групповая.

*Теория.* Составы групповой и индивидуальной аптечки. Особенности состава аптечки в походе.

*Практика.* Составление индивидуальной и групповой аптечки.

## **Раздел 3. Пешеходный туризм - 9 часов**

### **3.1. Основы пешеходного туризма. (1 часа)**

*Теория.* Особенности пешего похода. Правила соревнований по группе дисциплин «дистанция» и «маршрут». Виды пешеходных дистанций, классы. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Требования к снаряжению и участникам соревнований.

### **3.2. Виды и способы преодоления препятствий. (2 часа)**

*Теория.* Какие препятствия бывают в походе и способы их преодоления. Командная работа при преодолении препятствий. Страховка товарища и самостраховка.

*Практика.* Преодоление препятствий индивидуально и группой. Спуски, подъёмы, брод, навесная переправа и другие. Отработка технических приёмов пешеходного туризма.

### **3.3. Питание в походе. (2 часа)**

*Теория.* Значение правильного питания в походе. Варианты организации питания в однодневном походе, походе выходного дня. Организация питания в походе. Составление меню. Обязанности дежурных по кухне. Особенности снаряжения в пешем походе.

*Теория.* Техника безопасности при работе со снаряжением. Перечень личного и группового снаряжения для пешего похода. Требования к личному снаряжению и одежде туриста. Виды рюкзаков и спальных мешков.

*Практика.* Порядок укладки рюкзака. Правильная подгонка рюкзака к туристу. Распределение общественного снаряжения среди участников похода.

### **3.4. Туристические узлы и их применение. (2 часа)**

*Теория.* Виды и назначение туристских узлов. Узлы для выполнения технических приёмов пешеходного туризма. Физические качества: сила, выносливость, ловкость, гибкость, быстрота.

*Практика.* Выполнение упражнений по вязке основных туристских узлов: прямой, встречный, встречная восьмёрка, грейпвайн, проводник восьмёрка, двойной проводник, австрийский проводник, карабинная удавка, штык, стремя, булинь, симметричный схватывающий, брамшкотовый и другие.

### **3.5. Общая физическая подготовка. (2 часа)**

*Теория.* Влияние физических упражнений на укрепление организма, повышение работоспособности.

*Практика.* Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, координации. Спортивные и подвижные игры.

## **Раздел 4. Ориентирование на карте и местности - 10 часов**

#### **4.1. План местности. Топографическая карта и спортивная карта. (2**

*Теория.* Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических и спортивных карт. Основы составления плана местности.

*Практика.* Составление плана местности.

#### **4.2. Условные знаки топографических и спортивных карт. (2 часа)**

*Теория.* Определение роли топографии и топографических карт, значение карт для туристов. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Особенности изображения местности на картах ориентирования.

*Практика.* Чтение и изображение условных знаков топографических и спортивных карт.

#### **4.3. Ориентирование по сторонам горизонта. (2 часа)**

*Теория.* Способы ориентирования по сторонам горизонта. Сопоставление карты с местностью. Склонение магнитной стрелки, погрешность в измерениях.

*Практика.* Измерение расстояния «на глаз» и шагами. Работа с компасом.

#### **4.4. Движение по азимуту. Работа с компасом. (2 часа)**

*Теория.* Правильность определения азимута на карте и местности. Особенности выбора ориентиров.

*Практика.* Определение азимута. Движение по азимуту. Работа с компасом.

#### **4.5. Определение сторон света по природным объектам. (2 часа)**

*Теория.* Способы определения сторон света в природе. Действия заблудившегося человека.

*Практика.* Определение сторон света в лесу по деревьям, муравейникам, мху и т.д. Определение сторон света по звёздному небу.

### **Раздел 5. Краеведение - 18 часов**

#### **6.1. История Тамбовской области. (2 часа)**

*Теория.* Первые поселения. Родной край, его природные особенности, история.

#### **6.2. «Путешествие» по карте Тамбовской области. Географическое положение. (2 часа)**

*Теория.* Возникновение городов Тамбовской области. Краткие сведения об истории и культурных традициях края.



### **6.3. Климатические условия. Полезные ископаемые. Почвы. Реки и озёра.**

**(2 часа)**

*Теория.* В какой климатическом поясе мы живём. Особенности климата Тамбовской области. Виды полезных ископаемых и почв. Крупный реки и озёра. Реки, пригодные для водного туризма.

### **6.4. Растения и животные Тамбовской области. (2 часа)**

*Теория.* Виды растений и животных Тамбовской области. Особенности их распределения по территории.

### **6.5. Охрана природы. Заповедник Воронинский. (2 часа)**

*Теория.* Охраняемые природные объекты в Тамбовской области. История возникновения и организация работы Воронинского заповедника.

### **6.6. Тамбовская область в годы Великой Отечественной Войны. (2 часа)**

*Теория.* История Тамбовской области в годы Великой Отечественной Войны.

### **6.7. Тамбовская область в годы Гражданской войны. (2 часа)**

*Теория.* История Тамбовской области в годы Гражданской войны – Антоновское восстание (1920-1921 года).

### **6.8. Выдающиеся люди Тамбовской области. (2 часа)**

*Теория.* Учёные, спортсмены, актёры и другие прославившиеся люди, известные земляки, связанные с Тамбовской областью.

### **6.9. Общественно-полезная деятельность в путешествии. (2 часа)**

*Практика.* Охрана природы, благоустройство ландшафта.

## **Раздел 6. Итоговое занятие. (2 часа)**

*Практика.* Подведение итогов учебного год. Зачет.

**7. Зачётные походы выходного дня,**

**8. Участие в слётах и соревнованиях (вне сетки часов)**

## **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

По итогам реализации программы «Юный турист» после первого года обучения ожидаются следующие результаты:

### *Предметные результаты*

**Основы туризма:**

### *Знать:*

- основы безопасности на занятиях и в походах;
- правила поведения в природной среде;
- личное и групповое снаряжение для похода;
- принципы водообеспечения и организации питания в походе;
- требования к стоянкам, природоохранные мероприятия при организации стоянок;
- виды костров и способы их разведения.
- туристские узлы и их применение;

### *Уметь:*

- соблюдать правила поведения в природной среде;
- подобрать личное и групповое снаряжение для похода, правильно его использовать;
- составлять меню и готовить пищу на костре;
- организовать стоянку;
- вязать туристские узлы.

## **Первая медицинская помощь**

### *Знать:*

- состав медицинской аптечки;
- алгоритм оказания первой помощи при ушибах, растяжениях, ожоге, обморожении, отравлении и аллергии;
- правила наложения повязок;
- способы транспортировки пострадавшего.

### *Уметь:*

- комплектовать походную аптечку;
- накладывать повязки;
- оказывать первую помощь при тепловом и солнечном ударе, ожогах и обморожениях, различных травмах;
- транспортировать пострадавшего.

## **Виды туризма**

### *Знать:*

- технику безопасности при проведении туристских походов;
- основные виды туризма, характеристики и особенности каждого вида;
- понятия о личном снаряжении;
- основы подготовки к походу;
- правила организации питания в походе;
- правила движения в походе, способы преодоления препятствий.

### *Уметь:*

- укладывать рюкзак, подгонять снаряжение;
- ремонтировать личное снаряжение;
- соблюдать режим движения;
- использовать тактику пешеходного туризма;

- владеть техникой передвижения на лыжах;
- собирать и разбирать байдарку;
- применять основные элементы гребли;
- владеть общей физической подготовкой;

### **Ориентирование на карте и местности**

#### *Знать:*

- понятие «топографическая карта» и «спортивная карта», их отличия;
- масштаб и его виды, использование карт в туризме;
- способы определения расстояний по карте;
- условные знаки топографических и спортивных карт;
- устройство компаса и правила работы с ним;
- стороны горизонта, методы определения сторон горизонта (по местным признакам, по компасу).

#### *Уметь:*

- определять расстояние на местности визуально;
- определять расстояние по карте и на местности;
- определять стороны горизонта по компасу и природным объектам;
- определять азимут и двигаться по нему.

### **Краеведение**

#### *Знать:*

- географию, историю, достопримечательности и экскурсионные объекты Тамбовской области;
- особенности климата, растительного и животного мира Тамбовской области.

#### ***Метапредметные результаты:***

- определять цель похода в целом и личную цель участия в нем;
- разрабатывать план подготовки похода;
- самостоятельно определять и контролировать своё время;
- принимать решения в проблемной ситуации;
- формулировать собственное мнение, аргументировать свою точку зрения;
- организовывать взаимодействие со всеми участниками похода;
- понимать, принимать и выполнять различные роли участника похода;

#### ***Личностные результаты:***

##### *Сформированность:*

- учебно-познавательного интереса к занятиям туризмом;
- устойчивого интереса к культуре, истории, традициям малой Родины;
- уважительного и бережного отношения к природе;
- желание заботиться о своём здоровье;
- умения различать основные нравственно-этические понятия и оценивать свои поступки с точки зрения правил поведения и этики;

- осознания себя частью коллектива;
- понимания потребности вести здоровый образ жизни, развиваться физически;
- умения командного взаимодействия, стремления к взаимовыручке и взаимопомощи;
- проявления дисциплинированности, самостоятельности; упорства в достижении цели.

**Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

**2.1 Календарный учебный график**

*Календарный учебный график* /комплекс основных характеристик образования и определяющая даты начала и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель и часов, продолжительность каникул/

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	15 сентября	16 мая	35 недель	72 часа	1 раз в неделю по 2 часа

**2.2. Условия реализации программы**

*Материально-техническое обеспечение*

Для проведения теоретических занятий по программе необходим учебный кабинет, оборудованный мебелью: столами, стульями по количеству учащихся в группе. Учебный кабинет также используется для проведения теоретических занятий и практических занятий разделов «Основы туризма», «Ориентирование на карте и местности», «Краеведение», «Первая медицинская помощь».

Практические занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе в зависимости от сезона и погодных условий.

*Перечень оборудования:*

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1	Рюкзак	Комплект на группу
2	Коврик теплоизоляционный	Комплект на группу
3	Спальный мешок	Комплект на группу
4	Палатки туристские (2-4 местные)	Комплект на группу
	Веревка основная (40 м)	3 шт.
	Веревка вспомогательная (40 м)	2 шт.
	Петли прусика (веревка 8 мм)	Комплект на группу
	Система страховочная	Комплект на группу
	Карабин туристский	Комплект на группу
	Альпеншток	Комплект на группу

Топор	1 шт.
Пила ручная	1 шт.
Тринога костровая	1 шт.
Лопата саперная	1 шт.
Набор туристских котелков (7,8,10 литров)	2 шт.
Набор посуды для приготовления пищи	1 шт.
Тент от дождя	1 шт.
Газовая горелка туристическая	2 шт.
Рукавицы костровые	4 шт.
Медицинская аптечка	2 шт.
Ремонтный набор	2 шт.
Компас	Комплект на группу
Секундомер электронный	2 шт.
Лента мерная 15-20 м	1 шт.
Термометр наружный	2 шт.
Карандаши цветные, чертежные	Комплект на группу
Учебные плакаты «Туристские узлы»	Комплект на группу
Карты топографические, спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Комплект на группу
Компьютер, принтер, сканер	1/1/1
Атласы и определители	Комплект на группу

### **Информационное обеспечение**

Компьютер, принтер, телевизор, музыкальный центр.

### **Дидактические материалы**

Раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, упражнения, задания, наглядные материалы.

### **Методическое обеспечение**

Туристская эстафета, викторины, туристские игры по разделам программы (*Приложение 3*).

### **Кадровое обеспечение**

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование и соответствующую подготовку по профилю деятельности

### **2.3. Формы аттестации**

Для оценки результативности освоения разделов/тем программы применяются **текущий контроль и промежуточная аттестация** (итоговая диагностика).

Текущий контроль осуществляется после изучения темы. Проводится в формах: опрос, тестирование, викторины.

Промежуточная аттестация (итоговая диагностика) проводится по

окончанию срока реализации программы в форме зачета.

***Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов***

- начальная диагностика, промежуточная аттестация, итоговый контроль;

- выполнение контрольных нормативов;

- соревнования (по видам туризма, по топографии, основам медицинских знаний, соответствующим разделам и темам программы);

***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:***

- грамоты и дипломы соревнований;

- аналитический материал по итогам психологической диагностики;

- зачётная классификационная книжка спортсмена государственного образца.

Одной из основных форм предъявления и демонстрации образовательных результатов является портфолио учащегося, включающее подтверждение общественно-признанных достижений: дипломы, грамоты, благодарственные письма, сертификаты участника мастер-классов, городских акций, описание исследовательских, творческих и социальных проектов, видеоматериалы, фотографии, статьи в СМИ и др.

## **2.4. Оценочные материалы**

Для определения достижения обучающимися планируемых результатов используется следующие методы педагогической диагностики: тестирование, наблюдение, анализ результатов спортивных соревнований.

В течение всего учебного года проходят зачётные походы.

Для выявления результативности обучения используются различные оценочные материалы:

- фиксация результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (*Приложение 2*);

- тестирование по темам программы:

<https://horoshevo-o-team.ru/test-symbols.php>

<https://learningapps.org/display?v=prxkst6yk21>

- викторины, туристские игры по разделам программы (*Приложение 3*)

## 2.5. Методические материалы

### *Особенности организации образовательного процесса*

Образовательный процесс осуществляется очно. Образовательный процесс осуществляется в разновозрастной группе постоянного состава. При определении весовых, объёмных нагрузок, интенсивности тренировок образовательный процесс реализуется на принципах дифференциации и индивидуализации: учёт физического, функционального, половозрастного, морально-волевого развития каждого подростка.

В течение учебного года предусматривается организация и проведение зачётных туристских походов.

### Методическое обеспечение программы

№п /п	Раздел программы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
	<b>Вводное занятие.</b>	Компьютер. Презентация «Экстрим»	Рассказ, просмотр презентации Словесный, Графический, Игровой, Наглядный,	Опрос  Анкетирование
1.	<b>Основы туризма.</b>	Карта России, области. Компьютер. Снаряжение (палатки, спальники, коврики), Шнуры.	Рассказ, объяснение. Занятие-практикум. Практическое занятие. Словесный, Наглядный, Исследовательский, Игровой.	Тестирование Опрос Практическая Работа Спортивная тренировка
2,	<b>Первая медицинская помощь</b>	Аптечка. Необходимые медикаменты и перевязочный материал для практических занятий.	Беседа, Практические занятия. Словесный. Графический. Наглядный.	Опрос Практическое Задание Спортивная Тренировка



3.	<b>Ориентирование на карте и местности</b>	Карта области. Карты отдельных участков области. Условные знаки. Компас.	Беседа. Практические занятия. Тренировка. Словесный. Графический. Исследовательский. Игровой. Наглядный.	Опрос Практическая работа Практическое задание Спортивная тренировка
4.	<b>Краеведение</b>	В кабинете: фильмы, презентации, показ снаряжения. Туристское снаряжение, веревки, В спортзале: скамейки, канат, стенка, мячи. На улице: естественные препятствия	Беседа. Практические занятия. Словесный. Графический. Исследовательский. Игровой. Наглядный.	Опрос Викторины Подготовка докладов Наблюдение
	<b>Итоговое занятие</b>	Туристское снаряжение, веревки. Туристический маршрут.	Беседа, Практические занятия.	Зачёт

## 2.6. Воспитательный потенциал программы «Юный турист»

Программа воспитательной работы составлена согласно Программе воспитательной работы образовательного учреждения. В общей системе деятельности педагога, планирование воспитательной работы является неотъемлемой частью. Воспитательная работа направлена на создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося.

Продуманное планирование обеспечивает её чёткую организацию, намечает перспективы работы, способствует реализации определённой системы воспитания. Программа воспитания творческого объединения «Юный турист» предназначена для реализации мероприятий совместной деятельности детей, педагога и родителей. Программа построена на основании Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Цель воспитательной работы: создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося.

## 2.7. Список литературы

### Литература для педагога:

1. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
5. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. - М.: ФиС, 1968.
6. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: ТОЛК, 1996.
7. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
8. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1978.
10. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
11. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
12. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ФТЦДЮТиК, 2006.
13. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). - М.: ФТЦДЮТиК, 2008.
14. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов.- М.: Советский спорт, 2009.

15. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997.
16. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
38. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для ВУЗов. - М.: Академия, 2004.
39. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
40. Остапец-Свешников А. А.- Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. - М.: Педагогика, 1985.
41. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И.- М.: Просвещение, 1991.
42. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993.
43. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. - М.: Профиздат, 1986.
44. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
45. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1983.
46. Энциклопедия туриста. - М.: Научное издат. «Большая Российская энциклопедия», 1993

#### **Литература для детей:**

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Бардин К. Азбука туризма. - М.; Просвещение, 1981.
3. Балабанов И.В. Узлы. - М.: 2006.
4. Боленко С. Школа выживания. - М.: Коловрат, 1994.

## Приложение 1

### Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» (базовый уровень).

**1 год обучения - 72 часа в год**

**Группа**

Место проведения занятия – МБОУ «Сатинская СОШ»

Время проведения занятия:

Количество часов – 2 часа в неделю

/1раза по 2 часа с перерывом между занятиями 10 мин/

№ п / п	Месяц	Форма занятия	Часы	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	Беседа. Инструктаж	1	<b>Вводное</b> занятие. Роль туризма в жизни человека. Правила поведения туристов	Опрос
2	Сентябрь	Лекция	1	<b>Основы туризма.</b> Основы безопасности на занятиях и в походах. Личная гигиена туриста, питьевой режим.	Тестирование Опрос
3	Сентябрь	Лекция Презентация	1	Снаряжение. Личное и групповое.	Практическая работа
4	Сентябрь	Лекция, Практикум	2	Порядок движения на маршруте. Сигнализация в движении.	Опрос
5	Сентябрь	Практикум	2	Организация туристского быта на привалах и ночлегах.	Опрос
6	Сентябрь	Практикум	2	Установка палаток.	Практическое задание
7	Сентябрь	Практикум	2	Виды костров и способы разведения. Ремонтный набор индивидуальный и групповой.	Опрос практическое задание
8	Сентябрь	Лекция, практикум	2	<b>Первая медицинская помощь</b> Виды кровотечений и способы их остановки	Опрос, Практическое задание
9	Октябрь	Лекция, практикум	2	Оказание помощи при ушибах и растяжениях.	Опрос Практическое задание
10	Октябрь	Лекция, практикум	2	Оказание помощи при переломах.	Опрос Практическое задание

11	Октябрь	Лекция, практикум	2	Оказание первой помощи при ожоге и обморожении.	Опрос Практическое задание
12	Октябрь	Лекция, практикум	2	Оказание первой помощи при аллергии, тепловом и солнечном ударе.	Опрос Практическое задание
13	Октябрь	Лекция, практикум	2	Оказание первой помощи при отравлении.	Опрос Практическое задание
14	Октябрь	Лекция, практикум	2	Наложение повязок.	Практическое задание
15	Октябрь	Лекция, практикум	2	Способы транспортировки пострадавшего.	Опрос Практическое задание
16	Октябрь	Лекция Практикум	2	Аптечка индивидуальная и групповая.	Опрос
17	Ноябрь	Практикум	2	Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений на развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты, координации.	Спортивная тренировка
18	Ноябрь		4	Спортивные и подвижные игры.	
19	Декабрь	Практикум	4	<b>Ориентирование на карте и местности.</b> План местности.	Опрос Практическое задание
20	Декабрь	Лекция, практикум		Топографическая карта и спортивная карта.	
21	Декабрь	Лекция, практикум	4	Условные знаки топографических и спортивных карт.	Практическое задание
22	Декабрь	Лекция, практикум		Изображение условных знаков топографических и спортивных карт. Масштабы топографических и спортивных карт.	
23	Декабрь	Лекция, практикум	4	Ориентирование по сторонам горизонта.	Практическое задание
24	Декабрь			Измерение расстояния «на глаз» и шагами. Работа с компасом.	
25	Декабрь	Лекция, практикум	4	Движение по азимуту. Работа с компасом.	Опрос Практическая работа
26	Январь			Определение азимута. Движение по азимуту.	

27	Январь	Лекция, практикум	2	Определение сторон света по природным объектам.	Практическая работа
28	Март	Практикум	2	<b>Краеведение.</b> История Тамбовской области.	Опрос
52	Март	Лекция Показ видео	2	«Путешествие» по карте Тамбовской области. Географическое положение.	Опрос Викторины
53	Март	Лекция	1	Климатические условия. Полезные ископаемые. Почвы. Реки и озёра.	Опрос
54	Март	Лекция	2	Растения и животные Тамбовской области.	Опрос Викторины
55	Март	Лекция	2	Охрана природы. Заповедник Воронинский.	Опрос
56	Март	Лекция Учебный фильм	2	Тамбовская область в годы Великой Отечественной войны.	Опрос Подготовка докладов
57	Март	Лекция Показ видео	2	Тамбовская область в годы Гражданской войны.	Опрос Подготовка докладов
58	Апрель	Встреча с интересными людьми	2	Выдающиеся люди Тамбовской области.	Опрос
59	Апрель	Самостоятельная работа	2	Общественно-полезная деятельность в путешествии.	Наблюдение
72	Май	Практикум Презентация	2	<b>Итоговое занятие.</b> Подведение итогов учебного года.	Зачёт

**БЛАНК  
ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ**

Группа \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя обучающегося	Возраст	Предметные результаты															Средний балл			Уровень		
			Ориентирование на карте и местности			Краеведение			Первая медицинская помощь			Туристско-бытовые навыки			Техника туризма								
			В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И
1																							
2																							
3																							
4																							
...																							

В – начальная диагностика Т – текущая диагностика И – итоговый контроль
---

**О(4,6 – 5)** – отличное усвоение  
**Х(4 – 4,5)** – хорошее усвоение  
**У(3 – 3,9)** – удовлетворительное усвоение

			Личностные						Метапредметные							
--	--	--	------------	--	--	--	--	--	----------------	--	--	--	--	--	--	--

№	Фамилия, имя учащегося	Гражданская идентичность		Интерес к культуре истории		Мотивация к занятиям		Учебно-познавательный интерес		Нравственно-этическая ориентация		Сформированность ЗОЖ		Целеполагание		Самоконтроль		Оценка деятельности		Работа с информацией		Коммуникативность		Сплоченность коллектива		Средний балл		Уровень														
		в	т	в	т	в	т	в	т	в	т	в	т	в	т	в	т	в	т	в	т	в	т	в	т	в	т	в	т													
1																																										
2																																										
3																																										
4																																										
...																																										



*Туристская эстафета*

**Порядок выполнения заданий:**

**1. Собери рюкзак.**

Очень важно для туриста правильно собрать рюкзак. Нужно ничего не забыть и в то же время не брать лишнего, правильно уложить вещи. Команда согласовано проводит укладку рюкзака, застегивает каждую из его лямок и надевает на одного из членов своей команды. Судья фиксирует конечный результат. Затем члены команды быстро извлекают содержимое рюкзака и раскладывают его так, как было вначале.

**2. Вязка узлов.**

Члены команды вытягивают карточку с названием узла из числа перечисленных: прямой, двойной проводник, восьмерка, схватывающий, проводник одним концом, булинь, стремя - и завязывают каждый свой узел.

**3. Преодоление болота.**

Каждый из участников по очереди прыгает по кочкам, ступая на них одной ногой (10 кочек).

**4. Маятник.**

Каждый участник при помощи маятника преодолевает расстояние длиной 3 - 4м.

**5. Зеленая аптека.**

В походе бывает всякое: порежешься или натрешь ногу. Что делать? Где взять лекарство? А оно растет перед вами! Узнайте лекарственное растение по описанию и впишите в карточку-задание его название.

*Карточка-задание*

<i>Описание растения и его лекарственных свойств</i>	<i>Название растения</i>
Листья этого растения крупные, сложные. На верхушке стебля большое количество белых, розовых, фиолетовых цветков. Лекарственным свойством обладают корни. Используется как успокаивающее средство.	валериана
Колючий кустарник с плодами, имеющими окраску от оранжевой до темно-пурпурной и кисло-сладкий вкус. Используется для лечения малокровия, заболевания глаз, почек.	шиповник
Многолетнее раннецветущее растение, распространено на глиняных склонах, по оврагам. Используется как противовоспалительное средство при заболевании верхних дыхательных путей.	мать-и-мачеха
Водное растение, произрастающее на берегах прудов, озер, крупных размеров с толстым ползучим корневищем и цветочной стрелкой с мощным початком, усаженным мелкими зеленоватыми цветками.	айр

**6. Установка палатки.**

Команда устанавливает палатку. Когда задание выполнено, команда выстраивается возле установленной палатки.

**7. Сбор грибов.**

Нужно собрать грибы для супа. На площадке находятся карточки с изображением различных грибов. Члены команды должны по очереди принести в корзину своей команды только съедобные грибы.

*Ассортимент съедобных грибов:* сыроежка, белый гриб, подберезовик, опята, лисички, подосиновик, волнушки, рыжики, грузди, маслята.

*Ассортимент ядовитых грибов:* мухомор, бледная поганка, ложные опята.

## **8. Виды костров.**

Сложить из приготовленных поленьев костры - «звезда», «шалаш», «колодец».

## **Подведение итогов. Награждение победителей.**

### **Спортивно-туристская игра «Испытай себя»**

#### **Условия проведения**

Игра – соревнования «Испытай себя» состоит из отдельных этапов. На каждом этапе

команда выполняет задания. Участник, который не справляется с заданием, выбывает из игры. На следующем этапе команда отправляется без этого участника. Победители определяются по наибольшему количеству участников, дошедших до финиша. В случае равенства по наименьшему времени прохождения дистанции.

Команды стартуют по очереди через 5 минут.

#### **Перечень этапов:**

##### **1. «Висячие сады»**

Между деревьями навешены веревки определенным способом (лианы, паутинка, переправа и др.). Все этапы проходят без касания земли. За любое касание земли, участник выбывает.

##### **2. «Маятник» (Тарзанка)**

Участники преодолевают расстояние между контрольными линиями, держась руками за веревку или канат. За любое касание земли, участник выбывает.

##### **3. «Лестница-чудесница»**

Участники проползают по горизонтальной веревочной лестнице, не касаясь земли. За любое касание земли, участник выбывает.

##### **4. «Бабочка»**

Участник идет ногами по нижней веревке, держась руками за верхнюю веревку. За падение или любое касание земли, участник выбывает.

**5. «Кочки»** Участники команды связываются одной веревкой на расстоянии 3 метра друг от друга. Команда в связке проходит воображаемое болото по нарисованным мелом «кочкам» Падение участника – выбывание.

**6. «Переправа по качающимся бревнам»** Держась за перила, участникам необходимо переправиться по качающемуся бревну. Падение участника – выбывание.

### 7. «Мышеловка».

Участники команды преодолевают препятствия в виде высоких (подлезть) и низких (перешагнуть) ворот. Главное – не сбить верхнюю планку.

8. «Слепой траверс» Участники с закрытыми глазами проходят этап «Траверс», держась за веревку. Если на одном пролете находится более 1 участника, тот, что оказался на пролете вторым, выбывает.

## Игра-викторина

### Вопросы к викторине.

#### Топография

- 1 Что означает кривая пунктирная линия (тропа)
- 2 Дайте определение – масштаб (степень уменьшения длины на карте по сравнению с местностью)
- 3 Что обозначает знак – треугольник, а внутри круг (пункт гос. геодезической сети)
- 4 Масштаб 1:25000, расстояние на карте 6 см, каково расстояние на местности (1,5 км = 1500 м = 150000см)
- 5 К какой группе топографических знаков относится знак – вырубка (почвенно-растительный покров)

#### Ориентирование

- 1 По какой звезде легко сориентироваться (по полярной)
- 2 Какой геометрической фигурой на карте обозначают начало ориентирования (треугольник)
- 3 Угол отсчитываемый по часовой стрелке от направления на север до заданного ориентира называется? (азимут)
- 4 Чему равен азимут направления на запад (270 градусов)
- 5 Назовите фамилию создателя самого популярного в России компаса? (компас Адрианова)

#### Медицина

- 1 Какое из кровотечений самое безопасное (капиллярное)
- 2 При какой степени ожога на коже появляются пузыри заполненные прозрачной жидкостью (при 2 степени ожога)
- 3 Какой вид раны носит точечный характер (колотые раны)
- 4 Какая повязка накладывается при венозном кровотечении (давящая)
- 5 Какова последовательность искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца при выполнении одним человеком (2 вдоха – 15 надавливаний)

#### Туризм

- 1 Должность участника похода ответственного за еду (зав, пит)
- 2 К какой группе узлов относится узел прямой (группа связывающие)
- 3 Из какого материала изготовлен туристский коврик (пенополиуретан)
- 4 Какова протяженность в км. пешеходного похода 1 категории сложности (130 км.)

- 5 Чему равно расстояние равное длине одной веревки (100 метров)

### **ТУРИСТСКАЯ ВИКТОРИНА**

1. Назовите несколько признаков предвидения погоды. Признаки ясной погоды, по облакам, дыму, ветру, температуре, туману на утренних и вечерних зорях; признаки дождя: по звездам (ночью), утренней заре, облакам, дыму, температуре, ветру — к вечеру. Признаки погоды по поведению пауков, по «цветам-барометрам».
2. Как ориентироваться по часам, местным предметам?
3. Назвать съедобные и ядовитые грибы и ягоды
4. Как выбрать место для привала?
5. Как составить смету для похода?
6. Какие существуют правила движения по маршруту?
7. Как правильно вести дневник похода?

### **ВИКТОРИНА ПО ОРИЕНТИРОВАНИЮ**

1. В любой солнечный день можно безошибочно определить направление «юг-север». В полдень солнце располагается над точкой юга. Как определить момент местного полдня?
2. В котором часу солнце находится на юге по нашим часам?
3. Солнце восходит приблизительно на востоке и заходит на западе. Когда оно бывает на востоке, юго-востоке, юге, юго-западе и западе?
4. Иногда мы называем одну из сторон какого-либо места северной, а противоположную — южной. Разделив нашу лесную поляну, назовите признаки северного и южного направления на ней.
5. Распространено мнение, что север легко определить по развитию ветвей, кроне и годовым кольцам на пнях. Можно ли определить, таким образом север в лесу?
6. Кора деревьев вокруг ствола деревьев неодинакова. С одной стороны, она грубее, с другой — эластичнее, глаже. Нет ли здесь связи со сторонами горизонта?
7. Вам, конечно, приходилось видеть камни, поросшие мхом и лишайником. Как по таким камням узнать направление на север?
8. Знаете ли вы, что растения могут служить «компасом»? Назовите растения, по которым можно определить северное направление?
9. Плоды различных растений и ягоды на открытой площадке созревают со всех сторон одинаково. Как в связи с этим по плодам и ягодам определить, где север?
10. Север часто определяют по Полярной звезде, которую находят по созвездию Большой Медведицы. По каким созвездиям, кроме Большой Медведицы, можно определить направление «север-юг»?

### **ВИКТОРИНА О КОСТРЕ**

1. Знаете ли вы, почему сухие дрова горят лучше, чем сырые?

2. Мы начинаем разжигать костер с помощью мелких щепок, хвороста, сухих веток ели, они лучше горят.

Почему?

3. Знаете ли Вы, что такое пламя костра? Похоже ли оно на светящуюся нить электронной лампы?

4. Если тихая погода, то пламя и дым костра поднимаются вверх. Что тянет их от земли?

5. Вы, конечно, слышали, что костер потрескивает. А почему?

6. Не раз случается, что искра от костра прожигает одежду туриста. Но что представляют из себя искры костра? Не одинаковы ли они с искрами, которые проскакивают при разрывании электрических проводов?

7. Дым костра поднимается очень высоко над землей. Этой особенностью пользуются для подачи сигналов бедствия. А что такое дым?

8. Над самым костром дым поднимается ровным столбом, но на некоторой высоте он начинает клубиться кудрявыми шапками. Что образует клубы?

9. В костре все время приходится подкладывать дрова, так как они сгорают. Где же вещество, сгорающее в огне?

10. Когда костер погаснет, воздух над кострищем столбом поднимается вверх. Посмотрите на какой-нибудь предмет сквозь этот теплый поток. Вы заметите, что предмет словно дрожит. Объясните это явление.

## Тесты «Первая медицинская помощь»

- 1) Первая помощь при обмороке?
- 2) Чего нельзя делать при эпилепсическом приступе?
- 3) Наступил на ржавый гвоздь.
- 4) Как уложить человек при травме позвоночника или переломе таза?
- 5) Действия при вывихе коленного сустава.
- 6) Максимальное время держания жгута летом и зимой?
- 7) Какие признаки при высоком давлении?
- 8) Перелом бедра, что нужно сделать?
- 9) Признаки отравления грибами?
- 10) Первая помощь при отравлении грибами?
- 11) Как транспортировать человека с переломом рёбер?
- 12) Действия при артериальном кровотечении и ноги?
- 13) Как остановить венозное кровотечение?
- 14) Как транспортировать пострадавшего по лестнице вверх?
- 15) Как правильно спасти утопающего?
- 16) Ожог кисти с волдырями. Что делать? Какую повязку накладывать?
- 17) Что делать при кровотечении из носа?
- 18) Действия при укусе змеи?
- 19) Чего нельзя делать при укусе змеи?
- 20) Действия при обморожении ног (обморожение 2 степени, волдыри).
- 21) Как и сколько нужно активированного угля при пищевом отравлении?
- 22) Какие меры необходимо предпринять для оказания первой помощи пострадавшему при тепловом или солнечном ударе?
- 23) Какую информацию и в какой последовательности сообщать в скорую помощь?
- 24) Как распознать отравление угарным газом и что делать?
- 25) Растяжение связок плеча, какие действия?
- 26) Что делать если человек захлебнулся, вы его достали, он на берегу. Ваши действия?
- 27) Порядок действий при электротравме?
- 28) Ножевое ранение в лёгкое, что делать?
- 29) Что делать с клещом, после того как его отцепили?
- 30) Как правильно принимать противоаллергенные таблетки?