

Управление по образованию и науке администрации  
муниципального образования городской округ город-курорт Сочи  
Краснодарского края  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования «Новое поколение» г. Сочи

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 12 » мая 2021 г.  
Протокол № 12

Утверждаю  
Директор ЦДОНП  
Е.А. Прищепа  
(приказ от 10.05.2021 № 38)



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАЗНОУРОВНЕВАЯ ПРОГРАММА  
туристско-краеведческой направленности  
«Туристский меридиан»**

**Уровень программы:** разноуровневая  
**Срок реализации программы:** 2 года -288 часов,  
**Возрастная категория:** от 7 до 16 лет  
**Состав группы:** до 20 человек  
**Форма обучения:** очная  
**Вид программы:** модифицированная  
Программа реализуется на **бюджетной** основе  
ID-номер программы в Навигаторе: 22121

Автор-составитель:  
Горбатьюк А.И., методист

г. Сочи, 2021 г.

**ПАСПОРТ**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**разноуровневой программы**  
**туристско-краеведческой направленности «Туристский меридиан»**

Наименование муниципалитета	г. Сочи
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Новое поколение» г. Сочи
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	22121
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа туристско-краеведческой направленности «Туристский меридиан»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	Муниципальное задание
ФИО автора (составителя) программы	Горбатюк Анна Ивановна
Краткое описание программы	Туризм служит важным средством гармонического развития детей и, прежде всего, укрепления здоровья. Программа предусматривает развитие познавательных, исследовательских навыков, обучающихся по изучению природы, культуры родного края, привлечение обучающихся к социальным инициативам по охране природы, знакомство с основами спортивного ориентирования, элементами туризма, походной деятельности, знакомятся с правилами оказания доврачебной помощи.
Форма обучения	Очная, дистанционная
Уровень содержания	По содержанию программа является разноуровневой.
Продолжительность освоения (объём)	Программа рассчитана на 2 года обучения. Всего: 288 часов. Стартовый (ознакомительный) уровень -36 часов (1й год обучения) Базовый уровень -252 часа ( 1-й и 2-й год обучения)
Возрастная категория	7-16 лет
Цель программы	<b>Цель-</b> формирование здорового образа жизни, привитие туристских навыков и расширение знаний об окружающей природе.
Задачи программы	<b>Задачи:</b> <u>Предметные.</u> - содействие формированию начальных практических навыков в

	<p>сфере туризма и развитию интереса к этому виду деятельности.</p> <p><u>Личностные.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие инициативы и самостоятельности учащихся на основе игровой и туристско-краеведческой деятельности с учётом их возрастных особенностей;</li> <li>- развитие познавательно-творческой активности;</li> <li>- развитие навыков сотрудничества в туристской деятельности.</li> </ul> <p><u>Метапредметные.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- расширение представлений об окружающем мире;</li> <li>- приобщение обучаемых к общечеловеческим ценностям, материально-культурному наследию;</li> <li>- формирование у обучаемых культуры здорового и безопасного образа жизни.</li> </ul>
Ожидаемые результаты	<p><b>Планируемые результаты ознакомительного уровня:</b></p> <p><u>Предметные:</u> расширен кругозор и повышен уровень краеведческих знаний учащихся;_привиты начальные туристские знания, умения и навыки;</p> <p><u>Личностные:</u> укреплены психическое и физическое здоровье; воспитано бережное отношение к окружающему миру; обеспечена социальная адаптация учащихся;_привиты навыки здорового образа жизни.</p> <p><u>Метапредметные:</u> сформирован познавательный интерес учащихся; выработаны навыки исследовательской работы.</p> <p><b>Планируемые результаты базового уровня 1го года обучения:</b></p> <p><u>Предметные:</u> в процессе занятий по программе учащийся приобретает знания: по технике спортивного туризма, туристской терминологии: «страховочная система», «карабин», «жумар», «блокировка», «спусковое устройство»; умения ориентироваться в природной среде; развития познавательного интереса к окружающей среде, навыков практической деятельности в естественных природных условиях.</p> <p><u>Личностные результаты:</u> сформированы навыки поведения в экстремальных ситуациях в природной среде, стремление к самопознанию, саморазвитию, самовоспитанию; развиты инициатива и самостоятельность; сформированы туристско-бытовые умения.</p> <p><u>Метапредметные результаты:</u> сформированы навыки работы в команде, активная жизненная позиция и готовность к социально-значимой деятельности; созданы предпосылки применять полученные навыки в реалиях жизни.</p> <p><b>Планируемые результаты базового уровня 2го года обучения:</b></p> <p><u>Предметные:</u> давать общую характеристику родного края и своего населенного пункта; проводить наблюдения и исследования на природе, простые опыты и практические работы; ориентироваться на местности по местным признакам, с помощью карты и компаса; пользоваться туристским снаряжением: укладывать рюкзак, устанавливать палатку и осуществлять простейший ремонт; обустроить туристскую стоянку и убирать ее; приготовить пищу на костре; передвигаться в составе группы; оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему;</p> <p><u>Личностные:</u> сформированы навыки поведения в природной среде, стремление к самопознанию, саморазвитию, самовоспитанию; развиты инициатива и самостоятельность; сформированы туристско-бытовые умения.</p> <p><u>Метапредметные:</u> сформированы навыки работы в команде, активная жизненная позиция и готовность к социально-значимой деятельности;</p>

	созданы предпосылки применять полученные навыки в реалиях жизни.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	не предусмотрены
Возможность реализации в сетевой форме	да
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	да
Материально-техническая база	<p>Занятия проводятся на базе МОБУ СОШ, ЦДОНП в учебном кабинете, на открытом воздухе.</p> <p>- Перечень необходимого для реализации программы.  Страховочные системы блокировки, карабины, жумары, спусковые устройства, каски, туристское снаряжение: рюкзаки-10 шт., палатки летние и зимние-5 шт., коврики туристические-15 шт., спальные мешки – 10 шт., костровое, походная мебель, топор, пила веревочная, компас- 10 шт., веревка -200 метров, карабин -35 шт., кроль-10 шт., жумар -10 шт, рапид-10 шт, спусковое устройство -10 шт, трек -10 шт., карабин – автомат -10 шт., реп-шнур -30 шт., грудная обвязка -15 шт., поясная обвязка – 15 шт., каска – 15 шт., фонарь налобный – 30 шт., зарядное устройство -1 шт, аккумуляторы - 8 шт., система страховочная -15 комплектов., ус – 30 шт., педаль -15 шт., противооткидыватель -15 шт., пантин – 15 шт., бахилы – 15 пар, компас – 15 шт, медицинская аптечка, методические пособия, учебные пособия и т.д.</p> <p>- Информационное обеспечение:  Фотоматериалы, принтер, ноутбук, аудиоколонки.</p> <p>- Кадровое обеспечение программы.  Для реализации программы «Туристский меридиан» педагог дополнительного образования должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении. Педагог должен демонстрировать знания, умения и навыки преподаваемого по программе предмета.</p>

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»:**

### **1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Туристский меридиан» является разноуровневой, модифицированной и имеет туристско-краеведческую направленность.

Туризм служит важным средством гармонического развития детей и, прежде всего, укрепления здоровья. Программа предусматривает развитие познавательных, исследовательских навыков, обучающихся по изучению природы, культуры родного края, привлечение обучающихся к социальным инициативам по охране природы, знакомство с основами спортивного ориентирования, элементами туризма, походной деятельности, знакомятся с правилами оказания доврачебной помощи.

Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

Программа «Туристский меридиан» составлена в соответствии со следующими обязательными нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р;
3. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. №816;
4. Приказом Минтруда России от 05.05.2018г. № 289н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г.
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» утвержденный 30 ноября 2016г. протоколом заседаний президиума при Президенте РФ;

9. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018г.;
10. Краевые методические рекомендации по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2016г.)
11. Учебно-методическое пособие «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможности вариативности» 2019г.;
12. Методические рекомендации по проектированию и реализации разноуровневых дополнительных общеобразовательных программ 2020г.

Программа «Туристский меридиан» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей.

**Направленность программы:** Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Туристский меридиан» имеет туристско-краеведческую направленность. Охватывает школьников младшего, среднего и старшего возраста.

**Новизна программы:** Программа предполагает вариативность в содержании изучаемого материала, организационных условиях и этапах образовательной деятельности в зависимости от индивидуальных особенностей каждого ребенка. Многообразие игровых и спортивных техник туристско-краеведческой деятельности предоставляет учащимся более широкий спектр возможностей реализации своего творческого и физического потенциала, раскрытие их способностей за короткий период времени.

**Актуальность программы.** Туризм - интересный и полезный способ организации досуга учащихся. Обладает высоким воспитательным потенциалом, он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себе и другим. В физически и морально сложных жизненных условиях при поддержке педагога школьники могут научиться поступать собственными интересами, удобствами, благополучием ради других.

Приобщение детей к здоровому образу жизни является социально значимым и востребованным. Организация занятости сегодня – это не только социальная защита, это ещё и пространство для творческого и физического развития способностей детей, стимулирование их познавательной деятельности в области современного туризма, а также в его практической направленности.

**Отличительные особенности** этой программы от уже существующих программ данной направленности является то, что в нее внесены добавления краеведческого характера, раскрывающие специфику многообразия природных условий и богатейшей истории Краснодарского края и г. Сочи.

**Педагогическая целесообразность:** Заключается в том, что применяемые методы и средства образовательной деятельности, их взаимосвязь, позволяют учащимся познакомиться в увлекательной форме с азами туризма, раскрыть их способности. Решить проблемы оздоровления нации через оздоровление каждого ребенка. Возможность передать новому поколению, накопленный жизненный опыт и материально-культурное наследие.

**Адресат программы:** Программа предназначена для учеников от 7 до 16 лет. На обучение по программе принимаются все желающие, любого пола. Группы разновозрастные. Это обусловлено тем, что более взрослые дети смогут помогать детям среднего возраста в усвоении программных задач.

Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края. При зачислении в объединение проводится стартовая диагностика с целью выявления уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей.

### **Уровень программы, объем и сроки ее реализации**

Программа является разноуровневой в связи с тем, что, предполагает использование технологии разноуровневого обучения и организации образовательного процесса, в рамках которого предполагается разный уровень усвоения учебного материала учащимися, имеющими различные интересы, склонности, потребности, мотивы, эмоциональной сферы.

Реализация данной программы предполагает освоение содержания на двух уровнях:

1-й год обучения:

- стартовый (ознакомительный)-36 часов обучения,
- базовый-108 часов обучения.

2-й год обучения:

- базовый -144 часа обучения.

Стартовый уровень - предполагает обеспечение обучающихся общедоступными и универсальными формами организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемых заданий.

Базовый уровень – предполагает самостоятельное выполнение заданий, понимание значимости совершаемых действий, достаточный уровень коммуникативности во взаимоотношениях с окружающими и педагогом.

Общий объем программы-288 часа, срок реализации-2 года.

**Формы обучения.** Занятия проводятся в групповой форме малыми и большими группами под руководством педагога. Количество учащихся не более 20 человек.

**Режим занятий:** Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут), с переменной между занятиями 10 мин.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Эта программа носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско - краеведческую деятельность. В программе уделяется внимание общей физической подготовке учащихся. Большая часть занятий проводится на природе, где от педагога требуется повышенное внимание и контроль за действиями обучающихся. Для выполнения поставленных задач необходимы взаимное сотрудничество педагога и учащегося, доверительные отношения между ними. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования. Реализации программы способствует использование метода комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, морально-эстетических и других форм воспитания. Достижение цели программы зависит от количества и качества проведенных на местности занятий, прогулок и экскурсий.

При необходимости возможна реализация программы в дистанционном режиме. Основные формы обучения в дистанционном режиме, онлайн видео занятия. Учитывая специфику программы, при реализации дистанционных технологий обучения целесообразно использовать смешанный тип занятий, включающий элементы и online и offline занятий. Для представления нового учебного материала целесообразно использовать online занятия. В Offline режиме – учащиеся отрабатывают элементы и записывают в виде видео-ролика для отчета по усвоению материала. При дистанционном обучении целесообразно увеличение объема теоретического учебного материала по краеведению.

Учащиеся, могут быть зачислены на любой уровень программы, в течение всего времени обучения, при успешно прошедшем собеседовании и наличии свободных мест.

Зачисление учащихся в объединение проводится в соответствии с локальным актом ЦДОНП «Новое поколение» г. Сочи (положением о приеме, переводе, отчислении и восстановлении учащихся и т.д.) в течение всего учебного года. Запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Туристский меридиан», осуществляется через систему регистрации и подачи заявок на сайте Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края (<https://p23.навигатор:дети/>).



## Цель программы:

<i>Уровень программы</i>	<i>Цель</i>
<i>Ознакомительный</i>	- формирование у учащихся мотивации к туристско – краеведческой деятельности и освоение начальных туристских и краеведческих знаний, умений и навыков.
<i>Базовый</i>	- формирование здорового образа жизни, содержательное изучение туристских навыков и расширение знаний о Родном крае и окружающей природе.

## Задачи программы:

<i>Уровень программы</i>	<i>Задачи</i>
<i>Ознакомительный</i>	<p><b><u>Образовательные:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- расширение кругозора и повышение уровня краеведческих знаний учащихся;</li><li>- привитие начальных туристских знаний, умений и навыков;</li></ul> <p><b><u>Личностные:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- укрепление психического и физического здоровья учащихся;</li><li>- воспитание бережного отношения к окружающему миру;</li><li>- обеспечение социальной адаптации учащихся;</li><li>- привитие навыков здорового образа жизни.</li></ul> <p><b><u>Метапредметные:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- формирование познавательного интереса учащихся.</li></ul>
<i>Базовый</i>	<p><b><u>Образовательные:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- формирование практических навыков в сфере туризма и развитие интереса к этому виду деятельности;</li></ul> <p><b><u>Личностные:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- развитие инициативы и самостоятельности учащихся на основе игровой и туристско-краеведческой деятельности с учётом их возрастных особенностей;</li><li>- развитие познавательно-творческой активности;</li><li>- развитие навыков сотрудничества в туристской деятельности.</li></ul> <p><b><u>Метапредметные:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- расширение представлений о Родном крае и окружающей природе;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- приобщение детей к общечеловеческим ценностям, материально-культурному наследию;</li><li>- формирование у учащихся культуры здорового и безопасного образа жизни.</li><li>- выработка навыков исследовательской работы.</li></ul>
--	---

**Матрица дополнительной общеобразовательной общеразвивающей разноуровневой программы  
«Туристский меридиан»**

<b>Уровень программы</b>	<b>Критерии</b>	<b>Формы и методы работы</b>	<b>Результаты</b>	<b>Методическая копилка</b>
<b>Ознакомительный</b>	<p><b>Предметные</b> формирование начальных туристских знаний, умений и навыков</p> <p><b>Личностные</b> воспитание интереса к туристско-краеведческой деятельности</p> <p><b>Метапредметные</b> развитие внимательности, самодисциплины</p>	Словесный, практический, объяснительно-иллюстративный	<p>-расширен кругозор и повышен уровень краеведческих знаний;</p> <p>-привиты начальные туристские знания, умения и навыки;</p> <p>-укреплены психическое и физическое здоровье;</p> <p>-воспитано бережное отношение к окружающему миру;</p> <p>-обеспечена социальная адаптация учащихся;</p> <p>-привиты навыки здорового образа жизни.</p> <p>-сформирован познавательный интерес учащихся;</p> <p>-выработаны навыки исследовательской работы.</p>	Рассказ с элементами беседы, показ слайдов, презентация, занятие-игра.
<b>Базовый</b>	<p><b>Предметные</b> формирование практических навыков в сфере туризма;</p> <p><b>Личностные</b> развитие инициативы и</p>	Словесный, практический, объяснительно-иллюстративный Наблюдение. Тестирование.	<p>приобретены знания: по технике спортивного туризма, туристской терминологии:</p> <p>«страховочная система», «карабин», «жумар»,</p>	Рассказ с элементами беседы, показ слайдов, презентация, занятие-игра.

	<p>самостоятельности учащихся на основе игровой и туристско-краеведческой деятельности с учётом их возрастных особенностей;</p> <p><b>Метапредметные</b> приобщение детей к общечеловеческим ценностям, материально-культурному наследию;</p>		<p>«блокировка», «спусковое устройство»; умения ориентироваться в природной среде; развития познавательного интереса к окружающей среде, навыков практической деятельности в естественных природных условиях.</p> <p>сформированы навыки поведения в экстремальных ситуациях в природной среде, стремление к самопознанию, саморазвитию, самовоспитанию; развиты инициатива и самостоятельность;</p> <p>сформированы туристско-бытовые умения.</p> <p><u>Метапредметные результаты:</u> сформированы навыки работы в команде, активная жизненная позиция и готовность к социально-значимой деятельности; созданы предпосылки применять полученные навыки в реалиях жизни.</p>	
--	---	--	---	--

## Содержание программы:

### Учебный план ознакомительного уровня (1й год обучения):

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Введение.	2	2	-	Входная
2.	Раздел 2. Начальная туристская подготовка	28	11	17	текущая
3.	Раздел 3. Общая физическая подготовка	6	1	5	текущая
<b>Итого</b>		<b>36</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	

### Содержание учебного плана ознакомительного уровня (1-го года обучения):

#### *Раздел 1. Введение (2 часа)*

##### **1.1. Вводное занятие.**

*Теория: (2 часа).* Знакомство с деятельностью объединения "Туристский меридиан", определение понятий туризм и краеведение. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Его роль в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Знакомство детей с помещениями (учебным классом), где будут проходить учебные занятия. Правила поведения и меры безопасности во время занятий в учебном кабинете, спортивном зале, на местности, в парке (лесу). Инструктаж по технике безопасности.

#### *Раздел 2. Начальная туристская подготовка (28 часов)*

##### **2.1. Основы безопасности и правила поведения (4 часа)**

*Теория: (2 часа)* Правила поведения юных туристов на экскурсиях, туристских прогулках и походах. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы. Основы безопасности в природной среде. Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий, традиции туристов. Взаимопомощь в туристской группе.

*Практика (2 часа)* Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения во время занятий и на природе, выработки навыков наблюдательности.

##### **2.2. Организация и проведение туристских прогулок и походов (8 часов)**

*Теория: (2 часа)* Правила организации и проведения туристских походов. Планирование нитки маршрута и разработка плана–графика похода. Формирование туристской группы. Основные туристские должности и обязанности в группе, распределение обязанностей. Ритм и темп движения туристской группы. Распорядок дня юного туриста в походе. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте.

*Практика: (6 часов):* Туристская прогулка (экскурсия). Построение в походную колонну, отработка движения группы. Отработка техники движения и практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др.

##### **2.3. Туристское снаряжение (6 часов)**

*Теория: (2 часа)* Личное и групповое снаряжение юного туриста. Требования к одежде и обуви. Палатки и тенты, рюкзаки, их виды и назначение. Костровое и кухонное оборудование. Хранение и переноска режуще-колющих инструментов.

*Практика: (4 часа)* Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Установка и снятие палатки, натягивание тента, приемы обращения с костровым оборудованием и режуще-колющими инструментами. Укладка рюкзака.

#### **2.4. Организация туристского быта (4 часа)**

*Теория: (2 часа)* Привалы и ночлеги, требования к местам привалов и ночлегов. Организация мест отдыха и туристской стоянки. Типы костров и их назначение. Организация питания и питьевой режим в походе.

*Практика: (2 часов)* Устройство и оборудование туристской стоянки: места для установки палаток, кострища, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты. Уборка мест привалов и стоянок.

#### **2.5. Топографическая подготовка и ориентирование (4 часа)**

*Теория: (2 часа)* Знакомство с топографической картой, масштаб, условные знаки. Роль топографа в туристской группе. Компас, правила пользования им.

*Практика: (2 часа)* Рисовка плана кабинета. Знакомство с планом улицы и поселка. Зарисовка топографических условных знаков. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на местности, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) на местности. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Ориентирование на местности.

#### **2.6. Медико-санитарная подготовка (2 часа)**

*Теория: (1 час)* Личная гигиена юного туриста. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Обязанности санитара туристской группы. Состав медицинской аптечки. Организация первой доврачебной помощи.

*Практика: (1 час)* Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (6 часов)**

#### **3.1. Значение физической подготовки и закаливания (1 час)**

*Теория: (1 час)* Значение общей физической подготовки, закаливания в оздоровлении организма. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Закаливание организма.

#### **3.2. Общая физическая подготовка (5 часов)**

*Практика: (5 часов)* Практические занятия по освоению навыков физической подготовки. Общеукрепляющие упражнения. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий.

- Комплекс утренней физической зарядки.
- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Ходьба по пересеченной местности. Движение по лесным массивам.

### **Планируемые результаты ознакомительного уровня (1го года обучения):**

#### **Предметные:**

- расширен кругозор и повышен уровень краеведческих знаний учащихся;
- привиты начальные туристские знания, умения и навыки;

#### **Личностные:**

- укреплены психическое и физическое здоровье;
- воспитано бережное отношение к окружающему миру;
- обеспечена социальная адаптация учащихся;
- привиты навыки здорового образа жизни.

#### **Метапредметные:**

- сформирован познавательный интерес учащихся;
- выработаны навыки исследовательской работы.

### Учебный план базового уровня (1й год обучения):

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
2.	Раздел 1. Туристско-краеведческая деятельность учащихся	2	2	-	Входная
3.	Раздел 2. Начальная туристская подготовка	28	11	17	Текущая
3.	Раздел 3. Краеведение.	68	48	20	Текущая
4.	Раздел 4. Общая физическая подготовка	10	2	8	Текущая
<b>Итого</b>		<b>108</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	

### Содержание учебного плана базового уровня (1-го года обучения):

#### Раздел 1. Туристско-краеведческая деятельность учащихся (2 часа)

*Теория: (2 часа).* Определение понятий туризм и краеведение. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Его роль в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Инструктаж по технике безопасности.

#### Раздел 2. Начальная туристская подготовка (28 часов)

##### 2.1. Основы безопасности и правила поведения (4 часа)

*Теория: (2 часа)* Правила поведения юных туристов на экскурсиях, туристских прогулках и походах. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы. Основы безопасности в природной среде. Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий, традиции туристов. Взаимопомощь в туристской группе.

*Практика (2 часа)* Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения во время занятий и на природе, выработки навыков наблюдательности.

##### 2.2. Организация и проведение туристских прогулок и походов (8 часов)

*Теория: (2 часа)* Правила организации и проведения туристских походов. Планирование маршрута и разработка плана–графика похода. Формирование туристской группы. Основные туристские должности и обязанности в группе, распределение обязанностей. Ритм и темп движения туристской группы. Распорядок дня юного туриста в походе. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте.

*Практика: (6 часов):* Туристская прогулка (экскурсия). Построение в походную колонну, отработка движения группы. Отработка техники движения и практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др.

##### 2.3. Туристское снаряжение (6 часов)

*Теория: (2 часа)* Личное и групповое снаряжение юного туриста. Требования к одежде и обуви. Палатки и тенты, рюкзаки, их виды и назначение. Костровое и кухонное оборудование. Хранение и переноска режущие-колющих инструментов.

*Практика: (4 часа)* Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Установка и снятие палатки, натягивание тента, приемы обращения с костровым оборудованием и режущие-колющими инструментами. Укладка рюкзака.

##### 2.4. Организация туристского быта (4 часа)

*Теория: (2 часа)* Привалы и ночлеги, требования к местам привалов и ночлегов. Организация мест отдыха и туристской стоянки. Типы костров и их назначение. Организация питания и питьевого режим в походе.

*Практика: (2 часов)* Устройство и оборудование туристской стоянки: места для установки палаток, кострища, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты. Уборка мест привалов и стоянок.

### **2.5. Топографическая подготовка и ориентирование (4 часа)**

*Теория: (2 часа)* Знакомство с топографической картой, масштаб, условные знаки. Роль топографа в туристской группе. Компас, правила пользования им.

*Практика: (2 часа)* Рисовка плана кабинета. Знакомство с планом улицы и поселка. Зарисовка топографических условных знаков. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на местности, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) на местности. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Ориентирование на местности.

### **2.6. Медико-санитарная подготовка (2 часа)**

*Теория: (1 час)* Личная гигиена юного туриста. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Обязанности санитара туристской группы. Состав медицинской аптечки. Организация первой доврачебной помощи.

*Практика: (1 час)* Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

## **3. Краеведение.**

### **3.1 Туристические объекты родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев края. (16 часов)**

*Теория: (10 часов)* Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи.

*Практика: (6 часов)* экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

### **3.2. Мой город Сочи. (52 часа)**

*Теория: (32 часа)* Образование современного города Большой Сочи. Границы Большого Сочи. Районы Большого Сочи. Краткая характеристика каждого района, основных городских объектов и достопримечательностей. Убыхи-исконный народ, заселявший территорию Сочи. Краткая характеристика памятных мест города Сочи (Зимний театр, киноконцертный зал «Фестивальный», вокзалы: морской, железно-дорожный, автовокзал, аэропорт, ротонда на ст. «Мацеста», башня на горе Ахун, музей-сад «Дерево Дружбы», Музей художественный, Музей и мемориал Николая Островского и др.). : Геологические памятники (скалы, каньоны, пещеры), гидрологические памятники (водопады, озера, реки); ботанические памятники (парки: «Дендрарий», парк экзотических растений совхоза «Южные культуры», гигантский лириодендрон (Тюльпановое дерево) в пос. Головинка и др.) Климатические зоны города. Растительность и животный мир предгорья и гор города Сочи.

*Практика: (20 часов)* Экскурсии и походы выходного дня (гора Ахун, Дзыхренское ущелье, гора Серентх, на канатную дорогу «Горная карусель», озера Хмелевского, вольерный комплекс «Лаура», дендрологические парки, зоопарк санатория «Октябрьский», гора Ахун, музей-сад «Дерево Дружбы», Тюльпановое дерево и т.д.

## **Раздел 4. Общая физическая подготовка (10 часов)**

### **4.1. Значение физической подготовки и закаливания (2 часа)**

*Теория: (2 час)* Значение общей физической подготовки, закаливания в оздоровлении организма. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Закаливание организма..

### **4.2. Общая физическая подготовка (8 часов)**

*Практика: (8 часов)* Практические занятия по освоению навыков физической подготовки. Общеукрепляющие упражнения. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий.

- Комплекс утренней физической зарядки.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.



- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
  - Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
  - Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
  - Ходьба по пересеченной местности. Движение по лесным массивам.
- Преодоление завалов.
- Преодоление простых водных преград (ручьев, канав).
  - Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).
  - Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям), по кочкам.
  - Переправа по бревну.

### **Планируемые результаты базового уровня 1-го года обучения:**

**Предметные:** в процессе занятий по программе учащийся приобретает знания: по технике спортивного туризма, туристской терминологии: «страховочная система», «карабин», «жумар», «блокировка», «спусковое устройство»; умения ориентироваться в природной среде; развития познавательного интереса к окружающей среде, навыков практической деятельности в естественных природных условиях.

**Личностные:** сформированы навыки поведения в экстремальных ситуациях в природной среде, стремление к самопознанию, саморазвитию, самовоспитанию; развиты инициатива и самостоятельность; сформированы туристско-бытовые умения.

**Метапредметные:** сформированы навыки работы в команде, активная жизненная позиция и готовность к социально-значимой деятельности; созданы предпосылки применять полученные навыки в реалиях жизни.

### **Учебный план базового уровня (2й год обучения)**

№	Название темы (раздела)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Введение. Основы туристической подготовки</b>	<b>28</b>	<b>7</b>	<b>21</b>	
1.1	Туризм. Виды туризма. История туризма. Т.Б. на уроках	4	1	3	Беседа, практическая работа.
1.2	Туристское снаряжение, название, предназначение.	4	1	3	Беседа, организация наблюдения, практическая работа.
1.3	Организация похода и туристского быта	16	4	12	Беседа, практическая работа.

1.4	Туристские узлы	4	1	3	Беседа, практическая работа.
<b>2</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте .Условные знаки. Топография.	4	2	2	Беседа, практическая работа
2.2	Работа с компасом. Измерение расстояний.	4	2	2	Беседа, практическая работа
2.3	Ориентирование	12	8	4	Беседа, практическая работа
<b>3</b>	<b>Краеведение</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	
3.1	Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.	34	24	10	Беседа, организация наблюдения, практическая работа.
3.2	Общественно полезная работа в путешествиях, охрана природы и памятников культуры.	6	6	0	Беседа.
<b>4</b>	<b>Основы первой доврачебной помощи.</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	
4.1	Личная гигиена туриста в походе.	4	2	2	Беседа, практическая работа
4.2	Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.	10	4	6	Беседа, практическая работа
4.3	Приёмы транспортировки пострадавшего	4	1	3	Беседа, практическая работа
4.4	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	4	1	3	Беседа, практическая работа
<b>5</b>	<b>Техника и тактика пешеходного</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	

	<b>туризма.</b>				
5.1	Техника и тактика пешеходного туризма.	20	4	16	
5.2	Преодоление естественных препятствий и технические способы их преодоления. Классификация походов и маршрутов.	12	2	10	Беседа, практическая работа
6.	Итоговое занятие	4	2	2	
	Итого:	144	49	95	

## **Содержание учебного плана базового уровня (2й год обучения):**

### **1. Введение. Основы туристской подготовки. (28 часов)**

#### **1.1 Туризм. Виды туризма. История туризма. (4 часа)**

*Теория:* Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитания самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами- земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

#### **1.2 Туристское снаряжение, название, предназначение.(4 часа)**

*Теория:* Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влаго-непроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

*Практика:* комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

#### **1.3 Организация похода и туристского быта. (16 часов)**

*Теория:* 1) Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;
  - безопасность, удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
  - комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.
- Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

2) Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Смотр готовности группы к маршруту, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

3) Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы. Заместитель командира по снаряжению.. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе. Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы. Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

4) Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

5) Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпные снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

*Практика:* 1) Выбор места для бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях; 2) изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.; 3) Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов; 4) Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетной выставки или газеты по итогам похода; 5) Отработка техники движения и преодоления препятствий; 6) Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьных соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

*Индивидуальные занятия:* работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

#### **1.4. Туристские узлы. (4 часа)**

*Теория:* Продолжить изучение более сложных узлов и их применение на практике.

*Практика:* встречный узел, встречная восьмёрка, восьмёрка, штык со шлагом, булинь (беседочный узел), двойной булинь, шкотовый и брамшкотовый, грейпвайн, австрийский проводник, схватывающие узлы (Прусика), полусхватывающие узлы.

## **2. Топография и ориентирование. (20 часов)**

### **2.1 Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Топография. (4 часа)**

*Теория:* Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от

топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

*Практика:* упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

## **2.2 Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний.(4 часа)**

*Теория:* Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

*Практика:* упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

## **2.3 Ориентирование. (12 часов)**

*Теория:* 1) Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде — подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

2) Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

3) Определение сторон горизонта азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

*Практика:* 1) Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию; 2) Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага; 3) Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

### **3. Краеведение (40 часов)**

#### **3.1 Туристические объекты родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев (34 часов)**

*Теория:* Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи.

*Практика:* экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

#### **3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (6 часов)**

*Теория:* Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в стационарных условиях в условиях похода. Редкие и охраняемые растения и животные своего края.

*Практика:* изучение памятников истории и культуры родного края и проведение мероприятий по их сохранению. Определение районов экологических нарушений фауны и флоры.

### **4. Основы первой доврачебной помощи. (24 часа)**

#### **4.1 Личная гигиена туриста в походе. (4 часа)**

*Теория:* Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

*Практика:* подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

#### **4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (12 часов)**

*Теория:* Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

*Практика:* освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

#### **4.3. Приемы транспортировки пострадавшего. (4 часа)**

*Теория:* Имобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

*Практика:* разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

#### **4.4. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. (4 часа)**

*Теория:* Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

*Практика:* формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

## 5. Техника и тактика пешеходного туризма (36 часов)

### 5.1. Техника и тактика пешеходного туризма (20 часов)

*Теория:* Изучение классификации походов, естественные препятствия встречающиеся на маршрутах и их преодоление: труднопроходимый лес, болота, склоны и перевальные участки (травянистые, скально-осыпные склоны, снежные склоны, ледовые склоны, элементы ледового рельефа), водные препятствия (ручьи, реки, быстрые, глубокие и не глубокие, широкие и не широкие реки). Способы преодоления и применяемые технические приемы: преодоление лесных завалов, буреломов, скоплений валунов, преодоление болота вброд с шестом по гати, подъём, траверс, спуск по осыпным склонам, по скальным склонам, на пологих склонах и склонах средней крутизны, движение по леднику, переправа вброд или по камням, переправа по кладу, навесная переправа.

*Практика:* Применение и отработка на практике полученных знаний, умений и технических приёмов, отработка техники движения и преодоления препятствий с помощью шестов и гати, переправа в брод или по камням, движение по снежному покрову или льду. Отработка на практике теоретических знаний и умений по организации и преодолению подъёма, траверса и спуска, навесной переправы.

### 5.2. Преодоление естественных препятствий и технические способы их преодоления. Классификация походов и маршрутов. (12 часов)

*Теория:* Страховка альпенштоком, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

*Практика:* Применение и отработка на практике полученных знаний, умений и технических приёмов, отработка техники движения и преодоления препятствий с помощью шестов и гати, переправа в брод или по камням, движение по снежному покрову или льду. Отработка на практике теоретических знаний и умений по организации и преодолению подъёма, траверса и спуска, навесной переправы. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

6. Итоговое занятие. Тестирование (Приложение 1). Туристско-краеведческая игра на местности.

### Планируемые результаты базового уровня (2-го года обучения):

**Предметные:** давать общую характеристику родного края и своего населенного пункта; проводить наблюдения и исследования на природе, простые опыты и практические работы; ориентироваться на местности по местным признакам, с помощью карты и компаса; пользоваться туристским снаряжением: укладывать рюкзак, устанавливать палатку и осуществлять простейший ремонт; обустроить туристскую стоянку и убирать ее; приготовить пищу на костре; передвигаться в составе группы; оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему;

**Личностные:** сформированы навыки поведения в природной среде, стремление к самопознанию, саморазвитию, самовоспитанию; развиты инициатива и самостоятельность; сформированы туристско-бытовые умения.

**Метапредметные:** сформированы навыки работы в команде, активная жизненная позиция и готовность к социально-значимой деятельности; созданы предпосылки применять полученные навыки в реалиях жизни.

**Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».**

**Календарно учебный график ознакомительного и базового уровня (1й год обучения).**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол часов	Дата занятия		Формы аттестации/ контроля
			План.	Факт.	
<b>Раздел 1. Введение 2 часа</b>					
1.	Вводное занятие	2			Входная
<b>Раздел 2. Начальная туристская подготовка 28 часов</b>					
2.1.	Основы безопасности и правила поведения	4			Текущая
2.2.	Организация и проведение туристских прогулок и походов	8			Текущая
2.3.	Туристское снаряжение	6			Текущая
2.4.	Организация туристского быта	4			Текущая
2.5.	Топографическая подготовка и ориентирование	4			Текущая
2.6.	Медико-санитарная подготовка	2			Текущая
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка (6 часов)</b>					
3.1.	Значение физической подготовки и закаливания	1			Текущая
1.1.	Туристско-краеведческая деятельность учащихся.	2			Диагностика уровня подготовки учащихся
<b>Раздел 2. Начальная туристская подготовка 28 часов</b>					
2.1	Основы ТБ и правила поведения на занятии.	4			текущая
2.2.	Организация и проведение туристских прогулок и походов	8			текущая
2.3.	Туристское снаряжение	6			Укладка рюкзака
2.4.	Организация туристского быта.	4			Учебно - тренировочный поход
2.5.	Топографическая подготовка и ориентирование	4			Контрольные задания на местности
2.6.	Медико-санитарная подготовка, гигиена	2			текущая
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка 6 часов</b>					
3.1.	Значение физической подготовки и закаливания.	1			текущая



3.2.	Общая физическая подготовка	5			Контрольные упражнения
<b>Раздел 4. Туристская подготовка 28 часов</b>					
4.1	Основы безопасности и правила поведения	4			текущая
4.2.	Организация и проведение туристских прогулок и походов	8			текущая
4.3.	Туристское снаряжение	6			Укладка рюкзака
4.4.	Организация туристского быта.	4			Учебно - тренировочный поход
4.5.	Топографическая подготовка и ориентирование	4			Контрольные задания на местности
4.6.	Медико-санитарная подготовка, гигиена	2			текущая
<b>Раздел 5. Краеведение 68 часов</b>					
5.1.	Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.	36			Беседа, практическая работа.
5.2.	Мой город Сочи.	32			Беседа, практическая работа.
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка 10 часов</b>					
6.1.	Значение физической подготовки и закаливания.	2			текущая
6.2.	Общая физическая подготовка	8			Контрольные упражнения
<b>Итого</b>		<b>144</b>			

### Календарно учебный график базового уровня (2й год обучения/144 часа)

№ темы	Тема занятия	Кол ч.	Дата	
			план	факт
<b>Введение. Основы туристической подготовки ( 28 часов )</b>				
<b>Туризм. Виды туризма. История туризма. ТБ на уроках (4 часа) с 16.09.22г.-19.09.22г.</b>				
1.	Техника безопасности на занятиях. История развития туризма в России.	2		
2.	Виды туризма. Характеристика видов туризма.	2		
<b>Туристское снаряжение, название, предназначение (4 часа) с 21.09.22г. по 26.09.22г.</b>				
3.	Требования к туристскому снаряжению. Подготовка снаряжения к походу.	2		
4.	Кухонное оборудование в походе. Ремонтный набор.	2		

<b>Организация похода и туристического быта. (16 часов) с 28.09.22г.-24.10.22г.</b>				
5.	Требование к месту бивака. Правила разведения костра	4		
6.	Составление списка необходимого группового снаряжения. Питание в походе.	4		
7.	Правила установки палаток, размещение вещей в них.	4		
8.	Тактика планирования маршрута. Разработка плана-графика похода.	4		
<b>Туристические узлы (4 часа) 26.10.22г.-31.10.22г.</b>				
9.	Виды туристических узлов.	2		
10.	Техника связывания узлов.	2		
<b>Топография и ориентирование (36 часов)</b>				
<b>Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Топография. (8 часов) с 02.11.22г.-14.11.22г.</b>				
11.	Виды топографических карт. Условные знаки топографических карт.	2		
12.	Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт.	2		
13.	Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа.	2		
14.	Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, растительный покров, местные предметы.	2		
<b>Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний. (8 часов) 16.11.22г.-28.11.22г.</b>				
15.	Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса.	2		
16.	Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту.	2		
17.	Соревнования на прохождение азимутальных дистанций на местности.	2		
18.	Соревнования на прохождение азимутальных дистанций на местности.	2		
<b>Ориентирование. (20 часов) 30.11.22г.-02.01.23г.</b>				
19.	Ориентирование по топографической и спортивной карте.	4		
20.	Определение сторон горизонта. Способы измерения расстояний на карте и на местности.	2		
21.	Определение точки своего стояния и выбор пути движения.	2		

22.	Потеря ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки.	2		
23.	Внутригрупповое соревнование по ориентированию на местности.	2		
24.	Внутригрупповое соревнование по ориентированию на местности.	2		
23.	Подготовка к однодневному походу.	2		
24.	Однодневный поход.	4		
<b>Краеведение (20 часов)</b>				
<b>Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев (16 часов) с 04.01.23г.-30.01.23г.</b>				
25.	Территория и границы родного края.	2		
26.	Климат, его влияние на возможности занятий туризмом.	2		
27.	Растительный и животный мир родного края.	2		
28.	Исторические и памятные события родного края.	2		
29.	Экскурсионные объекты на территории края.	2		
30.	Экскурсия в «Музей истории города-курорта Сочи»	4		
31.	Подготовка и прослушивание мини-докладов о родном крае.	2		
<b>Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (4 часа) 01.02.23г.-06.02.23г.</b>				
32.	Охрана природы в стационарных условиях, в условиях похода.	2		
33.	Редкие и охраняемые растения и животные родного края.	2		
<b>Основы первой доврачебной помощи (24 часа)</b>				
<b>Личная гигиена туриста в походе. (4 часа) 08.02.23г.-13.02.23г.</b>				
34.	Личная гигиена при занятиях туризмом.	2		
35.	Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.	2		
<b>Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (12 часов) 15.02.23г.-06.03.23г.</b>				
36.	Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах. Профилактика. Лечение.	4		

37.	Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.	8		
<b>Приемы транспортировки пострадавшего. (4 часа) с 08.03.23г.-13.04.23г.</b>				
38.	Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.	4		
<b>Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. (4 часа) с 15.04.23г.-20.04.23г.</b>				
39.	Формирование походной и индивидуальной аптечки туриста.	4		
<b>Техника и тактика пешеходного туризма(36 часов)</b>				
<b>Техника и тактика пешеходного туризма ( 20 часов) с 22.03.23г.-24.04.23г.</b>				
40.	Изучение классификации походов, маршрутов.	4		
41.	Способы преодоления препятствий и применяемые технические приемы.	4		
42.	Отработка полученных знаний, умений и технических приёмов.	12		
<b>Преодоление естественных препятствий и технические способы их преодоления. Классификация походов и маршрутов. (16 часов) с 26.04.21г.-23.05.21г.</b>				
43.	Страховка. Технические приемы. снаряжение для страховки.	4		
44.	Отработка полученных знаний, умений и технических приёмов.	8		
45.	Однодневный поход. Подведение итогов.	4		
<b>ИТОГО</b>		<b>144 часа</b>		

### **Материально- техническое обеспечение:**

Занятия проводятся на базе МОБУ СОШ, ЦДОНП в учебном кабинете, на открытом воздухе.

- Перечень необходимого для реализации программы.

Страховочные системы блокировки, карабины, жумары, спусковые устройства, каски, туристское снаряжение: рюкзаки-15 шт., палатки летние и зимние, коврики туристические-15 шт., спальные мешки – 15 шт., костровое, походная мебель, топор, пила веревочная, компас- 15 шт., веревка -200 метров, карабин -75 шт., кроль-15 шт., жумар -15 шт, рапид-15 шт, спусковое устройство -15 шт, трек -15 шт., карабин – автомат -15 шт., реп-шнур -30 шт., грудная обвязка -15 шт., поясная обвязка – 15 шт., каска – 15 шт., фонарь налобный – 30 шт., зарядное устройство -1 шт, аккумуляторы - 8 шт., система страховочная -15 комплектов., ус – 30 шт., педаль -15 шт., противооткидыватель -15 шт., пантин – 15 шт., бахилы – 15 пар, компас – 15 шт, медицинская аптечка, методические пособия, учебные пособия и т.д.

- Информационное обеспечение.

Фотоматериалы, принтер, ноутбук, аудиоколонки, микрофоны.

- Кадровое обеспечение программы.

Для реализации программы «Туристский меридиан» педагог дополнительного образования должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении. Педагог должен демонстрировать знания, умения и навыки преподаваемого по программе предмета.

#### **Формы аттестации и контроля:**

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде входного, текущего и итогового контроля.

**Входной контроль** проводится в форме собеседования на вводных занятиях с целью выявления способностей учащегося. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

**Текущий контроль** за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные занятия, где учащиеся могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально. По окончании раздела проводится тестирование, либо сдача нормативов на время или правильность, либо выполнение практического задания.

**Промежуточный контроль** проводится по окончании полугодия в форме тестирования, участия в соревнованиях и конкурсах различного уровня.

**Итоговый контроль** проводится в конце учебного курса в виде многодневного похода. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

#### **Критерии оценки уровня практической подготовки:**

- **высокий уровень** – учащийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

- **высокий уровень** – учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

- **средний уровень** – у учащегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

- **средний уровень** – у учащегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

- **ниже среднего уровень** – учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; как правило, избегает употреблять специальные термины.

- **ниже среднего уровень** - учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

## **Оценочные материалы: См. Приложение 1**

### **Методические материалы.**

Методы обучения: словесный, наглядно-практический, объяснительно-иллюстрационный (демонстрация слайдов, фотографий), проблемный, игровой.

Методы воспитания: убеждение, упражнение, мотивация, стимулирование.

### **Методические материалы**

При составлении календарно-тематического плана педагог должен исходить из своей педагогической квалификации, необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала, цикличность по сезонам, последовательное усложнение материала.

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению туристско-краеведческих знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает учебно – деятельностную игру учащихся, выполнение практических упражнений по изучаемой теме, оформление материалов краеведческой работы. При этом активно используются информационно - коммуникативные технологии.

Завершением курса обучения является итоговое тестирование учащихся и мероприятие туристско-краеведческая игра на местности, призванное показать достижения детей за период освоения программы.

### **Алгоритм занятия:**

1. Приветствие
2. Постановка цели и задачи
3. Проведение инструктажа по технике безопасности.
4. Ход занятия:
  - выполнение работы
  - контроль за ведением работы
  - обсуждение
5. Заключительная часть занятия: беседа, анализ.
6. Задание по теме на следующее занятие.

### **Литература для педагога**

- 1.Абухов А.Х. Туризм на новом этапе. М., Профиздат, 2005г.
- 2.Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. М., Ф.и С., 2016г.
- 3.Пасечный П.С. На туристкой тропе. М., Ф. и С., 2003г.
- 4.Спортивные игры: Техника, тактика обучения учеб.для студ. высш. пед. заведений /под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.б Издат. центр «Академия», 2006.
- 5.Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Тактическая подготовка спортивных играх: Учеб.пос. - М.: ФОН, 2009
- 6.Абдашев Ю.Н. «Земной меридиан», Краснодар, изд. 1981г., 160с.

7. Аксюк Н.И. «Узнай имя травы». Заметки журналиста о природе Кубани, Краснодар, кн.изд. 1979г. 80 с.
8. Андрияш Н.А., Заболотный Н.Л., Славянск н/К, страницы истории. Краснодар, Советская Кубань, 1995г., 176 с.
9. Банников А.Г., Голгофская К.Ю., Котов В.А. Кавказский заповедник. Москва, изд. «Знание», 1967г. 50 с.
12. Борисов В.И. «Занимательное краеведение». Краснодар, Кр. Изд., 1975г. 127 с.
13. Борисов В.И. «Реки Кубани». Краснодар, Кн. изд., 1987г. 80 с.
14. Горшнев К.А. «Путешествие по родному краю». Москва, Ф-ра и спорт, 1983г. 176 с.
15. Ефремов Ю.В. «В стране горных озер». Краснодар, изд. 1991г. 192 с.
- Жерноклев И.В., Жерноклева Е.И. «По горным тропам Кубани»
16. Спутник юного туриста. Краснодар, изд. 1989г. 127 с.
17. Литвинская С.А., Алтухов М.Д. Охрана растений Северо-западного Кавказа. Кн. Изд. 1982г. 142 с.
18. Лотышов И.П. География Краснодарского края. Кр. Изд. 1999г. 136 с.
19. Тихомиров В.Г. Кавказ выходного дня. Кр., изд. 1974г.
20. Трехбратов Б.А. Энциклопедический словарь по истории Кубани. С древних времен до октября 1917г. Кр., изд. 1997г. 558 с

### **Список литературы для детей и родителей**

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Академия, 2019г.
2. Волович В.Т. Академия выживания.- М.: ТОЛК, 2018г.
3. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 2018г.

**Тестовые задания для промежуточной аттестации учащихся**

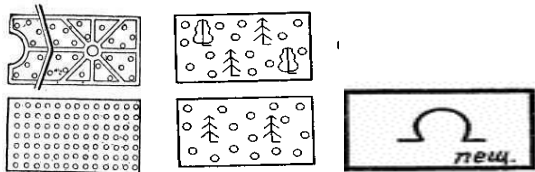
**Вариант 1**

Промежуточная аттестация учащегося

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Задание 1: укажи название топографических знаков.

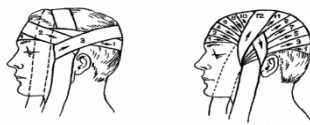


Задание 2: Укажите, что за костер изображен на рисунке



Задание 3: назовите узел, изображенный на рисунке

Задание 4: перечислите личное и групповое спецснаряжение для водного похода



Задание 5: укажите тип повязки

**Вариант 2**

Промежуточная аттестация

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Задание 1: укажи название топографических знаков.

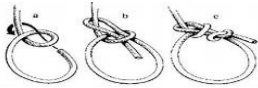




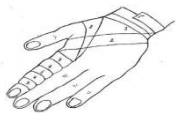
**Задание 2:** Укажите, что за костер изображен на рисунке



**Задание 3:** назовите узел, изображенный на рисунке



**Задание 4:** перечислите личное и групповое спецснаряжение для пешего похода



**Задание 5:** укажите тип повязки

**Вариант 3**

Промежуточная аттестация учащегося:

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

**Задание 1:** укажи название топографических знаков.

От \_\_\_\_\_ путь к нашему лагерю проходил через \_\_\_\_\_, который постепенно превратился в \_\_\_\_\_. Чтобы сократить дорогу, мы пошли по \_\_\_\_\_, мимо \_\_\_\_\_, по \_\_\_\_\_, мимо \_\_\_\_\_.

3. Через 15 минут мы вышли к \_\_\_\_\_, которую перешли по \_\_\_\_\_. От нее мы подошли к \_\_\_\_\_, который окружал наш лагерь.

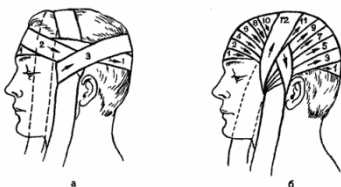
**Задание 2:** Укажите, что за костер изображен на рисунке, для чего он используется



**Задание 3:** назовите узел, который служит для соединения веревок разного диаметра. Завяжите его самостоятельно.

**Задание 4:** тепловой удар, ваши действия?

**Задание 5:** перечислите способы очистки воды в походных условиях



**Задание 6:** укажите тип повязки, в каких случаях она используется

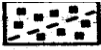
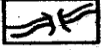

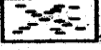
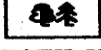
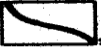
**Вариант 4**

Промежуточная аттестация учащегося

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

**Задание 1:** укажи название топографических знаков.

Путь в дальний лес лежал через . Нам пришлось перейти , обогнуть  и обойти , прежде чем мы достигли . В лесу было много грибов и ягод. Мы развели костер и испекли картошку, а вечером решили возвращаться по , чтобы в темноте не сбиться с пути.

Задание 2: назовите, что за костер изображен на рисунке, для чего он используется



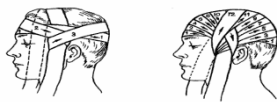
Задание 3: назовите узел, укажите, для чего он используется, завяжите его самостоятельно



Задание 4: первая помощь при закрытом переломе

Задание 5: перечислите ядовитые растения нашего региона

Задание 6: укажите тип повязки, в каких случаях она используется, выполните ее



самостоятельно

### Промежуточная аттестация по программе

Дата \_\_\_\_\_

Команда \_\_\_\_\_

Ф.И. \_\_\_\_\_



Задание 2: Укажите тип костра, изображенного на рисунке и его название



a \_\_\_\_\_ a

б \_\_\_\_\_

Задание 3: назовите узел, изображенный на рисунке, расскажите о его применении. \_\_\_\_\_



Задание 4: укажите тип повязки,

при каких травмах она применяется?



Задание 5: расшифруйте понятие:

1. грот это - \_\_\_\_\_

2. кроль это - \_\_\_\_\_


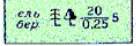

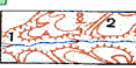
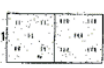
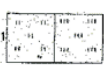



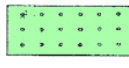
3. гидрография это - \_\_\_\_\_

4. расшифруйте сокращение : ОП, КЛМН, 1 КС:

Задание 6: назовите узлы, используемые при наведении переправы через водоем; завяжите их самостоятельно на время.

Задание 7: Крепление перил к опорам может осуществляться узлами

Задание 8: вставьте пропущенные в тексте слова, обозначенные топонимами

От  путь к нашему лагерю проходил через , который постепенно превратился в . Чтобы сократить дорогу, мы пошли по , мимо , по  2, мимо  2. Через 15 минут мы вышли к  *Рица*, которую перешли по . От нее мы подошли к , который окружал наш лагерь.

Задание 9: первая помощь при укусе клещами;

медицинские препараты, используемые при этом; профилактика.

Задание 10: разделите перечисленное снаряжение на групповое (Г) и личное (Л)

Задание 11 : почувствовав запах дыма в квартире на 4 этаже, необходимо:

1. позвонить по номеру 112, собрать ценные вещи, покинуть здание, обмотав голову сухим полотенцем;
2. открыть окна для проветривания, позвонить по номеру 01, оставаться в квартире, кричать «пожар», привлекая соседей
3. позвонить по номеру 101, закрыть окна, двери, вентиляцию; облить дверь холодной водой при ее нагреве, оставаться в квартире, дышать через мокрую ткань

Задание 12: Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?

Задание 13: вертикальные перила это-

Задание 14: задача команды на техническом участке «Подъем по склону с организацией перильной страховки»

Задание 15: система SRT включает:

Задание 16: топонимы какой группы изображаются на карте зеленым цветом?

Задание 17: перечислите районы г. Сочи

Задание 18: назовите столицу, город, РФ, Краснодарского края и тд:

---

---

Задание 19: Что значит «нагрузить веревку»? \_\_\_\_\_

---

---

**Примерные тестовые задания итоговой аттестации учащихся**

**Вариант**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Задание 1: назовите топографические знаки группы «Растительность», изобразите их.

Задание 2: какие виды костров вы знаете, расскажите, для чего они используются; расскажите о ТБ при разведении костра.

Задание 3: назовите узлы, используемые при наведении переправы через водоем; завяжите их самостоятельно на время.

Задание 4: первая помощь при укусе насекомыми; медицинские препараты, используемые при этом; профилактика.

Задание 5: перечислите лекарственные растения нашего региона, не менее 10 шт.