

Березовское муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 55 имени Льва Брусницына»

Юридический адрес: 623701 г. Березовский, ул. Спортивная, строение 9

Адрес места осуществления лицензируемого вида деятельности:

623700 г. Березовский, ул. Спортивная, строение 9

Утверждена
приказом от 05.08.2022 г. № 68



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА – дополнительная общеразвивающая**

программа

"Скалолазание"

от 11 до 14 лет

Срок реализации - 3 года

Разработчик:

Д.И. Пихтелев, педагог дополнительного образования

Березовский, 2022 год

Структура

Дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Скалолазание» (далее – программа)

1	Содержание программы	3 стр.
2	Планируемые результаты программы	7 стр.
3	Организационно-педагогические условия реализации программы	9 стр.
4	Учебный план программы	14 стр.
5	Календарный учебный график программы	16 стр.
6	Рабочая программа дополнительной общеобразовательной программы - дополнительная общеразвивающая программа "Скалолазание"	17 стр.
7	Оценочные материалы программы	81 стр.
8	Методические материалы программы	178 стр.

1.Содержание и объем программы.

Данная программа направлена на развитие познавательного интереса обучающихся через спортивно - туристическую деятельность и имеет **туристско-краеведческую направленность**.

В соответствии с Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р», приоритетами обновления содержания и технологий дополнительных общеобразовательных программ данной направленности являются:

- создание условий для вовлечения детей в туристскую и краеведческую деятельность в целях изучения как малой Родины, так и России в целом посредством организации походно-экспедиционных, экскурсионных, проектно-исследовательских и других профильных форм работы (походы, экспедиции, слеты, выездные школы и профильные смены и др.);
- обеспечение междисциплинарного подхода в части интеграции с различными областями знаний (биология, география, регионалистика, геология, литература, экология и др.);
- содействие формированию у обучающихся знаний, умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в условиях природной и городской среды;
- создание условий для воспитания и развития личности, а также для социализации обучающихся;
- интеграция деятельности школьных музеев с воспитательными и образовательными программами образовательной организации.

Дополнительное образование детей по расширению кругозора и интеллектуальному развитию – процесс непрерывный. Он не имеет фиксированных сроков завершения и последовательно переходит из одной стадии личностного развития в другую. Результатом этого становится житнетворчество, что позволяет каждому обучающемуся накапливать творческую энергию и осознать возможности ее расходования на достижение жизненно важных целей в согласии с окружающим миром (социальным и материальным).

Скалолазание является таким видом деятельности, который, как нельзя лучше отвечает потребностям подростков, удовлетворяет их любознательность и стремление к романтике. Скалолазание – это одна из форм активного отдыха, что само собой предполагает постоянную занятость обучающихся, прививает им навыки к самообслуживанию, приучает к систематическому труду, воспитывает инициативу и выдержку. Пребывание на свежем воздухе, постоянная физическая нагрузка и дружеское общение укрепляет физическое и нравственное здоровье подростка.

Особенно скалолазание важно для городских детей, ограниченных в движении, в количестве физической работы, вынужденных жить в отдалении от природы и склонных к пассивному отдыху: кино, телевидение, компьютерные игры. Поэтому, для изменения жизненных ориентиров в позитивном направлении,

необходимо предоставить обучающимся возможность раскрывать свои способности, проявлять личную инициативу, познавать ещё непознанный окружающий мир с разных сторон и привлечь их активному общению с природой. Но скалолазание – это только одна из составляющих развития личности. Скалолазание немыслимо без краеведения, без знания горных (скальных) районов нашей области.

Спортивное скалолазание – это сегодня одна из важнейших и актуальных проблем в современной общеобразовательной школе. Конечная цель этой многогранной работы – вырастить человека, влюбленного в свою «малую» родину. Любовь к Родине, стремление служить своему народу, своей стране, чувство национальной гордости не возникают у людей сами по себе. С самого раннего возраста необходимо целенаправленное воздействие на человека. При этом надо помнить, что любовь к Родине начинается с ощущения родного края, земли, где родился и рос.

1.1. Нормативную правовую основу разработки образовательной программы составляют:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"".

6. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования".

7. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

8. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий")

1.2. Отличительные особенности.

Программа является практико-ориентированной и направлена не только на приобщение обучающихся к активному отдыху, но и на развитие умения самостоятельно, грамотно и безопасно организовать, и провести этот отдых, быть творческой, внимательной к окружающим людям и природе личностью.

Программа является многоуровневой и имеет три уровня обучения.

Особенностью программы является систематизация всего материала по основным этапам скалолазной подготовки: подготовка к походу (предварительная и предпоходная), непосредственное выполнение путешествия и заключительная часть - подведение итогов похода. Основным принцип программы – комплексность. Он основывается на цикличности скалолазных тренировок, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся.

Содержание данной программы разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей. В содержание раздела «Краеведение» включена информация о истории, культуре и особенностях природы Свердловской области.

1.3. Цель и задачи освоения программы.

Цель: Создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности.

Задачи:

организация воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности;

расширение возможности для использования в образовательном и воспитательном процессе культурного и природного наследия народов России;

формирование функциональной грамотности и навыков, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека;

использование возможностей программы для повышения качества образовательных результатов у детей, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ;

формирование механизмов преемственности и непрерывности образовательных траекторий в общем и дополнительном образовании детей;

вовлечение обучающихся в программу и мероприятия ранней профориентации, обеспечивающие ознакомление с современными профессиями и профессиями будущего, поддержку профессионального самоопределения;

реализация современных образовательных моделей, обеспечивающих применение обучающимися полученных знаний и навыков в практической деятельности

формирование здорового спортивного образа жизни обучающихся;

развитие системы творческих конкурсов, фестивалей, научно-практических конференций, в которых принимают участие обучающиеся;

совершенствование деятельности по организации экскурсий для детей, включая экскурсии по историко-культурной, научно-образовательной и патриотической тематике;

формирование туристских маршрутов для ознакомления детей с историей, культурой, традициями, природой родного края, а также с выдающимися деятелями, внесшими весомый вклад в развитие субъекта Российской Федерации.

2. Планируемые результаты освоения программы:

-повышение общей культуры обучающихся на основе расширения кругозора в изучаемых областях, которые отсутствуют в школьной программе;

-умение ставить цель, планировать, контролировать, корректировать, оценивать свою деятельность и прогнозировать ее последствия и перспективы;

-развитие социальной активности и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми;

-повышение уровня заинтересованности обучающихся к обучению по предметам школьной программы как части единого целого познания мира;

-владение культурой мышления, способностью к обобщению, классификации, установлению причинно-следственных связей, построением логических рассуждений, знанием законов развития природы, техники и умение оперировать знаниями в своей деятельности;

-базовое представление о системно-диалектическом подходе к решению практических задач;

-умение осуществлять сбор, анализ и обработку данных, необходимых для решения поставленных задач;

-владение умениями и навыками по изготовлению конечного продукта.

2.1. Планируемые результаты освоения программы по годам.

1 год обучения:

- знание понятий «туристско-краеведческая деятельность», «спортивный туризм», «туристско- краеведческое движение учащихся «Отечество», «туристские нормативы», «исследовательская работа»;

- знание общетеоретических и практических основы скалолазных занятий;

- знание правил техники безопасности и личной гигиены при осуществлении скалолазных тренировок;

-знание устройства и принципов работы с различным туристским снаряжением и оборудованием, инструментами, приборами и препаратами бытовой химии, используемых в выездах на скалы естественного происхождения..

-умение слышать мнение другого, позитивно воспринимать критические замечания;

- умение формулировать и доносить собственную точку зрения;

-умение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

2 год обучения:

- овладение системой знаний и способов творческой деятельности в области спортивного скалолазания;

- овладение знаниями, умениями и навыками в области спортивного скалолазания;

- учет индивидуальных особенностей здоровья и функциональных возможностей организма, способов профилактики заболеваний;
- умение организовать и провести туристский поход, путешествие, экскурсию;
- умение действовать в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умение обеспечить личную безопасность в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, экстремальных условиях;
- умение оказать первую помощь при возникновении чрезвычайной ситуации;
- умение полно и точно формулировать цель и задачи прохождения определенной сертифицированной скалолазной трассы;
- умение осуществлять поиск информации, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания;
- умение информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, аргументировано вести диалог, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

3 год обучения:

- проявлять инициативу и генерировать идеи при выполнении творческих заданий;
- воплощать свои идеи, участвовать в конкурсах разного уровня;
- использовать возможности спортивного скалолазания для эффективного усвоения школьных предметов;
- проявление креативных свойств личности обучающихся, таких как мотивация к творческой деятельности, генерация большого количества идей, находчивость, изобретательность, оригинальность, уверенность и ответственность за принятие нестандартного решения проблемы и т. п.;
- разрабатывать творческие, исследовательские проекты под руководством педагога и самостоятельно.
- умение планировать и корректировать собственную деятельность, разрабатывать и реализовывать простые проекты;
- умение оценивать результаты собственной деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений.
- умение работать в команде;
- формирование компетентности информационно-коммуникационных технологий;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;
- способность генерировать идеи;
- умение ставить цель и выбирать пути ее достижения;
- овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления продукта, обеспечения сохранности продуктов труда.

3. Организационно-педагогические условия реализации программы .

Программа адресована обучающимся 11 – 14 лет, 5-7 классов.

Формы занятий: групповая (12-15 человек), индивидуальная, парная, Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения — 15 человек, второго года — не менее 12 человек, третьего года - 10-12 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Программа имеет три уровня: стартовый, базовый, продвинутый.

Первый год обучения является стартовым и даёт возможность обучающимся приобрести начальные навыки, ознакомиться основами скалолазания и краеведения. Реализуется потребность обучающихся в физической активности, развивается познавательный интерес к лазанию на скалах по естественному рельефу.

Второй год обучения направлен на повышение уровня знаний, умений и навыков, познания окружающего мира с помощью занятий по спортивному скалолазанию. Формирование у обучающихся способности к самообслуживанию, самоутверждению.

Образовательный процесс **третьего года обучения** направлен на: совершенствование, углубление и закрепление полученных знаний и навыков в лазании по скалам естественного происхождения; достижение конкретных результатов в самостоятельном выполнении отдельных учебных заданий.

Практические занятия, игры на местности, походы, экскурсии позволяют применять полученные знания в типичных и нестандартных ситуациях и условиях жизни.

Направленность программы позволяет раскрыть в обучающихся их интеллектуальные, творческие, физические способности, что в свою очередь, способствует дальнейшему развитию личности.

Занятия по дополнительному образованию проводятся в специально оборудованном спортивном зале. Рабочее место педагога оснащено современными техническими средствами обучения. Предметно-развивающая среда соответствует интересам и потребностям детей, целям и задачам дополнительной общеобразовательной программы.

Оборудование основных помещений соответствует росту и возрасту детей. Функциональные размеры приобретаемой и используемой мебели для сидения и столов соответствуют обязательным требованиям, установленным техническими регламентами или (и) национальными стандартами.

Скалолазные щиты и оборудование для помещений изготовлены из материалов, безвредных для здоровья детей. Страховочные системы и карабины промаркированы. Подбор снаряжения для детей проводится с учетом роста детей согласно требованиям СанПин.

Уровни естественного и искусственного освещения соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям к естественному, искусственному и совмещенному освещению жилых и общественных зданий.

При проведении занятий в условиях недостаточного естественного освещения необходимо дополнительное искусственное освещение.

Источники искусственного освещения обеспечивают достаточное равномерное освещение всех помещений. Размещение светильников осуществляется в соответствии с требованиями к размещению источников искусственного освещения помещений образовательных организаций.

3.1. Требования к педагогу дополнительного образования, осуществляемому реализацию Программы

Должностные обязанности. Осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность. Комплектует состав обучающихся кружка, секции, студии, клубного и другого детского объединения и принимает меры по сохранению контингента обучающихся в течение срока обучения. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся. Участвует в разработке и реализации образовательных программ. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Выявляет творческие способности обучающихся, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей. Организует разные виды деятельности обучающихся, ориентируясь на их личности, осуществляет развитие мотивации их познавательных интересов, способностей. Организует самостоятельную деятельность обучающихся, включает в учебный процесс проблемное обучение, осуществляет связь обучения с практикой. Обеспечивает и анализирует достижения обучающихся. Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности, познавательного интереса, используя компьютерные технологии, в т.ч. текстовые редакторы и электронные таблицы в своей деятельности. Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым обучающимся, а также обучающимся, имеющим отклонения в развитии. Организует участие обучающихся в массовых мероприятиях. Участвует в работе педагогических, методических советов, объединений, других формах методической работы, в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям или лицам, их заменяющим, а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности. При выполнении обязанностей старшего педагога дополнительного образования наряду с выполнением обязанностей, предусмотренных по должности педагога дополнительного образования,

осуществляет координацию деятельности педагогов дополнительного образования, других педагогических работников в проектировании развивающей образовательной среды образовательного учреждения. Оказывает методическую помощь педагогам дополнительного образования, способствует обобщению передового их педагогического опыта и повышению квалификации, развитию их творческих инициатив.

Должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся, воспитанников, основы их творческой деятельности; методику поиска и поддержки молодых талантов; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, научно-технической, эстетической, туристско-краеведческой, оздоровительно-спортивной, досуговой деятельности; программы занятий кружков, секций, студий, клубных объединений; деятельность детских коллективов, организаций и ассоциаций; методы развития мастерства; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода, методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, воспитанниками, детьми разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Для старшего педагога дополнительного образования - высшее профессиональное образование и стаж педагогической работы не менее 2 лет.

3.2. Средства обучения и воспитания, необходимые для реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- рельсовая система с классной доской и интерактивной панелью (ПО в комплекте) - 1;
- стол педагога с ящиками для хранения или тумбой - 1;
- кресло педагога - 1;

- шкаф для хранения учебных пособий - 1;
- сетевой фильтр -1;
- документ-камера -1;
- многофункциональное устройство/принтер -1;
- компьютер педагога с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение (ПО), образовательный контент и система защиты от вредоносной информации, ПО для цифровой лаборатории, с возможностью онлайн опроса) -1;
- стул детский – 16;
- стол детский – 8;
- комплект инструментов и приборов топографических -1;
- школьная метеостанция -1;
- барометр-анероид - 1;
- курвиметр -1;
- гигрометр (психрометр) -1;
- комплект цифрового оборудования -1;
- компас ученический -5;
- рулетка -1;
- комплект для проведения исследований окружающей среды -1;
- коллекция минералов и горных пород, полезных ископаемых и почв -1;
- глобус Земли физический -1 ;
- глобус Земли политический -1;
- интерактивный глобус -1;
- теллурий - 1;
- модель внутреннего строения Земли -1;
- модель-аппликация природных зон Земли -1;
- веревка туристическая – 5;
- емкость для воды – 3;
- коврик бивуачный – 15;
- комплект туристический бивуачный – 5;
- костровой набор – 3;
- контрольный пункт с системой отметки – 1;
- набор шанцевого инструмента -1;
- разметочная полимерная лента -1;
- рюкзак туристический – 15;
- стол переносной раскладной с комплектом стульев – 2;
- тент -2;
- фонарь кемпинговый – 5;
- спорт-зал 21X15 -1;
- мяч волейбольный — 1;
- мяч баскетбольный — 1;
- мяч футбольный — 1;
- насос для мячей -1;
- свисток — 1;
- стойки волейбольные с сеткой — 2;
- ворота для мини-футбола — 2;
- перчатки вратарские — 4;
- кольцо баскетбольное с комплектующими — 2;

- маты гимнастические прямые — 3;
- тренажер для пресса — 1;
- скакалка — 1;
- лыжный комплект — 15;
- набор для бадминтона — 1;
- каска — 15;
- релаксационная стенка — 1;
- оборудование для скалодрома — 15;
- специальное снаряжение — 15;
- страховочное снаряжение — 15;
- траверсы -15.

4. Учебный план дополнительной общеобразовательной программы «Скалолазание».

Учебный план образовательной деятельности дополнительной общеобразовательной программы «Скалолазание», включает гибкое содержание и педагогические технологии, обеспечивающие индивидуальное, личностно-ориентированное развитие детей.

Режим занятий по максимальной недельной нагрузке соответствует требованиям СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" и регламентируется локальным актом образовательной организации.

Реализация учебного плана выполняется при определённых условиях:

- правильный подбор методической литературы к реализуемым программам и технологиям,
- при создании условий для реализации программы,
- режим дня,
- полноценная развивающая предметно пространственная среда,
- привлечение родителей в образовательный процесс,
- учебный график ориентирован на пятидневную учебную неделю.

4.1. Продолжительность и количество занятий:

	Возрастная категория (лет)	Длительность занятия (минут)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
<i>Первый год обучения</i>	11-12	180	3	111
<i>Второй год обучения</i>	12-13	180	3	111
<i>Третий год обучения</i>	13-14	180	3	111

4.2. Виды и формы диагностики

Текущая диагностика проходит в виде ситуационных задач, контрольных заданий, тестирований, педагогических наблюдений, состязаний или презентации работ.

Итоговая диагностика в конце учебного года проходит в виде учебно-тренировочного похода.

4.3. Учебный план.

№ п/п	Наименование раздела	Итого по программе, час.	1 год обучения (стартовый)				2 год обучения (базовый)				3 год обучения (продвинутый)			
			Всего, час.	в т.ч.		Форма контроля	Всего, час	в т.ч.		Форма контроля	Всего, час.	в т.ч.		Форма контроля
				Теория	Практика			Теория	Практика			Теория	Практика	
1.	Введение	10	4	4	0	педагогическое наблюдение	4	2	2	педагогическое наблюдение	2	1	1	педагогическое наблюдение
2.	Азбука специального снаряжения юного скалолаза.	142	45	20	25	учебно-тренировочный поход (кроме детей с ОВЗ).	45	20	25	учебно-тренировочный поход (кроме детей с ОВЗ).	52	22	30	учебно-тренировочный поход (кроме детей с ОВЗ).
3.	Скальные районы в Свердловской области.	55	29	12	17	экскурсия	16	6	10	контрольные задания	10	4	6	зачет
4.	Скалолазание с верхней страховкой.	57	10	4	6	ситуационные задачи	23	10	13	ситуационные задачи	24	10	14	зачет
5.	Основы гигиены и первая помощь	27	9	3	6	тестирование	9	3	6	тестирование	9	2	7	зачет
6.	Общая физическая подготовка	42	14	2	12	учебно-тренировочный поход (кроме детей с ОВЗ).	14	2	12	учебно-тренировочный поход (кроме детей с ОВЗ).	14	2	12	учебно-тренировочный поход (кроме детей с ОВЗ).
	Итого	333	111	43	68		111	43	68		111	41	70	

5. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы «Клуб путешественников».

Дата начала	01.10.2022
Дата окончания	30.06.2023
Количество недель в учебном году	37 недель
Продолжительность учебной недели	БМАОУ работает в режиме шестидневной недели (понедельник-суббота) Нерабочие дни , воскресенье, праздничные дни
Праздничные (нерабочие) дни	04.11.2022 г. – День народного единства 31.12.2022 – 09.01.2023 г. – новогодние каникулы 23.02.2023 -24.02.2023 г – День защитника Отечества 08.03.2023 г. Международный женский день 01.05.2023 г. - Праздник Мира и Труда 08.05.2023-09.05.2023 г. - День Победы 12.06.2023 г. – день России

Реализация Программы осуществляется в течение всего учебного года.

6. Рабочая программа
Дополнительной общеобразовательной программы –
дополнительной общеразвивающей программы
«Скалолазание»

6.1. Содержание программы.

1. Введение – 10 часов.

Теория (1 год обучения) - 4 часа. Презентация программы. Цель и задачи работы объединения. Знакомство с программой. Расписание занятий. Требования в вопросах учебы и дисциплины. Условия вступления в спортивное объединение, условия участия в походах и экскурсиях. Правила поведения юных туристов. Обеспечение безопасности во время путешествий: соблюдение правил пешехода, правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при проведении занятий в помещении класса, спортивного зала. Правила противопожарной безопасности.

Теория (2 год обучения) -2 часа. Цель и задачи работы объединения на второй год обучения. Знакомство с программой. Расписание занятий. Требования к обучающимся в вопросах учебы и дисциплины. Условия участия в походах. Заполнение анкетных данных, с учетом заболеваний. Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с электроприборами, предметами бытовой химии. Пожарная безопасность. Правила поведения в природной среде. Правила поведения во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Необходимость выполнения требований руководителя. Взаимопомощь в группе.

Теория (3 год обучения) – 1 час. Цель и задачи работы объединения на третий год обучения. Знакомство с программой. Расписание занятий. Требования к обучающимся в вопросах учебы и дисциплины. Условия участия в походах. Заполнение анкетных данных, с учетом заболеваний. Дисциплина в походе и на занятиях. Безусловное выполнение требований руководителя туристской группы – основа безопасного поведения. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Правила пожарной безопасности. Правила

поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Действия в случае объявления тревоги.

Практика (2 год обучения) – 2 часа. Составить памятку «Законы туристов». Отработка практических навыков соблюдения правил поведения в природной среде во время туристской прогулки, выхода в лес. Отработка практических навыков оказания взаимопомощи на прогулке.

Практика (3 год обучения) – 1 час. Психологические игры, тесты. Разбор ситуационных задач «Что делать если...» для закрепления знаний о действиях в чрезвычайных ситуациях. Разработка инструктажей по технике безопасности для младших школьников.

2. Азбука специального снаряжения юного скалолаза. – 142 часа.

Теория (1 год обучения) – 20 часов. Скалолазание на природном рельефе – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Виды лазания по скалам и их характеристики. Скальные маршруты Свердловской области. Особенности скалолазания на природе. Особенности зимнего скалолазания. Походы выходного дня и многодневные. Значение скалолазания (прогулок, экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях. Особенности зимних видов туризма. Система поощрений в детско-юношеском скалолазании. Скалолазные нормативы и знаки отличия «Юный путешественник», «Юный турист России». Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Знакомство с кодексом чести юного туриста. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Значение дисциплины в путешествии и правильной оценки своих сил и умений. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы; соблюдения тишины на привале и во время движения группы. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе – одно из

условий безопасности. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов). Правила поведения во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Туризм и охрана природы.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Требования к личному снаряжению в соответствии с сезонными и погодными условиями: малый вес, прочность, удобство в использовании и переноске. Ветрозащитные, гигроскопические и теплоизоляционные свойства. Групповое снаряжение, требования к нему. Кухонное и костровое снаряжение. Хозяйственный и ремонтный набор. Перечень личного снаряжения для одно - трехдневного похода, требования к нему. Подготовка личного снаряжения к походу и уход за ним. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Правильная установка различных типов палаток. Правила поведения в палатке. Гигиена правильного сна. Особенности снаряжения в зимний период. Снаряжение туриста-водника. Различные виды средств сплава. Порядок сборки и разборки катамарана. Ремонт и сдача снаряжения, взятого на прокат.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Привалы на туристской прогулке. Обустройство туристского быта в условиях баз. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака в соответствии с сезонными и погодными условиями. Охрана природы при организации привалов и бивуаков. Планирование ночлега в условиях туристской базы. Туристский бивуак. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых, выбор места для организации костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Что такое сухостой? Какие дрова используют туристы? Типы костров. Правила разведения костра. Работа с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности обращения с огнем, кипятком.

Определение цели путешествия. Выбор района маршрута. Изучение района путешествия (карт, отчетов о походах). Составление плана подготовки похода, разработка маршрута, составление плана-графика движения группы на маршруте. Обязанности участников похода.

Подбор продуктов и правила питания в туристских походах. Подготовка продуктов к походу. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов в рюкзаках. Распределение продуктов между участниками. Два варианта организации

питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в многодневном походе. Составление меню, списка продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Способы обеззараживания воды.

Туристские должности в группе. Направления, и определение фронта работ в походе. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с другими членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завхоз), заведующий снаряжением, ремонтный мастер, фотограф, культорг, физорг, летописец-хронометрист, краевед, фотограф, ответственный за отчет о походе. Временные должности. Дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Сменный график дежурств в многодневном походе. Прием и сдача дежурства. Снаряжение и оборудование для организации дежурства. Дежурные дублеры по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий. Виды препятствий пешеходного, водного туризма.

Основы техники пешеходного туризма. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Основы техники спелеотуризма. Основы техники водного туризма: техника гребли, посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Походный порядок судов. Связь и сигнализация. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий. Основы техники лыжного туризма. Обеспечение безопасности при преодолении препятствий. Преодоление естественных препятствий с использованием специального снаряжения. Использование простейших узлов и техника их вязания. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о путешествии. Выполнение творческих работ участниками похода (подготовка презентации, фильма о походе, выпуск стенгазеты, подготовка к конкурсу «Из дальних странствий возвратись»). Отчетная выставка по итогам похода.

Теория (2 год обучения) – 20 часов. Роль скалолазания, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувство коллективизма. Спортивно-оздоровительный туризм, самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Понятие о спортивном туризме. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный,

водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Общая характеристика пешеходного туризма: работа почти всех групп мышц, большая весовая нагрузка. Особенности походов в различных климатических условиях. Сложность маршрутов. Классификация сложности маршрута. Общая характеристика водных путешествий: потенциально опасная среда, работа ограниченных групп мышц, высокая техническая оснащенность, большие весовые нагрузки. Сложность маршрутов. Классификация сложности маршрута.

Особенности спелеотуризма. Тактика передвижения в карстовых районах и в пещерах. Передвижение в полостях различного типа (вертикальных, горизонтальных. Использование страховки и специального снаряжения. Спортивный туризм. Соревнования по спортивному туризму в группе дисциплин «маршрут». Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Присвоение разрядов. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения. Участие туристов в охране природы и преобразовании природного окружения. Виды природоохранительной деятельности на маршруте. Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность- основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказывать первую помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погодных условий, технически сложные участки, солнечные ожоги на зимних маршрутах, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий (МКК) в оценке подготовленности группы. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы (ПСС). Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Охрана природы при организации привалов и бивуаков. Основные требования к месту привала и бивака. Требования к месту расположения бивуака в зависимости от сезона. Обустройство бивуака в зимнем походе. Защита от ветра и снега.

Разведение костра в зимних условиях. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых.

Правила поведения в палатке. Правила разведения костров. Назначение различных типов костра.

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Установка сплав средств на ночь в условиях водного похода. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона и условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Особенности экипировки спелеотуриста: костюм для различных условий спелеопутешествия (узкие щели, сырые пещеры), обувь, каска, индивидуальное освещение, его виды и нормы запаса. Особенности экипировки туриста-водника. Различные виды сплав-средств. Правила сборки и разборки катамарана. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, казаны, котлы, топоры, пилы и чехлы к ним. Газовое оборудование. Заточка и разводка пилы, заточка топора в походе. Ремонтный набор. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Снаряжение для краеведческой и экологической работы. Понятие о специальном снаряжении: веревки основные и вспомогательные, системы страховочные, карабины, репшнуры. Подготовка специального группового снаряжения к походу в зависимости от сезона и условий похода. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Хранение продуктов вовремя похода. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

Приготовление пищи на костре. Приготовление пищи на газовой горелке. Заместитель командира по питанию (завхоз, завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы. Заместитель командира по снаряжению. Составление списка

необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации. Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д. Санитар. Подбор аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой помощи пострадавшим и заболевшим. Ремонтный мастер. Подбор ремонтного набора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы. Понятие "тактика похода". Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Зависимость веса рюкзака от вида маршрута. Продолжительность похода, количество дней и резервных дней. Распределение по маршруту технически сложных участков. График похода. Запасной маршрут. Планирование эмоциональных нагрузок. Планирование дневного перехода. График движения, распорядок дня, выбор места бивака.

Изучение и 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 в различных видах туризма: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, пещеры. План преодоления препятствия. Всесторонняя и тщательная оценка обстановки и характера препятствия должны подвести к принципиальному решению - преодолевать или обойти препятствие. Приняв решение на преодоление препятствия, выработать конкретный план: выбрать безопасный путь движения; определить способы страховки и само страховки, определить порядок движения, средства сигнализации и связи, наметить действия в возможных экстремальных ситуациях.

Определение цели и района похода. Разработка маршрута, составление сметы расходов, распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Планирование вечерних мероприятий. Краеведческие и экологические задания на маршруте. Оформление походной документации (дневников, маршрутного листа). Изучение маршрута: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Подготовка личного и общественного снаряжения. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы,

маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Теория (3 год обучения) – 22 часа. История становления и развития скалолазания в России. Зарождение и формирование организационной структуры скалолазания. История и современная организация детского скалолазания. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Туристские организации страны. Экскурсионный и зарубежный туризм. Скалолазание в Свердловской области. Организация бивака в различных условиях. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Место для стоянки сплавсредств, для хранения продуктов, для хранения кухонных и костровых принадлежностей: топора, пилы.

Установка палатки в различных условиях. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне. Особенности личного и группового туристского снаряжения по видам туризма. Общие требования к снаряжению: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое и личное снаряжение в водном туризме. Перечень судов, их основные тактико-технические характеристики, преимущества и недостатки. Спасательное снаряжение. Групповое и личное снаряжение в спелеопоходе. Специальное снаряжение для спелеопохода. Личное снаряжение туриста-спелеолога. Страховочное снаряжение и его подготовка. Ремонт снаряжения. Основные виды ремонтных работ, устранение неисправностей. Ремнабор. Хозяйственный набор. Работа с газовым оборудованием. Газовые горелки, газовые баллоны, оборудование места работы, правила безопасности по работе с ними.

Источники света. Источники электропитания, средства радиосвязи, использование мобильной телефонной связи. Специальное снаряжение для краеведческой работы. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Циклы питания и график дежурств. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование консервированных, сухих и сублимированных продуктов. Учет расхода и пополнение продуктов в пути. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление типовых меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре и газовом оборудовании. Компоновка бригад по туристским должностям в различных видах походов. Использование вменных должностей в компоновке бригад. Хозяйственная бригада (заведующий снаряжением, ремонтный мастер, дежурные по хозяйству). Бригада рабочих кухни (заведующий питанием, главный повар, дежурные по кухне). Краеведческая бригада (краевед-историк, эколог, гидролог, метеоролог,

летописец). Определение их обязанностей в период проведения похода. Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной документации. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде. Краеведческие и экологические задания на маршруте. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы расходов.

Пеший туризм Приемы преодоления невысоких препятствий (камней, лежащих стволов), приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Техника движения по травянистым склонам. Действия при падении на склоне. Правило «трех точек опоры» при движении по крутым склонам и выходам скал. Техника движения по осыпям. Признаки «живой» и «слежавшейся» осыпи. Приемы передвижения по осыпям разных видов (мелким, средним, крупным). Траверсирование камнеопасных мест. Способы защиты от камнепада. Техника движения по болотам. Типы болот и их признаки. Способы преодоления различного типа болот.

Полоса препятствий пешеходного туризма Технические и тактические основы преодоления препятствий. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: «простой» и «двойной проводник», «восьмерка», «прямой», «схватывающие» узлы, «встречный», «булинь», «штык», «шкотовый». Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) и в команде на соревнованиях.

Лыжный туризм Способы преодоления крутых снежных склонов, где движение (подъем или спуск) на лыжах становится нерациональным из-за дополнительных, часто неоправданных усилий. Приемы самостраховки и страховки. Техника движения без лыж: подъемы (вытаптывание ступеней, движение по перилам), траверсы, спуски (спортивным способом) по перилам. Самостраховка лыжными палками;

Спелеотуризм Особенности поведения человека под землей, общие и индивидуальные. Самоконтроль участников спелеопутешествий. Наблюдение и контроль руководителя группы (инструктора) за состоянием и действиями участников. Требования к работе спелеотуриста под землей. Правила работы под землей: выбор и осмотр маршрута, проверка опор, зацепов, выбор места крепления опор, прохождение обводненных участков, завалов, узостей, осыпей, каминов, участков льда. Правила навески снаряжения. Страховка и самостраховка. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и её особенности применительно к видам туризма. Психологическая совместимость людей в туристской группе и её значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы. Разбор действий каждого участника и группы в целом.

Отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практика (1 год обучения) – 25 часов. Отработка навыков техники безопасности в условиях похода. Подбор вещей для похода, укладка рюкзаков и подгонка снаряжения, уход за одеждой и обувью. Работа со снаряжением, уход за снаряжением и его ремонт. Установка различных типов палаток, размещение в них вещей. Подготовка личного снаряжения для зимней прогулки. Составление памятки «Одежда и обувь в зимний период». Игра «Кто быстрее всех собрался».

Отработка навыка определения мест, пригодных для организации привалов и ночлегов в связи с сезонными и погодными условиями. Выход в лес с целью отработки туристско-бытовых навыков. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Уборка места лагеря перед уходом. Отработка навыков организации туристского быта в различных

условиях. Отработка навыка выбора и заготовки дров, разведение костра. Изготовление туристской памятки «Меры предосторожности при обращении с огнем».

Изучение карты предполагаемых маршрутов. Сбор информации о районах путешествий, составление плана-графика прохождения маршрута. Составление меню и списка продуктов для однодневного и многодневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Приготовление пищи в зимних условиях ПВД. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Соблюдение режима движения в условиях туристской прогулки. Отработка техники движения в различных походных условиях. Отработка навыка вязания простейших узлов: прямой, встречный, контрольный, проводник восьмерка, простой проводник, академический, штык, косичка. Отработка навыков преодоления естественных препятствий с использованием специального снаряжения. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, заболоченной местности и др. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности.

Отработка навыка прохождения спелео-маршрута. Лыжная прогулка. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Организация переправ по бревну методом «маятника», с шестом и другими способами. Изучение элементов гребли, управление катамараном, выполнение различных маневров. Знакомство с преодолением препятствий на воде. Виртуальное прохождение препятствий на воде: одиночные камни, мели, перекаты, расчески, прижимы. Просмотр сюжетов видеофильмов. Анализ результатов (ошибок) прохождения. Составление отчета о походе.

Практика (2 год обучения) – 25 часов. Составление памяток по технике безопасности различных видов туризма. Составление таблицы разрядных нормативов по спортивному туризму. Заполнение квалификационных книжек участников объединения. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Установка палаток различного типа. Планирование места туристского лагеря на местности. Обустройство туристского лагеря в зимних условиях. Организация привала с перекусом. Строительство ветрозащитной стенки. Разведение различных типов костра. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Организация ночлега в помещении.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Комплектация ремонтного набора, хозяйственного набора. Отработка навыка подбора снаряжения в зависимости от условий похода и сезона года. Зимний ПВД.

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Отработка навыка приготовления пищи на костре и на газовой горелке (под присмотром педагога, родителей). Разработка функционала и выполнение должностных обязанностей в контрольных выходах. Разработка многодневного

летнего маршрута, составление плана-графика движения. Составление планов преодоления различных препятствий (командная работа).

Отработка техники движения и преодоления препятствий: Обработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Поход выходного дня в лесной массив. Знакомство с преодолением препятствий на воде. Виртуальное прохождение препятствий на воде: одиночные камни, мели, перекаты, расчески, прижимы. Просмотр сюжетов видеофильмов. Анализ результатов (ошибок) прохождения. Отработка приемов скалолазания. Работа с веревкой, тросом, лестницей. Отработка навыка работы со специальным снаряжением. Отработка навыка организации страховки и самостраховки при преодолении препятствий. Организация переправ. Отработка навыка использования узлов по назначению: для связывания 2 веревок одного диаметра, двух веревок разного диаметра, привязывания веревки к дереву, организации страховки.

Составление плана подготовки многодневного летнего похода, составление графика движения. Изучение маршрута многодневного летнего похода. Подготовка личного и общественного снаряжения. Подготовка специального снаряжения для краеведческой, экологической работы. Выбор краеведческого, экологического задания. Разработка маршрута, составление сметы расходов, распределение обязанностей. Оформление походной документации (дневников, маршрутного листа). Разработка вечерних мероприятий. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов. Заполнение разрядных книжек.

Практика (3 год обучения) – 30 часов. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Отработка навыка развертывания и свертывания лагеря (бивака) на местности: (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Закрепление навыков разведения и поддержания костра.

Отработка навыка установки палаток в различных условиях. Составление памятки по спискам группового и личного снаряжения по видам туризма. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Отработка навыка использования радиосвязи на туристском маршруте. Отработка умений по работе с газовым оборудованием (под присмотром педагога, либо родителя). Комплектация ремонтного набора, хозяйственного набора. Отработка навыков ремонта снаряжения в походных условиях. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Расчет меню и

калорийности дневного рациона в различных вариантах. Составление меню и списка продуктов для 4-5 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре и газовом оборудовании (под присмотром педагога, родителей). Определение обязанностей в период подготовки похода, во время похода и по окончании похода следующих туристских должностей: заведующий питанием, главный повар, заведующий снаряжением, ремонтный мастер, санитар, штурман (картограф), фотограф, краевед, метеоролог, гидролог, эколог. Разработка бланков и подготовка другого вспомогательного материала для выполнения функционала по туристским должностям в период подготовки и проведения похода. Выполнение должностных обязанностей в контрольных выходах. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе путешествия, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Составление подробного плана-графика движения. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Определение краеведческого задания для летнего зачетного похода.

Обработка практических умений и навыков преодоления естественных невысоких препятствий: камней, стволов и др. Отработка приемов движений на подъемах и спусках. Отработка техники преодоления крутых снежных склонов. Отработка приемов самостраховки лыжными палками. Отработка приемов подъемов, траверсов, спусков без лыж. Отработка приема: работа в связках при преодолении препятствия. Изучение техники и тактики преодоления естественных препятствий: ход против течения, проводка, преодоление каменистых перекатов, прижимов, несложных порогов, стоячих волн, преодоление улова. Просмотр сюжетов видеофильмов. Анализ результатов (ошибок) прохождения.

Изучение правил работы под землей. Отработка приемов прохождения завалов, узостей, осыпей при преодолении пещер. Изучение основных и вспомогательных узлов. Изучение их назначения. Турнир узлов по назначению, ситуационные задачи по завязыванию узлов. Наведение переправ. Преодоление туристской полосы препятствий. Отработка приемов страховки и самостраховки. Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов. Подготовка отчетного вечера, выставки и газеты по итогам похода.

3. Скалолазание с верхней страховкой. – 57 часов.

Теория (1 год обучения) – 4 часа. Определение понятия «карта». Типы карт. Отличие плана от карты. Значение топографических карт для туристов. Понятие о местных предметах и условных топографических знаках. Определение понятия «масштаб». Масштабы топографических карт. Километровая сетка карты. Топознаки их типы и виды. Основные группы топографических знаков. Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Способы ориентирования на местности. Понятие – ориентиры. Основные направления сторон горизонта. Компас. Понятие азимута. Ориентирование карты по компасу и местным признакам, солнцу. Пользование компасом в походе.

Виды туристского ориентирования (летние и зимние). Ориентирование в заданном направлении, по маркированной трассе, по легенде, по выбору. Соблюдение юными туристами правил соревнований по туристскому ориентированию на местности. Подготовка к соревнованиям по ориентированию. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. ТБ на соревнованиях. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение. Карточка участника для отметки КП и правила пользования ею. Номер участника и требования к его креплению.

Теория (2 год обучения) – 10 часов. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа

горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Теория (3 год обучения) - 10 часов. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Оценка скорости движения.

Движение по маркированной трассе. Ориентирование в условиях водного похода. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов).

Выбор и описание по карте оптимального пути. Специфика ориентирования в водном походе. Ориентирование по притокам, характерным препятствиям, береговой обстановке. Способы определения пройденного расстояния. Разведка пути движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути во время движения. Лоцманская схема реки. Её необходимые элементы. Схема и описание препятствия. Основы глазомерной съемки. Условные обозначения схем препятствий. Определение сторон горизонта и 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 действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении. Движение вдоль рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствии паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам. При потере на соревнованиях – обязательное оповещение организаторов о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Регистрация команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Определение результатов в соревновании по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований. Экскурсионное ориентирование.

Практика (1 год обучения) – 6 часов. Упражнения на движение по сторонам горизонта. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Отработка навыка ориентирования по карте в условиях города. Упражнения на отработку навыков ориентирования разных типов прохождения маршрута.

Формирование умений чтения легенды КП. Выработка умений и навыков предстартовой проверки правильности (соответствия) карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров в карточке участника. Крепление номера участника, упаковка карты и обеспечение её сохранности во время соревнований. Выбор оптимального пути до нужного КП по линейным ориентирам (дорожкам, тропам, просекам...) на старте. Чтение пути движения до КП по выбранному маршруту. Формирование умений чтения легенды КП на заданном маршруте. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Практика (2 год обучения) - 13 часов. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини- соревнования. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини- маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Прохождение маршрута ориентирования по выбору. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

Практика (3 год обучения) 14 часов. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по маркированному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению маркированного маршрута. Разработка маршрута туристского водного похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Прохождение маршрутов туристского ориентирования.

4. Основы гигиены и первая помощь – 27 часов.

Теория (1 год обучения) - 3 часа. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиена режима труда и отдыха. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Уход за ногами, обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде. Соблюдение правил гигиены – предупреждение травматизма в походе.

Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Средства оказания ПП. Личная походная аптечка, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Использование лекарственных трав в походе. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор и хранение лекарственных трав.

Значение оказания первой помощи для жизни человека. Первоочередные мероприятия первой помощи. Виды кровотечений, оказание первой помощи при кровотечении. Оказание первой помощи при ранениях, ссадинах, порезах, потертостях, опрелостях. Первая помощь при термической травме. Первая помощь при переломах, ушибах, растяжениях.

Теория (2 год обучения) -3 часа. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоения гигиенических навыков.

Характерные заболевания и травмы в походе. Их профилактика и лечение в условиях похода. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при различных травмах. Ранения, порезы, ссадины, ушибы, мозоли, растяжения, вывихи. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Опасность солнечных ожогов.

Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений. Правила обработки ран. Правила обработки ран при укусах ядовитых насекомых. Наложение простейших повязок. Состав аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Лекарственные растения, используемые в походе, правила их сбора.

Теория (3 год обучения) – 2 часа. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Характерные заболевания и травмы в походе. Их профилактика и лечение в условиях похода. Профилактика простудных заболеваний, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Помощь при различных травмах. Растяжения, вывихи, переломы. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Кровотечения и способы его остановки. Виды кровотечений. Пальцевое прижатие артерий. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Шинирование. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика (1 год обучения) - 6 часов. Тест по гигиене. Составление походной аптечки. Сбор лекарственных трав, игры «Что есть лекарство...». Отработка навыка оказания ПП при кровотечениях. Отработка навыков оказания первой помощи при ранениях, ссадинах, порезах. Первая помощь при переломе, ушибе, растяжении. Соревнования по оказанию первой помощи.

Практика (2 год обучения) – 6 часов. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Тестовые задания, практические работы. Оказание первой помощи условно пострадавшему (практическое оказание помощи). Отработка навыка обработки ран. Формирование походной аптечки.

Практика (3 год обучения) – 7 часов. Составление памятки по профилактике простудных заболеваний. Отработка навыков профилактики простудных заболеваний и пищевых отравлений. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, практическое оказание помощи). Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Практика переноски пострадавшего на большие расстояния с соблюдением мер безопасности.

5. Скальные районы в свердловской области. – 55 часов.

Теория (1 год обучения) - 12 часов. Природные особенности, население, территория. Географическое положение. Планировка района, маршруты районного транспорта.

Жизни замечательных людей. Их имена носят улицы нашего города. Памятники истории и культуры – наше достояние. Путь Л. Брусницына. Основные моменты в истории образования и развития нашего города. Березовский вчера и сегодня. Сравнение карт. Физико-географическая характеристика, административно – территориальное устройство. Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т.п. Обзор культурных учреждений города.

Физико-географическая и экономическая характеристика края: географическое положение, рельеф, климат, растительность, гидрографическая сеть, полезные ископаемые. Населенные пункты. Заповедники области. Административное деление родного края. Транспортные магистрали, промышленность. Край в древнейшие времена (палеогеографическая справка). История освоения территории. История горнозаводского Урала. Основание городов-заводов. Экскурсионные объекты: природные, исторические, архитектурные.

Немного об истории генеалогии. Что дает изучение генеалогии? Архив и его назначение. Семейный архив. Терминология родства. Родословная. География родни. Семейные традиции и праздники. Профессии и увлечения членов семьи. Природные особенности, население, территория, географическое положение района. История возникновения района.

Памятники истории, природы, культуры и архитектуры. Обзор памятников архитектуры. Военно- исторические памятники города. Интересные люди разных времен. Известные люди города, их вклад в его развитие.

Люди, в честь которых названы улицы, учреждения и другие объекты города. Интересные люди, сохраняющие природу, памятники истории и культуры. Физико-географическая и экономическая характеристика края: географическое положение, рельеф, климат, гидрографическая сеть. Населенные пункты.

Теория (2 год обучения) - 6 часов. Край в древнейшие времена (палеогеографическая справка). Тектоника, рельеф и климат в геохронологическом разрезе. История заселения территории. Завоевания территории. Народы и племена, заселявшие территорию современного Урала.

Выдающиеся люди края. Знакомство с династиями Демидовых и Строгоновых. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по

истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д. Как организовать краеведческие наблюдения. Изучение и комплексное описание природного сообщества, ландшафта. Изучение водных объектов, почвы, растительности. Оценка достоинств окружающей среды, состояния и возможностей удовлетворять личные или общественные потребности. Оборудование для краеведческой работы. Полевой дневник туриста-краеведа. Эколого-краеведческие умения по изучению природы края.

Город Березовский – Советский и постсоветский периоды. Изменения, произошедшие в облике города за последние несколько лет. Памятники истории, природы, культуры и архитектуры. Общественные деятели и их роль в развитие города. Герои ратной истории. Участие земляков в защите Родины. Интересные люди разных времен: люди искусства, педагоги, медики, почетные жители и т.д., их вклад в развитие города.

Народы, проживающие на территории современного Урала: их культура, обычаи и традиции. Статистика сегодняшнего дня: численность населения, национальный состав, религии, самобытные черты костюмов, народные промыслы. Национальные костюмы и культура разных народов. История освоения территории Свердловской области.

Теория (3 год обучения) – 4 часа. Эколого-краеведческие и эколого-туристские умения и способы действий: распознавание объектов и явлений природы, подлежащих охране, установление целевых и причинных связей, определение ценности. Сбор и обработка краеведческого материала. Содержание краеведческой работы: сбор материалов по истории родного края, поисковая работа, запись воспоминаний ветеранов революционного движения, гражданской и Великой Отечественной войн, ветеранов и передовиков труда, знакомство с новостройками, наблюдения в лесу, в поле, метеорологические, геологические и другие. Воспитание наблюдательности. Ведение личного и общественного дневников, описания маршрута, фотографирование и зарисовки. Работа среди местного населения.

Работа по инвентаризации объектов и комплексов природной среды, нуждающихся в охране. Организационно-пропагандистские эколого-туристские умения: планирование практических дел по охране природы на маршруте и пропаганда эколого-туристской культуры через различные формы; организация выполнения намеченных планов по охране природы в рекреационной зоне и пропаганда решения экологических проблем края; личное участие в делах по охране природы и пропаганде идей охраны природы.

Преобразовательные эколого-туристские умения: защита, уход и улучшение окружающей среды. Работа по очистке природных памятников. Организация и проведение экспедиций и походов по родному краю. Разработка заданий экспедиционным отрядам школы. Участие в районных, городских, краевых туристско-краеведческих экспедициях, слетах. Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок

посещения. Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок. Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Практика (1 год обучения) - 17 часов. Работа с картой района. Экскурсии в музей с целью ознакомления с историей города. Разработка тематической игры «Краеведческое ориентирование».

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т.п. Работа с архивными источниками, интернет-ресурсами. Пешая экскурсия по городу. Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т.п. Игра «Краеведческое ориентирование».

Изучение карты своего края. «Путешествия» по карте. Виртуальная экскурсия по краю. Творческая работа по оформлению сборника «Сказки П.П. Бажова». Работа со справочными материалами и картографическими источниками. Современные археологические исследования на территории края. Археологические находки. Экскурсия (путевая) "История Золотого Урала".

Практика (2 год обучения) – 10 часов.

Словарная работа «Терминология родства». Составление совместно с родителями генеалогического древа своей семьи. Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т.п. Участие в игре «Краеведческое ориентирование». Творческая работа «Образ города». Разработка экскурсий по городу для младших школьников.

Сбор информации об улицах, носящих имена известных людей, о мемориальных досках известным людям, об основателях своего города. Встречи с людьми, чьи профессии связаны с сохранением природной среды, объектов истории, культуры, архитектуры, с изучением и преобразованием родного города. Работа со справочными материалами по физико- географической характеристике района похода.

Практика (3 год обучения) – 6 часов. Сбор материала о военных операциях, в которых принимали участие герои-земляки. Изучение материала о деятелях искусства и культуры, известных педагогах, врачах. Экскурсии по городу. Работа со справочными материалами и картографическими источниками. Составление схем. Изучение состояния хозяйственной деятельности края на сегодня.

Создание и выступления агитбригад «Туризм и охрана природы». Работа по очистке природных памятников. Сбор, обработка и оформление краеведческого материала, собранного во время экскурсий и походов. Работа по описанию краеведческих объектов на маршрутах выходного дня. Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок. Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

6. Общая физическая подготовка -42 часа.

Теория (1 год обучения) - 2 часа. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля. Подготовка творческого вечера «А, вы, знаете?». Индивидуальные достижения каждого учащегося. Что узнали нового? О чем можно рассказать?

Теория (2 год обучения) – 2 часа. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, легкие, почки, кожа). Нервная система – центральная и периферическая. Элементы её строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, выносливость, ловкость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Планирование и учет тренировки туриста. Волевая подготовка туриста. Дневник самоконтроля. Спортивный массаж и его применение в

процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу. Тренировки туристов в зимнее время. Подготовка творческого вечера «А, вы, знаете?». Индивидуальные достижения каждого учащегося. Что узнали нового? О чем можно рассказать?

Теория (3 год обучения) – 2 часа. Характеристика физических нагрузок в походах различной сложности. Тренировка вестибулярного аппарата. Специфические физические качества, необходимые туристу. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях туризмом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля. Формы индивидуальной и групповой общей и специальной физической подготовки. Правила составления комплексов упражнений по физической подготовке. Подбор упражнений в зависимости от условий предстоящего похода.

Практика (1 год обучения) – 12 часов. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Современные спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол. Игры с мячом, на внимание, сообразительность, координацию движения, эстафеты. Игры на местности: веселые туристские старты, веревочные курсы, мини-старты по ориентированию. Интеллектуальное Шоу ориентирование. Игры на местности в различные времена года, в туристском походе, путешествии. Проведение творческого вечера.

Практика (2 год обучения) – 12 часов. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию движения, эстафеты. Игры туристской группы в зимних условиях: для разогрева конечностей, в помощь расчистки территории от снега, для поддержания бодрости духа. Проведение творческого вечера.

Практика (3 год обучения) – 12 часов. Прохождение врачебного контроля. Отработка навыков оценки своего самочувствия на тренировках и в походе. Ведение дневника самоконтроля. Игры с различными элементами туристской техники. Подготовка и проведение творческого вечера «Данные разведки». Индивидуальные достижения каждого учащегося.

6.2. Тематический план (по годам)

Количество занятий: 3 занятия в неделю

Продолжительность занятия: 180 минут

1 год обучения.

№	Тема	Кол-во занятий	Время	Форма взаимодействия (групповая, подгрупповая, индивидуальная, парная)	Цели	Кол-во часов
1	Введение	4	45	Групповая, индивидуальная	Презентация программы. Цель и задачи работы объединения. Знакомство с программой. Расписание занятий. Требования в вопросах учебы и дисциплины.	1
					Условия вступления в туристское объединение, условия участия в походах и экскурсиях. Правила поведения юных туристов.	1
					Обеспечение безопасности во время путешествий: соблюдение правил пешехода, правила поведения при переездах группы на транспорте.	1
					Меры безопасности при проведении занятий в помещении класса, спортивного зала. Правила противопожарной безопасности.	1
2	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	45	45	Групповая, индивидуальная	Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Виды туризма и их характеристики. Пешеходные и водные маршруты Свердловской области. Особенности пешеходного и водного туризма. Особенности зимних путешествий. Походы выходного дня и многодневные. Значение туризма (прогулок, экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека.	1

				Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях. Особенности зимних видов туризма. Система поощрений в детско-юношеском туризме. Туристские нормативы и знаки отличия «Юный путешественник», «Юный турист России». Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.	1
				Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Знакомство с кодексом чести юного туриста. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Значение дисциплины в путешествии и правильной оценки своих сил и умений.	1
				Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.	1
				Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы; соблюдения тишины на привале и во время движения группы. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе – одно из условий безопасности. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу.	1
				Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов). Правила поведения во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Туризм и охрана природы.	1

					Понятие о личном и групповом снаряжении. Требования к личному снаряжению в соответствии с сезонными и погодными условиями: малый вес, прочность, удобство в использовании и переноске. Ветрозащитные, гигроскопические и теплоизоляционные свойства. Групповое снаряжение, требования к нему. Кухонное и костровое снаряжение. Хозяйственный и ремонтный набор. Перечень личного снаряжения для одно - трехдневного похода, требования к нему. Подготовка личного снаряжения к походу и уход за ним. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.	1
					Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Правильная установка различных типов палаток. Правила поведения в палатке. Гигиена правильного сна. Особенности снаряжения в зимний период. Снаряжение туриста-водника. Различные виды средств сплава. Порядок сборки и разборки катамарана. Ремонт и сдача снаряжения, взятого на прокат.	1
					Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Привалы на туристской прогулке. Обустройство туристского быта в условиях баз. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака в соответствии с сезонными и погодными условиями. Охрана природы при организации привалов и бивуаков. Планирование ночлега в условиях туристской базы. Туристский бивуак.	1

				Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых, выбор места для организации костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Что такое сухостой? Какие дрова используют туристы? Типы костров. Правила разведения костра. Работа с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности обращения с огнем, кипятком.	1
				Определение цели путешествия. Выбор района маршрута. Изучение района путешествия (карт, отчетов о походах).	1
				Составление плана подготовки похода, разработка маршрута, составление плана-графика движения группы на маршруте. Обязанности участников похода.	1
				Подбор продуктов и правила питания в туристских походах. Подготовка продуктов к походу. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов в рюкзаках. Распределение продуктов между участниками.	1
				Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в многодневном походе. Составление меню, списка продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Способы обеззараживания воды.	1

				Туристские должности в группе. Направления, и определение фронта работ в походе. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с другими членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завхоз), заведующий снаряжением, ремонтный мастер, фотограф, культорг, физорг, летописец-хронометрист, краевед, фотограф, ответственный за отчет о походе.	1
				Временные должности. Дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Сменный график дежурств в многодневном походе. Прием и сдача дежурства. Снаряжение и оборудование для организации дежурства. Дежурные дублеры по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий. Виды препятствий пешеходного, водного туризма.	1
				Основы техники пешеходного туризма. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Основы техники спелеотуризма. Основы техники водного туризма: техника гребли, посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Походный порядок судов. Связь и сигнализация. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий.	1

				Основы техники лыжного туризма. Обеспечение безопасности при преодолении препятствий. Преодоление естественных препятствий с использованием специального снаряжения. Использование простейших узлов и техника их вязания. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи.	1
				Составление памятки с законами туристов, с правилами поведения туристов. Игры на взаимопомощь.	1
				Отработка навыков техники безопасности в условиях похода. Подбор вещей для похода, укладка рюкзаков и подгонка снаряжения, уход за одеждой и обувью.	1
				Работа со снаряжением, уход за снаряжением и его ремонт. Установка различных типов палаток, размещение в них вещей.	1
				Подготовка личного снаряжения для зимней прогулки.	1
				Составление памятки «Одежда и обувь в зимний период». Игра «Кто быстрее всех собрался».	1
				Отработка навыка определения мест, пригодных для организации привалов и ночлегов в связи с сезонными и погодными условиями.	1
				Выход в лес с целью отработки туристско-бытовых навыков. Развертывание и свертывание лагеря (бивака).	1
				Уборка места лагеря перед уходом.	1
				Отработка навыков организации туристского быта в различных условиях. Отработка навыка выбора и заготовки дров, разведение костра.	1
				Изготовление туристской памятки «Меры предосторожности при обращении с огнем».	1
				Изучение карты предполагаемых маршрутов.	1
				Сбор информации о районах путешествий, составление плана-графика прохождения маршрута.	1
				Составление меню и списка продуктов для однодневного и многодневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.	1
				Приготовление пищи на костре. Приготовление пищи в зимних условиях ПВД.	1
				Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.	1

					Соблюдение режима движения в условиях туристской прогулки. Отработка техники движения в различных походных условиях.	1
					Отработка навыка вязания простейших узлов: прямой, встречный, контрольный, проводник восьмерка, простой проводник, академический, штык, косичка.	1
					Отработка навыков преодоления естественных препятствий с использованием специального снаряжения.	1
					Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, заболоченной местности и др.	1
					Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности.	1
					Отработка навыка прохождения спелео-маршрута. Лыжная прогулка.	1
					Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам.	1
					Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Организация переправ по бревну методом «маятника», с шестом и другими способами.	1
					Изучение элементов гребли, управление катамараном, выполнение различных маневров. Знакомство с преодолением препятствий на воде. Виртуальное прохождение препятствий на воде: одиночные камни, мели, перекиды, расчески, прижимы.	1
					Просмотр сюжетов видеофильмов. Анализ результатов (ошибок) прохождения. Составление отчета о походе.	1
					Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о путешествии.	1
					Выполнение творческих работ участниками похода (подготовка презентации, фильма о походе, выпуск стенгазеты, подготовка к конкурсу «Из дальних странствий возвратись»). Отчетная выставка по итогам похода.	1
3	Краеведение	29	45	Групповая, индивидуальная	Природные особенности, население, территория. Географическое положение. Планировка района, маршруты районного транспорта.	1

				Жизни замечательных людей. Их имена носят улицы нашего города. Памятники истории и культуры – наше достояние. Путь Л. Брусницына. Основные моменты в истории образования и развития нашего города. Березовский вчера и сегодня. Сравнение карт. Физико-географическая характеристика, административно – территориальное устройство. Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т.п. Обзор культурных учреждений города.	2
				Физико-географическая и экономическая характеристика края: географическое положение, рельеф, климат, растительность, гидрографическая сеть, полезные ископаемые. Населенные пункты. Заповедники области.	2
				Административное деление родного края. Транспортные магистрали, промышленность. Край в древнейшие времена (палеогеографическая справка). История освоения территории. История горнозаводского Урала. Основание городов-заводов. Экскурсионные объекты: природные, исторические, архитектурные.	2
				Немного об истории генеалогии. Что дает изучение генеалогии? Архив и его назначение. Семейный архив. Терминология родства. Родословная. География родни. Семейные традиции и праздники. Профессии и увлечения членов семьи. Природные особенности, население, территория, географическое положение района. История возникновения района.	2
				Памятники истории, природы, культуры и архитектуры. Обзор памятников архитектуры. Военно- исторические памятники города. Интересные люди разных времен. Известные люди города, их вклад в его развитие.	1
				Люди, в честь которых названы улицы, учреждения и другие объекты города. Интересные люди, сохраняющие природу, памятники истории и культуры. Физико-географическая и экономическая характеристика края: географическое положение, рельеф, климат, гидрографическая сеть. Населенные пункты.	2
				Работа с картой района.	2

					Экскурсии в музей с целью ознакомления с историей города. Разработка тематической игры «Краеведческое ориентирование».	2
					Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т.п. Работа с архивными источниками, интернет-ресурсами. Пешая экскурсия по городу.	3
					Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т.п. Игра «Краеведческое ориентирование».	3
					Изучение карты своего края. «Путешествия» по карте. Виртуальная экскурсия по краю.	3
					Творческая работа по оформлению сборника «Сказки П.П. Бажова». Работа со справочными материалами и картографическими источниками.	2
					Современные археологические исследования на территории края. Археологические находки. Экскурсия (путевая) "История Золотого Урала".	2
4	Основы гигиены и первая помощь	9	45	Групповая, индивидуальная	Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиена режима труда и отдыха. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Уход за ногами, обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде. Соблюдение правил гигиены – предупреждение травматизма в походе.	1
					Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Средства оказания ПП. Личная походная аптечка, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Использование лекарственных трав в походе. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор и хранение лекарственных трав.	1

					Значение оказания первой помощи для жизни человека. Первоочередные мероприятия первой помощи. Виды кровотечений, оказание первой помощи при кровотечении. Оказание первой помощи при ранениях, ссадинах, порезах, потертостях, опрелостях. Первая помощь при термической травме. Первая помощь при переломах, ушибах, растяжениях.	1
					Тест по гигиене.	1
					Составление походной аптечки. Сбор лекарственных трав, игры «Что есть лекарство...».	1
					Отработка навыка оказания ПП при кровотечениях.	1
					Отработка навыков оказания первой помощи при ранениях, ссадинах, порезах.	1
					Первая помощь при переломе, ушибе, растяжении.	1
					Соревнования по оказанию первой помощи.	1
5	Общая физическая подготовка	14	45	Групповая, индивидуальная	Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.	1
					Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля. Подготовка творческого вечера «А, вы, знаете?». Индивидуальные достижения каждого учащегося. Что узнали нового? О чем можно рассказать?	1
					Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.	1

					Современные спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол. Игры с мячом, на внимание, сообразительность, координацию движения, эстафеты. Игры на местности: веселые туристские старты, веревочные курсы, мини-старты по ориентированию. Интеллектуальное Шоу ориентирование. Игры на местности в различные времена года, в туристском походе, путешествии. Проведение творческого вечера.	11
6	Топография и ориентирование	10	45	Групповая, индивидуальная	Определение понятия «карта». Типы карт. Отличие плана от карты. Значение топографических карт для туристов. Понятие о местных предметах и условных топографических знаках. Определение понятия «масштаб». Масштабы топографических карт. Километровая сетка карты.	1
					Топознаки их типы и виды. Основные группы топографических знаков. Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Способы ориентирования на местности. Понятие – ориентиры. Основные направления сторон горизонта. Компас. Понятие азимута. Ориентирование карты по компасу и местным признакам, солнцу. Пользование компасом в походе.	1
					Виды туристского ориентирования (летние и зимние). Ориентирование в заданном направлении, по маркированной трассе, по легенде, по выбору. Соблюдение юными туристами правил соревнований по туристскому ориентированию на местности. Подготовка к соревнованиям по ориентированию.	1
					Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. ТБ на соревнованиях. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение. Карточка участника для отметки КП и правила пользования ею. Номер участника и требования к его креплению.	1
					Упражнения на движение по сторонам горизонта. Ориентирование карты по компасу.	1
					Определение азимута. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.	1

					Отработка навыка ориентирования по карте в условиях города. Упражнения на отработку навыков ориентирования разных типов прохождения маршрута.	1
					Формирование умений чтения легенды КП. Выработка умений и навыков предстартовой проверки правильности (соответствия) карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров в карточке участника.	1
					Крепление номера участника, упаковка карты и обеспечение её сохранности во время соревнований. Выбор оптимального пути до нужного КП по линейным ориентирам (дорожкам, тропам, просекам...) на старте.	1
					Чтение пути движения до КП по выбранному маршруту. Формирование умений чтения легенды КП на заданном маршруте. Участие в соревнованиях по ориентированию.	1

2 год обучения.

№	Тема	Кол-во занятий	Время	Форма взаимодействия (групповая, подгрупповая, индивидуальная, парная)	Цели	Кол-во часов
1	Введение	4	45	Групповая, индивидуальная	Цель и задачи работы объединения на второй год обучения. Знакомство с программой. Расписание занятий. Требование к обучающимся в вопросах учебы и дисциплины. Условия участия в походах. Заполнение анкетных данных, с учетом заболеваний. Законы туристов. Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях.	1
					Правила обращения с электроприборами, предметами бытовой химии. Пожарная безопасность. Правила поведения в природной среде. Правила поведения во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Необходимость выполнения требований руководителя. Взаимопомощь в группе.	1

					Составить памятку «Законы туристов».	1
					Отработка практических навыков соблюдения правил поведения в природной среде во время туристской прогулки, выхода в лес. Отработка практических навыков оказания взаимопомощи на прогулке.	1
					Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувство коллективизма. Спортивно-оздоровительный туризм, самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Понятие о спортивном туризме.	1
2	Азбука туристско-бытовых навыков юного скалолаза.	45	45	Групповая, индивидуальная	Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Общая характеристика пешеходного туризма: работа почти всех групп мышц, большая весовая нагрузка. Особенности походов в различных климатических условиях. Сложность маршрутов. Классификация сложности маршрута. Общая характеристика водных путешествий: потенциально опасная среда, работа ограниченных групп мышц, высокая техническая оснащенность, большие весовые нагрузки. Сложность маршрутов. Классификация сложности маршрута.	1
					Особенности спелеотуризма. Тактика передвижения в карстовых районах и в пещерах. Передвижение в полостях различного типа (вертикальных, горизонтальных. Использование страховки и специального снаряжения. Спортивный туризм. Соревнования по спортивному туризму в группе дисциплин «маршрут». Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Присвоение разрядов. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.	1

					Участие туристов в охране природы и преобразовании природного окружения. Виды природоохранительной деятельности на маршруте. Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность- основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.	1
					Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказывать первую помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.	1

					Объективные опасности: резкое изменение погодных условий, технически сложные участки, солнечные ожоги на зимних маршрутах, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий (МКК) в оценке подготовленности группы. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы (ПСС). Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Охрана природы при организации привалов и бивуаков. Основные требования к месту привала и бивака. Требования к месту расположения бивуака в зависимости от сезона. Обустройство бивуака в зимнем походе. Защита от ветра и снега. Разведение костра в зимних условиях. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых.	1
					Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Установка сплав средств на ночь в условиях водного похода. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона и условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней.	1

				Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Особенности экипировки спелеотуриста: костюм для различных условий спелеопутешествия (узкие щели, сырые пещеры), обувь, каска, индивидуальное освещение, его виды и нормы запаса. Особенности экипировки туриста-водника. Различные виды сплав-средств. Правила сборки и разборки катамарана. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, казаны, котлы, топоры, пилы и чехлы к ним. Газовое оборудование. Заточка и разводка пилы, заточка топора в походе. Ремонтный набор. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.	1
				Снаряжение для краеведческой и экологической работы. Понятие о специальном снаряжении: веревки основные и вспомогательные, системы страховочные, карабины, репшнуры. Подготовка специального группового снаряжения к походу в зависимости от сезона и условий похода. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Особенности снаряжения для зимнего похода.	1
				Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Хранение продуктов ввремя похода. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.	1

				Приготовление пищи на костре. Приготовление пищи на газовой горелке. Заместитель командира по питанию (завхоз, завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы. Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.	1
				Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации. Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода.	1
				Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д. Санитар. Подбор аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой помощи пострадавшим и заболевшим. Ремонтный мастер. Подбор ремонтного набора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.	1
				Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы. Понятие "тактика похода". Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Зависимость веса рюкзака от вида маршрута.	1

				Продолжительность похода, количество дневок и резервных дней. Распределение по маршруту технически сложных участков. График похода. Запасной маршрут. Планирование эмоциональных нагрузок. Планирование дневного перехода. График движения, распорядок дня, выбор места бивака.	1
				Изучение и 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 в различных видах туризма: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, пещеры. План преодоления препятствия.	1
				Всесторонняя и тщательная оценка обстановки и характера препятствия должны подвести к принципиальному решению - преодолевать или обойти препятствие. Приняв решение на преодоление препятствия, выработать конкретный план: выбрать безопасный путь движения; определить способы страховки и само страховки, определить порядок движения, средства сигнализации и связи, наметить действия в возможных экстремальных ситуациях.	1
				Определение цели и района похода. Разработка маршрута, составление сметы расходов, распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Планирование вечерних мероприятий. Краеведческие и экологические задания на маршруте. Оформление походной документации (дневников, маршрутного листа).	1
				Изучение маршрута: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Подготовка личного и общественного снаряжения.	1
				Составление памяток по технике безопасности различных видов туризма. Составление таблицы разрядных нормативов по спортивному туризму.	1

				Заполнение квалификационных книжек участников объединения. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.	1
				Установка палаток различного типа. Планирование места туристского лагеря на местности.	1
				Обустройство туристского лагеря в зимних условиях. Организация привала с перекусом.	1
				Строительство ветрозащитной стенки. Разведение различных типов костра. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Организация ночлега в помещении.	1
				Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения.	1
				Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Комплектация ремонтного набора, хозяйственного набора.	1
				Отработка навыка подбора снаряжения в зависимости от условий похода и сезона года. Зимний ПВД.	1
				Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.	1
				Отработка навыка приготовления пищи на костре и на газовой горелке (под присмотром педагога, родителей).	1
				Разработка функционала и выполнение должностных обязанностей в контрольных выходах.	1
				Разработка многодневного летнего маршрута, составление плана-графика движения. Составление планов преодоления различных препятствий (командная работа).	1
				Отработка техники движения и преодоления препятствий: Обработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др.	1
				Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности.	1
				Поход выходного дня в лесной массив.	1
				Знакомство с преодолением препятствий на воде.	1

				Виртуальное прохождение препятствий на воде: одиночные камни, мели, перекаты, расчески, прижимы. Просмотр сюжетов видеофильмов.	1
				Анализ результатов (ошибок) прохождения. Отработка приемов скалолазания.	1
				Отработка приемов скалолазания. Работа с веревкой, тросом, лестницей. Отработка навыка работы со специальным снаряжением.	1
				Отработка навыка организации страховки и самостраховки при преодолении препятствий. Организация переправ. Отработка навыка использования узлов по назначению: для связывания 2 веревок одного диаметра, двух веревок разного диаметра, привязывания веревки к дереву, организации страховки.	1
				Составление плана подготовки многодневного летнего похода, составление графика движения. Изучение маршрута многодневного летнего похода.	1
				Подготовка личного и общественного снаряжения. Подготовка специального снаряжения для краеведческой, экологической работы.	1
				Выбор краеведческого, экологического задания. Разработка маршрута, составление сметы расходов, распределение обязанностей.	1
				Оформление походной документации (дневников, маршрутного листа). Разработка вечерних мероприятий. Обработка собранных материалов.	1
				Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов. Заполнение разрядных книжек.	1

					Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.	1
3	Краеведение	16	45	Групповая, индивидуальная	Край в древнейшие времена (палеогеографическая справка). Тектоника, рельеф и климат в геохронологическом разрезе. История заселения территории. Завоевания территории. Народы и племена, заселявшие территорию современного Урала.	1
					Выдающиеся люди края. Знакомство с династиями Демидовых и Строгоновых. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д. Как организовать краеведческие наблюдения. Изучение и комплексное описание природного сообщества, ландшафта. Изучение водных объектов, почвы, растительности. Оценка достоинств окружающей среды, состояния и возможностей удовлетворять личные или общественные потребности. Оборудование для краеведческой работы. Полевой дневник туриста-краеведа. Эколого-краеведческие умения по изучению природы края.	2

					Город Березовский – Советский и постсоветский периоды. Изменения, произошедшие в облике города за последние несколько лет. Памятники истории, природы, культуры и архитектуры. Общественные деятели и их роль в развитие города. Герои ратной истории. Участие земляков в защите Родины. Интересные люди разных времен: люди искусства, педагоги, медики, почетные жители и т.д., их вклад в развитие города.	2
					Народы, проживающие на территории современного Урала: их культура, обычаи и традиции. Статистика сегодняшнего дня: численность населения, национальный состав, религии, самобытные черты костюмов, народные промыслы. Национальные костюмы и культура разных народов. История освоения территории Свердловской области.	1
					Словарная работа «Терминология родства». Составление совместно с родителями генеалогического древа своей семьи. Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т.п. Участие в игре «Краеведческое ориентирование». Творческая работа «Образ города». Разработка экскурсий по городу для младших школьников.	5
					Сбор информации об улицах, носящих имена известных людей, о мемориальных досках известным людям, об основателях своего города. Встречи с людьми, чьи профессии связаны с сохранением природной среды, объектов истории, культуры, архитектуры, с изучением и преобразованием родного города. Работа со справочными материалами по физико-географической характеристике района похода.	5
4	Топография и ориентирование	23	45	Групповая, индивидуальная	Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация).	1

					Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.	1
					Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.	1
					Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.	1
					Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.	1
					Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.	1

				Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк.	1
				Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.	1
				Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение.	1
				Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.	1
				Работа с картами различного масштаба.	1
				Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.	1
				Копирование на кальку участка топографической карты.	1
				Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.	1

				Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини- соревнования. Построение на бумаге заданных азимутов.	1
				Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.	1
				Построение тренировочных азимутальных треугольников.	1
				Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины.	1
				Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.	1
				Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини- маршрута, движение по легенде.	1
				Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.	1
				Прохождение маршрута ориентирования по выбору. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня.	1
				Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.	1

5	Основы гигиены и первая помощь	9	45	Групповая, индивидуальная	Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоения гигиенических навыков.	1
					Характерные заболевания и травмы в походе. Их профилактика и лечение в условиях похода. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при различных травмах. Ранения, порезы, ссадины, ушибы, мозоли, растяжения, вывихи. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Опасность солнечных ожогов.	1
					Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений. Правила обработки ран. Правила обработки ран при укусах ядовитых насекомых. Наложение простейших повязок. Состав аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Лекарственные растения, используемые в походе, правила их сбора.	1
					Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.	1
					Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.	1
					Тестовые задания, практические работы.	1
					Оказание первой помощи условно пострадавшему (практическое оказание помощи).	1
					Отработка навыка обработки ран.	1
					Формирование походной аптечки.	1

6	Общая физическая подготовка	14	45	Групповая, индивидуальная	Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно- связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, легкие, почки, кожа). Нервная система – центральная и периферическая. Элементы её строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, выносливость, ловкость).	1
					Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Планирование и учет тренировки туриста. Волевая подготовка туриста. Дневник самоконтроля. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу. Тренировки туристов в зимнее время. Подготовка творческого вечера «А, вы, знаете?». Индивидуальные достижения каждого учащегося. Что узнали нового? О чем можно рассказать?	1

					Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.	1
					Изучение приемов самомассажа. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей меча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию движения, эстафеты. Игры туристской группы в зимних условиях: для разогрева конечностей, в помощь расчистки территории от снега, для поддержания бодрости духа. Проведение творческого вечера.	11

3 год обучения.

№	Тема	Кол-во занятий	Время	Форма взаимодействия (групповая, подгрупповая, индивидуальная, парная)	Цели	
1	Введение	2	45	Групповая, индивидуальная	Цель и задачи работы объединения на третий год обучения. Знакомство с программой. Расписание занятий. Требование к обучающимся в вопросах учебы и дисциплины. Условия участия в походах. Заполнение анкетных данных, с учетом заболеваний. Законы туристов. Дисциплина в походе и на занятиях. Безусловное выполнение требований руководителя туристской группы – основа безопасного поведения. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Действия в случае объявления тревоги.	1

					Психологические игры, тесты. Разбор ситуационных задач «Что делать если...» для закрепления знаний о действиях в чрезвычайных ситуациях. Разработка инструктажей по технике безопасности для младших школьников.	1
2	Азбука туристско-бытовых навыков юного скалолаза	52	45	Групповая, индивидуальная	История становления и развития скалолазания в России. Зарождение и формирование организационной структуры туризма. История и современная организация детского туризма. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Туристские организации страны. Экскурсионный и зарубежный туризм.	1
					Скалолазание в Свердловской области. Организация бивака в различных условиях. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Место для стоянки сплавсредств, для хранения продуктов, для хранения кухонных и костровых принадлежностей: топора, пилы.	1
					Установка палатки в различных условиях. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне. Особенности личного и группового туристского снаряжения по видам туризма. Общие требования к снаряжению: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность. Одежда и обувь для летних и зимних походов.	1
					Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое и личное снаряжение в водном туризме. Перечень судов, их основные тактико-технические характеристики, преимущества и недостатки. Спасательное снаряжение. Групповое и личное снаряжение в спелеопоходе. Специальное снаряжение для спелеопохода. Личное снаряжение туриста-спелеолога. Страховочное снаряжение и его подготовка. Ремонт снаряжения. Основные виды ремонтных работ, устранение неисправностей. Ремнабор. Хозяйственный набор. Работа с газовым оборудованием. Газовые горелки, газовые баллоны, оборудование места работы, правила безопасности по работе с ними.	1

				Источники света. Источники электропитания, средства радиосвязи, использование мобильной телефонной связи. Специальное снаряжение для краеведческой работы. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Циклы питания и график дежурств. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.	1
				Способы уменьшения веса дневного рациона: использование консервированных, сухих и сублимированных продуктов. Учет расхода и пополнение продуктов в пути. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление типовых меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.	1
				Приготовление пищи на костре и газовом оборудовании. Компоновка бригад по туристским должностям в различных видах походов. Использование временных должностей в компоновке бригад. Хозяйственная бригада (заведующий снаряжением, ремонтный мастер, дежурные по хозяйству). Бригада рабочих кухни (заведующий питанием, главный повар, дежурные по кухне). Краеведческая бригада (краевед-историк, эколог, гидролог, метеоролог, летописец).	1
				Определение их обязанностей в период проведения похода. Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.	1
				Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной документации. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.	1
				Краеведческие и экологические задания на маршруте. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы расходов.	1

				Приемы преодоления невысоких препятствий (камней, лежащих стволов), приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Техника движения по травянистым склонам. Действия при падении на склоне. Правило «трех точек опоры» при движении по крутым склонам и выходам скал.	1
				Техника движения по осыпям. Признаки «живой» и «слежавшейся» осыпи. Приемы передвижения по осыпям разных видов (мелким, средним, крупным). Траверсирование камнеопасных мест. Способы защиты от камнепада. Техника движения по болотам. Типы болот и их признаки. Способы преодоления различного типа болот.	1
				Технические и тактические основы преодоления препятствий. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: «простой» и «двойной проводник», «восьмерка», «прямой», «схватывающие» узлы, «встречный», «булинь», «штык», «шкотовый».	1
				Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и само страховка во время брода. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) и в команде на соревнованиях.	1
				Способы преодоления крутых снежных склонов, где движение (подъем или спуск) на лыжах становится нерациональным из-за дополнительных, часто неоправданных усилий. Приемы само страховки и страховки. Техника движения без лыж: подъемы (вытаптывание ступеней, движение по перилам), траверсы, спуски (спортивным способом) по перилам. Само страховка лыжными палками.	1

				Особенности поведения человека под землей, общие и индивидуальные. Самоконтроль участников спелеопутешествий. Наблюдение и контроль руководителя группы (инструктора) за состоянием и действиями участников.	1
				Требования к работе спелеотуриста под землей. Правила работы под землей: выбор и осмотр маршрута, проверка опор, зацепов, выбор места крепления опор, прохождение обводненных участков, завалов, узостей, осыпей, каминов, участков льда. Правила навески снаряжения.	1
				Страховка и самостраховка. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.	1
				Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.	1
				Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и её особенности применительно к видам туризма. Психологическая совместимость людей в туристской группе и её значение для безопасности похода.	1
				Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы. Разбор действий каждого участника и группы в целом.	1

				Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Отработка навыка развертывания и свертывания лагеря (бивака) на местности: (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Закрепление навыков разведения и поддержания костра.	2
				Отработка навыка установки палаток в различных условиях.	2
				Составление памятки по спискам группового и личного снаряжения по видам туризма. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.	2
				Отработка навыка использования радиосвязи на туристском маршруте.	2
				Отработка умений по работе с газовым оборудованием (под присмотром педагога, либо родителя).	2
				Комплектация ремонтного набора, хозяйственного набора. Отработка навыков ремонта снаряжения в походных условиях.	2
				Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Составление меню и списка продуктов для 4-5 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.	2
				Приготовление пищи на костре и газовом оборудовании (под присмотром педагога, родителей). Определение обязанностей в период подготовки похода, во время похода и по окончании похода следующих туристских должностей: заведующий питанием, главный повар, заведующий снаряжением, ремонтный мастер, санитар, штурман (картограф), фотограф, краевед, метеоролог, гидролог, эколог. Разработка бланков и подготовка другого вспомогательного материала для выполнения функционала по туристским должностям в период подготовки и проведения похода.	2

				Выполнение должностных обязанностей в контрольных выходах. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе путешествия, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Составление подробного плана-графика движения. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Определение краеведческого задания для летнего зачетного похода.	2
				Обработка практических умений и навыков преодоления естественных невысоких препятствий: камней, стволов и др. Отработка приемов движений на подъемах и спусках. Отработка техники преодоления крутых снежных склонов. Отработка приемов самостраховки лыжными палками.	2
				Отработка приемов подъемов, траверсов, спусков без лыж. Отработка приема: работа в связках при преодолении препятствия. Изучение техники и тактики преодоления естественных препятствий: ход против течения, проводка, преодоление каменистых перекатов, прижимов, несложных порогов, стоячих волн, преодоление улова.	2
				Просмотр сюжетов видеофильмов. Анализ результатов (ошибок) прохождения.	1
				Изучение правил работы под землей. Отработка приемов прохождения завалов, узостей, осыпей при преодолении пещер. Изучение основных и вспомогательных узлов. Изучение их назначения.	1
				Турнир узлов по назначению, ситуационные задачи по завязыванию узлов. Наведение переправ. Преодоление туристской полосы препятствий. Отработка приемов страховки и самостраховки.	2
				Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников.	1
				Психологический тренинг. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.	1

					Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов. Подготовка отчетного вечера, выставки и газеты по итогам похода.	1
					Отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.	1
3	Краеведение	10	45	Групповая, индивидуальная	Эколого-краеведческие и эколого-туристские умения и способы действий: распознавание объектов и явлений природы, подлежащих охране, установление целевых и причинных связей, определение ценности. Сбор и обработка краеведческого материала. Содержание краеведческой работы: сбор материалов по истории родного края, поисковая работа, запись воспоминаний ветеранов революционного движения, гражданской и Великой Отечественной войн, ветеранов и передовиков труда, знакомство с новостройками, наблюдения в лесу, в поле, метеорологические, геологические и другие. Воспитание наблюдательности. Ведение личного и общественного дневников, описания маршрута, фотографирование и зарисовки. Работа среди местного населения.	1
					Работа по инвентаризации объектов и комплексов природной среды, нуждающихся в охране. Организационно-пропагандистские эколого-туристские умения: планирование практических дел по охране природы на маршруте и пропаганда эколого-туристской культуры через различные формы; организация выполнения намеченных планов по охране природы в рекреационной зоне и пропаганда решения экологических проблем края; личное участие в делах по охране природы и пропаганде идей охраны природы.	1

					Преобразовательные эколого-туристские умения: защита, уход и улучшение окружающей среды. Работа по очистке природных памятников. Организация и проведение экспедиций и походов по родному краю. Разработка заданий экспедиционным отрядам школы. Участие в районных, городских, краевых туристско-краеведческих экспедициях, слетах. Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов.	1
					Охрана памятников истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок. Природоохранная работа во время туристских мероприятий.	1
					Сбор материала о военных операциях, в которых принимали участие герои-земляки. Изучение материала о деятелях искусства и культуры, известных педагогах, врачах. Экскурсии по городу. Работа со справочными материалами и картографическими источниками. Составление схем. Изучение состояния хозяйственной деятельности края на сегодня.	3
					Создание и выступления агитбригад «Туризм и охрана природы». Работа по очистке природных памятников. Сбор, обработка и оформление краеведческого материала, собранного во время экскурсий и походов. Работа по описанию краеведческих объектов на маршрутах выходного дня. Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок. Природоохранная работа во время туристских мероприятий.	3
4	Топография и ориентирование	24	45	Групповая, индивидуальная	Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк.	1
					Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Оценка скорости движения.	1

				Движение по маркированной трассе. Ориентирование в условиях водного похода. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов).	1
				Выбор и описание по карте оптимального пути. Специфика ориентирования в водном походе. Ориентирование по притокам, характерным препятствиям, береговой обстановке. Способы определения пройденного расстояния. Разведка пути движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути во время движения. Лоцманская схема реки. Её необходимые элементы.	1
				Схема и описание препятствия. Основы глазомерной съемки. Условные обозначения схем препятствий. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.	1
				Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении.	1
				Движение вдоль рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствии паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам. При потере на соревнованиях – обязательное оповещение организаторов о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.	1
				Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов.	1

					Регистрация команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика.	1
					Определение результатов в соревновании по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований. Экскурсионное ориентирование.	1
					Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по маркированному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки.	3
					Занятия по практическому прохождению маркированного маршрута.	3
					Разработка маршрута туристского водного похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.	2
					Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.	3
					Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.	1
					Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Прохождение маршрутов туристского ориентирования.	2
5	Основы гигиены и первая помощь	9	45	Групповая, индивидуальная	Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Характерные заболевания и травмы в походе. Их профилактика и лечение в условиях похода. Профилактика простудных заболеваний, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Помощь при различных травмах. Растяжения, вывихи, переломы. Укусы насекомых и пресмыкающихся.	1

				Кровотечения и способы его остановки. Виды кровотечений. Пальцевое прижатие артерий. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Шинирование. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.	1
				Составление памятки по профилактике простудных заболеваний.	1
				Отработка навыков профилактики простудных заболеваний и пищевых отравлений.	1
				Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, практическое оказание помощи).	1
				Наложение повязок и остановка кровотечений.	1
				Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего.	1
				Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.	1
				Практика переноски пострадавшего на большие расстояния с соблюдением мер безопасности.	1

6	Общая физическая подготовка	14	45	Групповая, индивидуальная	Характеристика физических нагрузок в походах различной сложности. Тренировка вестибулярного аппарата. Специфические физические качества, необходимые туристу. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях туризмом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля. Формы индивидуальной и групповой общей и специальной физической подготовки. Правила составления комплексов упражнений по физической подготовке. Подбор упражнений в зависимости от условий предстоящего похода.	2
					Прохождение врачебного контроля.	1
					Отработка навыков оценки своего самочувствия на тренировках и в походе. Ведение дневника самоконтроля. Игры с различными элементами туристской техники. Подготовка и проведение творческого вечера «Данные разведки». Индивидуальные достижения каждого учащегося.	11

7. Оценочные материалы по дополнительной общеобразовательной программы «Скалолазание».

Задания по теме «Топография»

Задание № 1.

Начертите план учебного кабинета, измерив его длину и ширину. Используйте масштаб 1 х 100.

Задание № 2.

Нарисуйте план-схему учебного кабинета, изображая все объекты в нем (шкафы, столы и стулья).

Задание № 3.

Нарисуйте план-схему участка, прилегающего к вашему дому.

Задание № 4.

Составьте план-схему участка, прилегающего к вашей школе или Станции туристов.

Задания №№1-4 можно использовать в качестве учебно-тренировочных на начальном этапе формирования знаний у обучающихся для коллективной групповой работы. Позже, когда знания детей можно назвать устоявшимися, закреплять их следует уже в работе по подгруппам. Например: одни рисуют участок справа, другие - слева, затем подгруппы проверяют работу друг друга. Если надо - исправляют. Для обучающихся третьего года обучения эти задания могут даваться в качестве индивидуальной работ.

Задание № 5.

Топографический диктант.

В воскресенье вечером мы всем классом ходили в поход. Доехав до нашей остановки, мы прошли последние строения города, и пошли по шоссе. Затем шоссе привело нас к грунтовой дороге. По ней мы вышли в смешанный лес,

перешли через деревянный мост небольшую речку. А обедали мы на берегу озера. После обеда поднимались на вершину холма, у основания которого с северной стороны начинался густой хвойный лес, а южная сторона холма была рассечена глубоким оврагом, дно которого заросло густым кустарником.

От места привала по тропинке через берёзовую рощу мы отправились домой. Сначала пересекли железную дорогу, затем высоковольтную линию и вдоль большого поля прошли к просёлочной дороге, выводящей нашему мостику через реку. Скоро появилось шоссе и отдельные здания на краю города

Хотя все сильно устали, но остались довольны своей прогулкой!

Задание №6.

Составь топографический диктант, используя свои знания о топографических условных знаках. Сочини сказку, рассказывая о путешествии сказочного героя. Например, о колобке. По каким дорогам и лесам он катился, что видел на своём пути, какие препятствия преодолевал.

Задания по теме «Ориентирование»

Для закрепления пройденного материала можно предложить обучающимся следующие задания:

Задание №1.

Напиши определения.

А) Горизонт – это _____
_____.

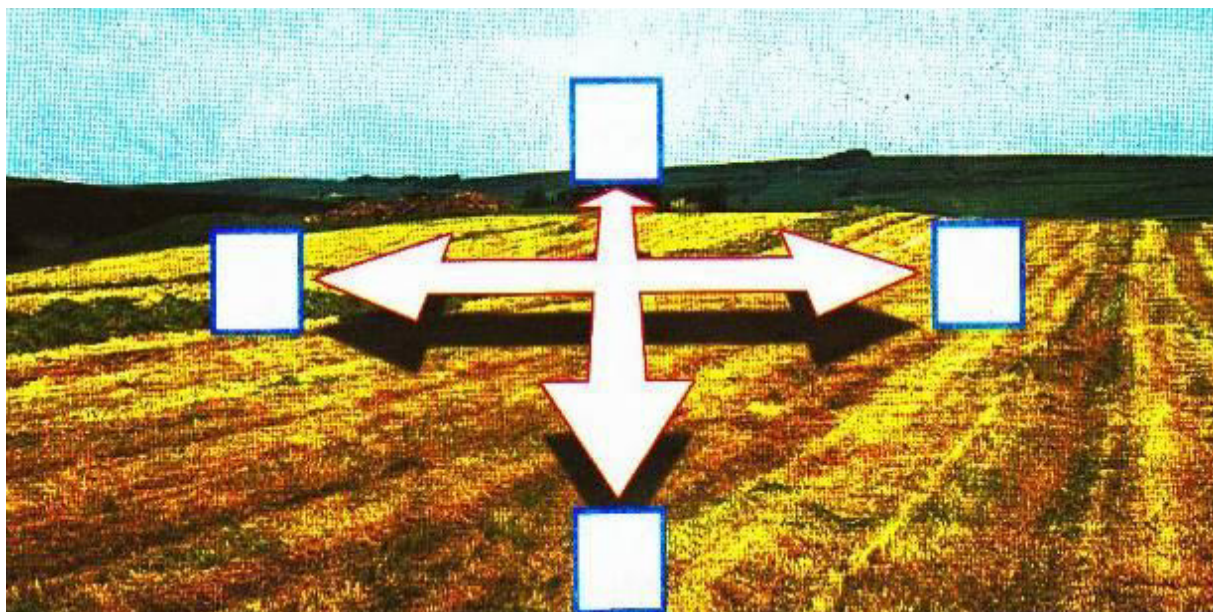
Б) Линия горизонта – это _____

Задание №2.

Перечисли основные стороны горизонта.

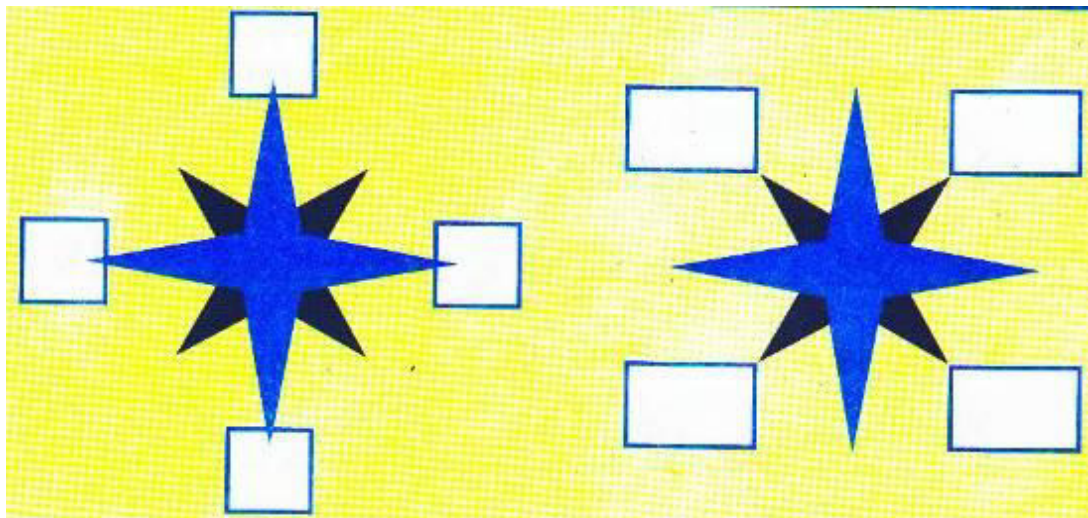
Задание №3.

Обозначь на схеме основные стороны горизонта.



Задание №4.

Обозначь на схеме основные и промежуточные стороны горизонта.



Задание №5.

Заполни пропуски.

- А) Если встать лицом к северу, сзади будет _____, слева - _____, справа - _____.
- Б) Если встать лицом к югу, то сзади будет _____, слева - _____, справа - _____.
- В) Если встать лицом к западу, сзади будет _____, слева - _____, справа - _____.

Г) Если встать лицом к востоку, сзади будет _____, слева - _____, справа - _____.

Подобные задания заставляют детей думать логически, что способствует формированию пространственного мышления. Можно использовать задание № 5 в качестве игры - упражнения. Образовать круг, водящий (сначала педагог, позже и сами дети) становится в круг и задаёт вопросы, каждый играющий, образующий круг отвечает. Ответивший неправильно - выбывает из игры, выходит из круга.

Задание №6.

Напиши обозначения противоположных сторон горизонта.

а) С - В -

б) СВ -

СЗ -

З - Ю -

ЮЗ -

ЮВ -

Задание №7.

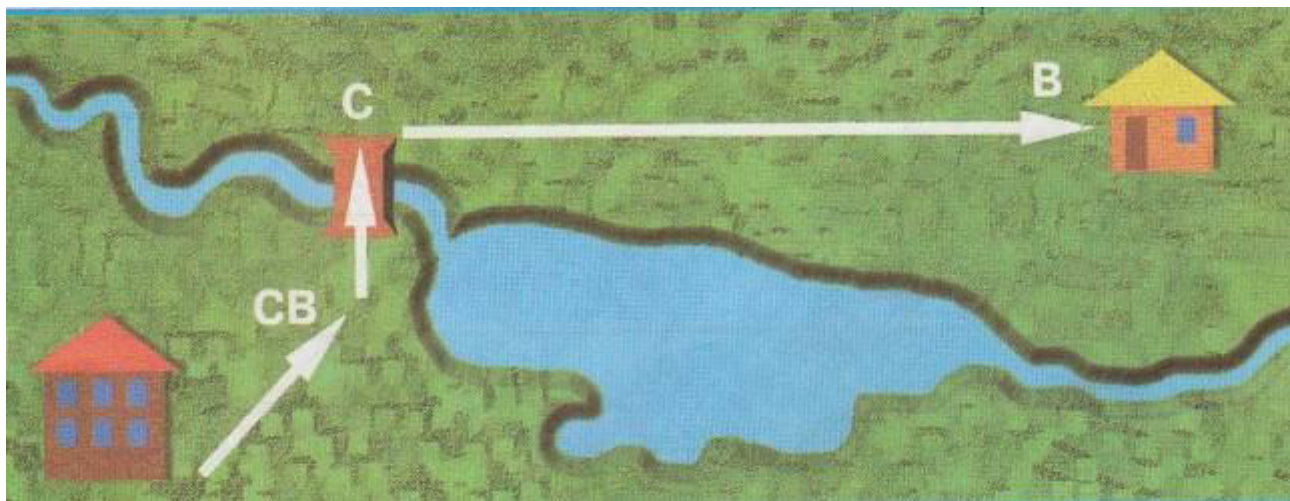
Нарисуй, по каким природным признакам можно определить стороны горизонта.

Рисунки могут быть самыми разнообразными: деревья, которые стоят отдельно; муравейники около дерева; пень, годовые кольца спиленного дерева.

Задание №8.

Посмотри на план-схему похода ребят.

Ребята пошли из школы сначала на северо-восток, затем на север, затем на восток и дошли до домика лесника.



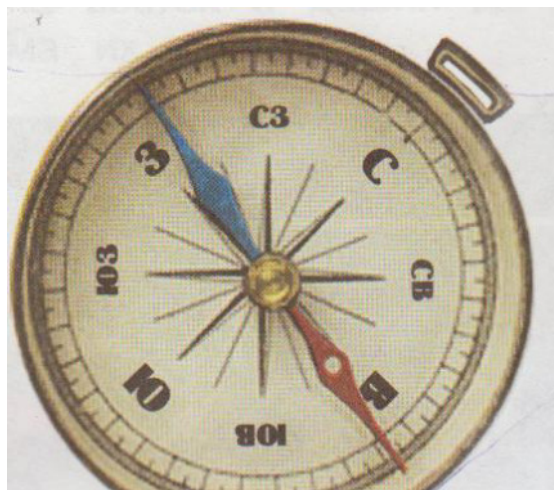
Подумай, как будет меняться направление движения ребят на обратном пути. Составь схему обратного пути.



Задания по теме «Компас»

Задание №1.

Укажи стрелками части компаса



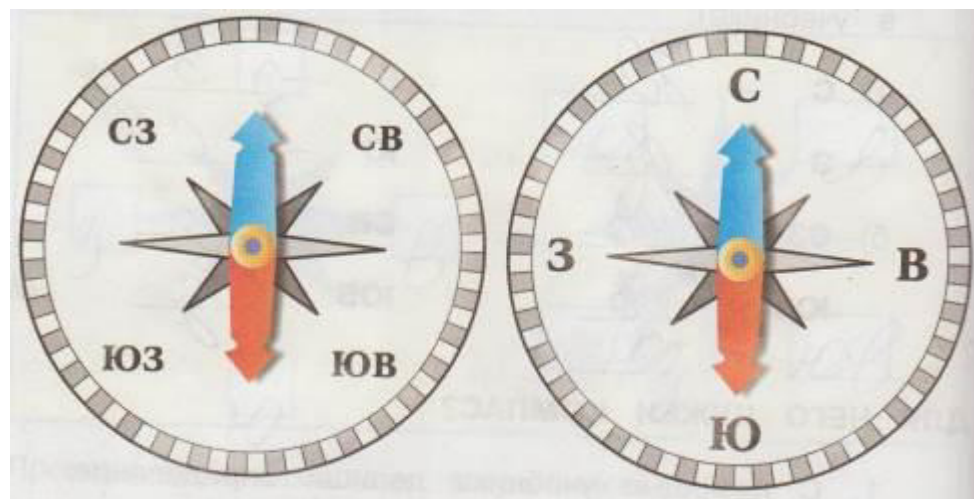
МАГНИТНАЯ СТРЕЛКА

КОРПУС

ПРЕДОХРАНИТЕЛЬ

Задание №2.

Обозначь на компасе основные и промежуточные стороны горизонта.

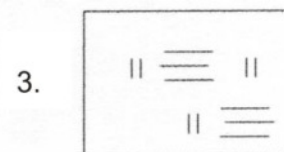
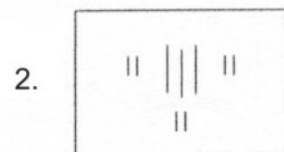
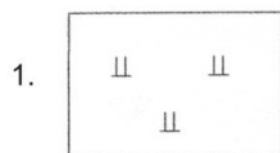


ИТОГОВЫЙ ЗАЧЕТ ПО ТОПОГРАФИИ И ОРИЕНТИРОВАНИЮ.

Вариант 1

А. Выбрать из предложенных вариантов правильные ответы

1. Каким условным знаком изображают «сенокос заболоченный»:



2. Какой масштаб принадлежит мелкомасштабной карте:

1. 1 : 100 000;

2. 1 : 1 000 000;

3. 1 : 500 000.

3. Через какое расстояние вычерчивается сетка для системных условных знаков (сенокос, пастбище, залежь) в масштабе 1:10 000:

1. через 5 мм;

2. через 7 мм;

3. через 8 мм.

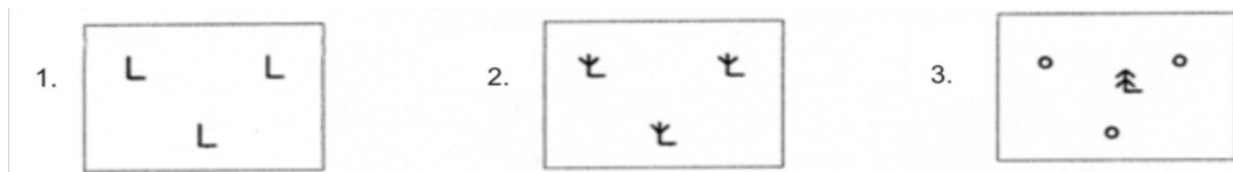
4. Географические координаты можно определить:

1. по плану;

2. по карте;

3. на глаз.

5. Как выглядит условный знак «вырубленный лес»



6. Система линий, ограничивающая географическое содержание карты – это...:

1. внутренняя рамка карты;

2. рамка карты;

3. внешняя рамка карты.

7. Математическая основа географической карты – это...:

1. компоновка;

2. границы;

3. картометрические графики.

8. Что не входит в условные обозначения, применяемые в топографических картах:

1. условные знаки
2. их цветовое оформление
3. пояснительные надписи
4. цифровые обозначения
5. разъяснительные надписи

9. Топографические карты – это:

1. карты местности
2. атлас автодорог
3. измерительные документы
4. специальные обзорно-географические карты
5. измерительные документы и основные источники информации о местности

10. Что обозначает данный условный знак:



1. Метеорологические станции

2.Дома лесников

3.Телеграфные, радиотелеграфные конторы и отделения телефонных станций

4.Памятники, монументы, братские могилы

11. Что обозначает данный условный знак:



1. Линии связи (телефонные, телеграфные, радиотрансляции)

2.Линии электропередач на деревянных опорах

3. Линии электропередач на металлических или железобетонных опорах

4.Каменные, кирпичные стены и металлические ограды

12. Что обозначает данный условный знак:



1.Разрушенные и полуразрушенные строения

2.Развалины

3.Торфразработки

4.Разрушенные и полуразрушенные кварталы

13. Каким цветом отображается на топографических картах автострада:

- 1.желтым
2. зеленым
3. черным
- 4.коричневым
5. оранжевым

14. Каким цветом отображается на топографических картах искусственные образования рельефа:

- 1.желтым
2. зеленым
3. черным
- 4.коричневым
5. оранжевым

15. Что не относится к видам горизонталей:

- 1.сплошные линии
- 2.сплошные горизонтали
- 3.основные горизонтали

4.половинные горизонтالي

5.вспомогательные горизонтали

16. «Рельеф местности»-это.

1.совокупность неровностей земной поверхности , количество и качество объектов на ней, природные происхождения на ней;

2. совокупность неровностей земной поверхности;

3. совокупность неровностей земной поверхности, количество и качество объектов на ней.

17. Классификация местности по характеру рельефа бывает:

1.равнинная , холмистая ;

2. равнинная , горная ;

3. равнинная , горная , холмистая

18. К пустынно-степной местности относятся :

1. сухие пустыни, полупустыни, степи ;

2. пустыни, сухие пустыни ;

3. пустыни, сухие пустыни, полупустыни и степи.

19. Почвенно- грунтового покрова или грунт-это..

1. название верхнего слоя земной поверхности, с которым непосредственно соприкасается человек в своей повседневной хозяйственно-строительной деятельности ;

2. название верхнего слоя земной поверхности которая изменяется в зависимости от природных условий ;

3. поверхность земли формируемая не зависимо от деятельности человека.

20. Определение «болотистой местности » .

1. относятся участки земной поверхности, почти сплошь или в значительной своей части занятые избыточно увлажненными почвами ;

2. относятся участки земной поверхности, в значительной своей части занятые избыточно увлажненными почвами ;

3. относятся участки земной поверхности, сплошь занятые избыточно увлажненными почвами.

21. Определение «леса» .

1. большая площадь земли заросшая деревьями.

2. площадь земли заросшая деревьями.

3. земля заросшая деревьями.

22. По густоте и сомкнутости крон леса разделяют :

1. сплошной, густой, очень густой ;

2. сплошной, густой, очень густой, редкий ;

3. сплошной, густой, очень густой, редкий ; редколесье.

23. По породе деревьев леса разделяют :

1. лиственные ;

2. хвойные, смешанные;

3. лиственные, хвойные, смешанные .

24. Классификация дорог :

1. автострады, шоссе, усовершенствованные шоссе ;

2. автострады, шоссе, грунтовые усовершенствованные шоссе и грунтовые дороги ;

3. автострады, шоссе, грунтовые усовершенствованные шоссе и грунтовые дороги , полевые и лесные дороги, караванные пути и выючные тропы, пешеходные тропы, зимние дороги, дороги с деревянным покрытием.

25. Населенные пункты классифицируются на :

1. города ;

2. города , поселки ;

3. города , поселки , поселки городского типа.

В 2.

2.1. Дописать недостающую форму

26. Все объекты на топографических картах изображаются _____,

буквенно-цифровыми пояснениями и надписями. В комплексе они создают на карте наглядную картину отображаемой территории.

27. Циркуль – измеритель применяется для _____, откладывания и деления _____. Он имеет две шарнирно соединенные ножки с _____.
28. Чертеж – это _____, содержащий изображение изделия (или архитектурного сооружения), а также другие данные (технические требования, _____, масштаб), необходимые для его _____(строительства) и контроля.
29. Пункты государственной _____ сети и астрономические пункты закреплены на местности _____, координаты которых _____, поэтому на плане их располагают точно по _____ и условные знаки вычерчивают с особой _____.
30. Прочитать чертёж – это значит представить по _____ изображениям _____ объёмную _____ изображенного на нём предмета.

Вариант 2

А. Выбрать из предложенных вариантов правильные ответы

1. Поселки. подразделяются на:

1. поселки и поселки городского типа;
2. на поселки городского типа, поселки при промышленных предприятиях, железнодорожных станциях, пристанях ;
3. на поселки городского типа, поселки при промышленных предприятиях, железнодорожных станциях, пристанях поселки дачного типа и поселки сельского типа.

2. Форма земли это - :

1. физическая поверхность со всеми неровностями;
2. некоторая воображаемая поверхность океанов и открытых морей ;
3. некоторая воображаемая поверхность океанов и открытых морей мысленно проложенная по всем материкам

3. На земном шаре имеются следующие основные точки и линии :

1. географические полюса ;
2. плоскость земного экватора параллелями меридианами ;
3. А и Б .

4. Географическими полюсами называется:

1. верхняя и нижняя часть глобуса;
2. концы земной оси, вокруг которой происходит суточное вращение Земли,— северным (Р) и южным (Л).
3. ось , вокруг которой происходит суточное вращение Земли,

5. Под меридианом подразумевается.

1. линии пересечения поверхности Земли вертикальными плоскостями ;
2. линии проходящими через земную ось ;
3. А и Б

6. Параллель это - :

1. Линии пересечения земной поверхности плоскостями, параллельными плоскости экватора;
2. плоскость пересечения земной поверхности, параллельными плоскости экватора
3. оба неверны .

7. Топографическим планом называется :

1. подробное изображение на плоскости небольшого участка местности;
2. уменьшенное, изображение на плоскости небольшого участка местности, принимаемого за плоскость,
3. уменьшенное, точное и подробное изображение на плоскости небольшого участка местности, принимаемого за плоскость,

8. Топографическая карта это -:

1. карты масштаба 1: 2 000 000 и крупнее, подробно изображающие поверхность земной суши
2. карты масштаба 1: 1 000 000 и крупнее, подробно изображающие поверхность земной суши;
3. карты масштаба 1: 500000 и крупнее, подробно изображающие поверхность и суши.

9. Топографические карты в зависимости от масштаба подразделяются на:

1. крупных масштабов;
2. средних масштабов;
3. мелких масштабов
4. А и В

10. Карты крупных масштабов:

1. 1: 10 000
2. 1: 20 000 и 1: 30 000;
3. 1: 25 000 и 1: 50 000

11. Карты мелких масштабов:

1. 1: 100 000
2. 1: 200000 и 1: 300 000 ;
3. 1: 200 000 , 1:500 000, 1:1000 000.

12. В топографической графике различают следующие виды условных знаков :

1. масштабные, внемасштабные ;
2. контурные и линейные;
3. а и б.

13. Масштабные или контурные условные знаки:- применяются для

1. для обозначения местных предметов, размеры которых (длину, ширину, площадь) можно измерить по карте ;
2. для обозначения местности выражающихся в масштабе карты, т. е. размеры которых (длину, ширину, площадь) можно измерить по карте, например площадь леса, болота, населенного пункта
3. применяются для обозначения местных предметов, выражающихся в масштабе карты, т. е. размеры которых (длину, ширину, площадь) можно измерить по карте, например площадь леса, болота, населенного пункта.

14. Внемасштабные условные знаки:- применяются для

1. масштабе карты,— отдельно стоящих деревьев, домов, колодцев и т. п
2. знаки дорог, ручьев и других линейных местных предметов, у которых в масштабе выражается лишь длина, ширина же не может быть измерена по карте
3. А и Б ,

15. Пояснительные условные надписи:- для

1. применяются для дополнительной характеристики местных предметов ;
2. применяются для дополнительной характеристики местных предметов и показа их разновидностей;
3. оба неверны.

16. Цифровые обозначения применяются для:

1. числа домов в сельских населенных пунктах,

2. высот наиболее характерных точек рельефа;

3. А и Б.

17. Численный масштаб -это :

1. отношение единицы к числу , показанному на карте ;

2. отношения единицы к числу, показывающему, во сколько раз уменьшены длины линий местности при изображении их на карте;

3. А и Б.

18. Величина масштаба - это:

1. Расстояние на местности в метрах или километрах, соответствующее 1 см карты,

2. Расстояние на местности в метрах, соответствующее 1 см карты,;

3. Расстояние на местности в километрах, соответствующее 1 см карты,

19. Населенные пункты классифицируются на :

1. города ;

2. города , поселки ;

3. города , поселки , поселки городского типа.

20. Классификация местности по характеру рельефа бывает:

1.равнинная , холмистая ;

2. равнинная , горная ;

3. равнинная , горная , холмистая

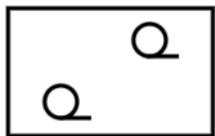
21. Классификация дорог :

1. автострады, шоссе, усовершенствованные шоссе ;

2. автострады, шоссе, грунтовые усовершенствованные шоссе и грунтовые дороги ;

3. автострады, шоссе, грунтовые усовершенствованные шоссе и грунтовые дороги , полевые и лесные дороги, караванные пути и выючные тропы, пешеходные тропы, зимние дороги, дороги с деревянным покрытием.

22. Что обозначает данный условный знак:



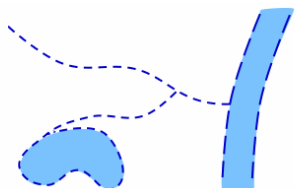
1.редкие леса

2.вырубленные леса

3.буреломы

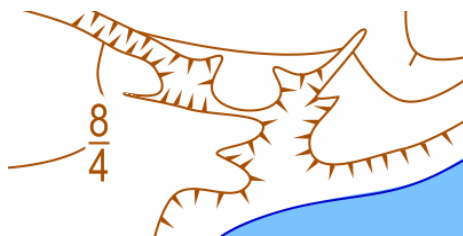
4.горелые и сухостойные леса

23. Что обозначает данный условный знак:



1. подземный канал и озеро
2. строящийся канал к озеру
3. строящиеся канавы от реки к озеру
4. строящиеся канал, озеро и сухие канавы

24. Что обозначает данный условный знак:



1. обрывы
2. курганы
3. овраги и промоины
4. дайки

25. По породе деревьев леса разделяют :

1. лиственные ;
2. хвойные, смешанные;
3. лиственные, хвойные, смешанные .

В 2.

2.1. Дописать недостающую форму

26. Готовальной – называется _____ чертёжных инструментов и _____, уложенных в _____.

27. По своему значению надписи являются: _____ названиями географических объектов (городов, рек, озёр и др.) и одновременно _____ текстом.

28. Названия рек располагают _____ руслу реки по плавной кривой линии, _____ наиболее крупные изгибы русла.

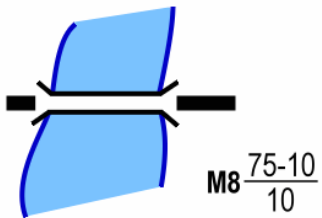
29. Вычерчивание название реки _____ курсивом по кривой линии прямым шрифтом, оси букв должны быть _____ к ней.

30. _____ - это манера письма, которая характеризуется тем, что буквы и цифры выполняются от руки быстро, четко, разборчиво.

Вариант 3

А. Выбрать из предложенных вариантов правильные ответы

1. Что обозначает данный условный знак:



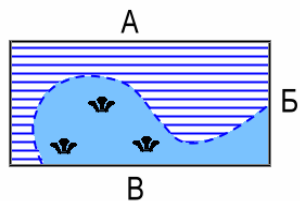
1. мост бетонный
2. мост деревянный
3. мост металлический
4. мост каменный

2. Что обозначает данный условный знак:



1. линии электропередачи на металлических или железобетонных опорах
2. линии электропередачи на деревянных опорах
3. граница территории
4. линии связи, нефтепроводы наземные и станции перекачки

3. Что обозначает данный условный знак:



1. болото с тростником
2. болото с камышами
3. речка с камышами и тростником
4. не проходимое болото с камышами и тростником

4. Что обозначает данный условный знак:



1. пункты государственной геодезической сети 159,7 метра над уровнем моря
2. курган на высоте 159,7 метра над уровнем моря
3. курган высотой 159,7 метра
4. пункты государственной геодезической сети на курганах

5. Каким видом знаков помечаются населенные пункты: города, поселки, отдельные строения:

1. линейными

- 2. площадными
- 3. внемасштабными
- 4. пояснительными

6. Масштабы бывают:

- 1. численный
- 2. линейный
- 3. поперечный
- 4. все выше перечисленные

7. Что называется рельефом:

- 1. кривизна Земли
- 2. совокупность горизонталей
- 3. совокупность неровностей поверхности Земли

8. Что называют горизонталью:

- 1. линию на плане, соединяющую одинаковые точки
- 2. замкнутую линию, соединяющие точки с одинаковыми отметками
- 3. кривую линию, которая расположена на плане и имеет одинаковые высоты

9. Что называется картой:

1. уменьшенное изображение значительных участков местности с учетом кривизны Земли
2. чертеж, в уменьшенном виде, представляющий изображение значительных площадей
3. чертеж, представляющий собой картографическую проекцию Земли

10. Какое утверждение о плане местности (см. рис. 1) является верным?

1. Поселок Новинки окружает хвойный лес.
2. Озеро Тихое с юга окружено болотом.
3. Паромная переправа расположена в верхнем течении реки Быстрая.

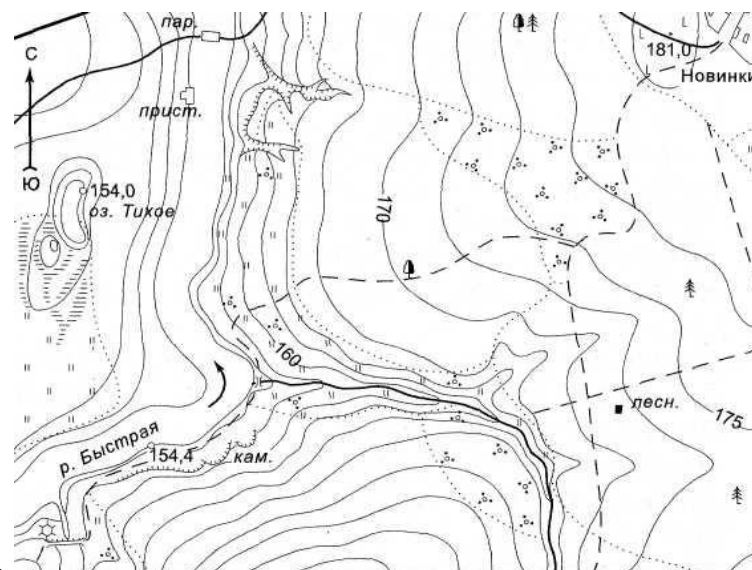


Рис. 1

4. На востоке от реки Быстрая расположена большая вырубка.

11. Перечислите основные виды масштабов:

1. численный, линейный, горизонтальный;
2. численный, поперечный, вертикальный;
3. численный, линейный, трансверсальный (поперечный)

12. Какой размер по ГОСТу имеет формат А4:

1. 210x297 мм;
2. 594x420 мм;
3. 105x146м

13. На плане местности (см. рис. 2):

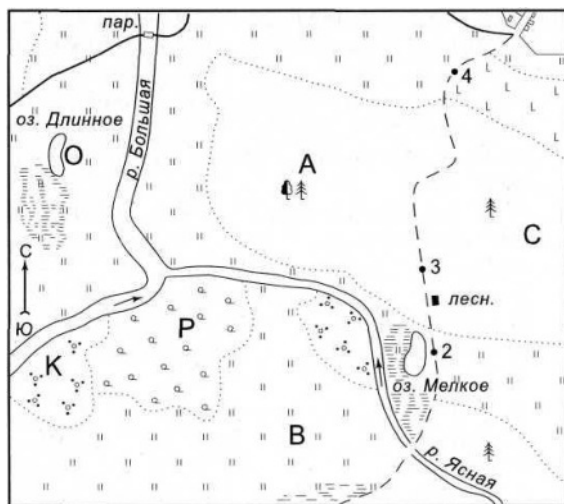


Рис. 2

1. хвойный лес расположен к западу от озера Длинное;
2. река Ясная является левым притоком реки Большой;
3. домик лесника расположен на южной окраине хвойного леса.

14. На плане местности (рис. 2) буквой А обозначен условный знак:

1. кустарника;

- 2. смешанного леса;
- 3. озера;
- 4. сада.

15. На плане местности (см. рис. 2) буквой В обозначен условный знак:

- 1. кустарника;
- 2. смешанного леса;
- 3. луга;
- 4. редколесья.

16. На плане местности (см. рис. 2) буквой Р обозначен условный знак:

- 1. кустарника;
- 2. смешанного леса;
- 3. редколесья;
- 4. оврага.

17. На плане местности (см. рис. 2) буквой С обозначен условный знак:

- 1. кустарника;
- 2. хвойного леса;
- 3. болота;

4. редколесья.

18. На плане местности (см. рис. 2) буквой О обозначен условный знак:

1. кустарника;

2. смешанного леса;

3. озера;

4. сада.

19. На плане местности (см. рис. 2) буквой К обозначен условный знак:

1. кустарника;

2. смешанного леса;

3. озера;

4. сада.

20. Условные знаки плана местности называются :

1. топографическими знаками

2. рисунком

3.масштабом

21. Каким цветом изображают на топографических картах рельеф:

1. черным;

2. красным;
3. коричневым

22. Расстояние между двумя ближайшими горизонталями называют:

1. высотой сечения рельефа;
2. заложением;
3. углом наклона поверхности

23. Шрифты, применяемые в топографической графике:

1. стандартный (технический), курсивный, рубленый, топографический;
2. архитектурный, курсивный, вычислительный;
3. стандартный, древний курсив, художественный, технологический.

24. К основным элементам плана топографических съемок относят:

1. чертеж плана, заголовок (название), экспликация, рамки, условные обозначения, масштаб;
2. калька контуров, чертеж плана, рамки;
3. координатную сетку, рамки, описание условных обозначений

25. Условные знаки группы «Гидрография» включают:

1. моря, реки, озера, каналы, ключи, ручьи и сооружения на них;
2. ареалы водных источников, водонапорные сооружения;

3. каналы, ручьи, водопроводы.

В 2.

2.1. Дописать недостающую форму

26. _____ - это построенное в картографической проекции, уменьшенное, обобщенное изображение поверхности _____ другого небесного тела или внеземного пространства, показывающее расположенные на ней _____ или явления в определенной системе условных знаков.

27. Планы и карты с изображением контуров и рельефа называют _____

28. Карты, на которых изображены географические объекты, называются _____.

29. _____ - называется отношение длины линии на карте к длине горизонтальной проекции соответствующей линии на местности.

30. _____ местности называется совокупность неровностей физической поверхности Земли.

ОТВЕТЫ

Вариант 1

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
3	2	1	2	3	1	3	5	5	1

11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
1	1	5	3	1	2	3	1	1	1
21.	22.	23.	24.	25.					
1	3	3	3	2					
26.	условными знаками								
27.	измерения, отрезков, иглами.								
28.	предметов, назначению, готовальня.								
29.	геодезической, центрами, известны, координатам, тщательностью								
30.	плоским, чертежа, форму								

Вариант 2

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
3	3	3	2	3	1	3	2	4	3
11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
3	3	3	3	2	3	2	1	2	3
21.	22.	23.	24.	25.					

3	1	4	3	3	
26	набор, принадлежностей, футляр.				
27	собственными, пояснительным.				
28	параллельно, огибающей.				
29	Остовным, перпендикулярны.				
30	скоропись.				

Вариант 3

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
3	3	4	4	2	4	3	2	1	2
11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
3	1	3	2	3	3	2	3	1	1
21.	22.	23.	24.	25.					
3	3	1	3	1					
26.	карта, Земли, объекты.								
27.	топографическими.								

28.	географическими.
29.	масштабом.
30.	рельефом.

Тест «Гигиена туриста»

За каждый правильный ответ 1 балл.

1. Для защиты голеностопного сустава в пешеходном походе применяются...

Бахилы	Фонарики	Резиновые сапоги
--------	----------	------------------

2. Перед едой ...

Проголодаться	Почистить зубы	Вымыть руки
---------------	----------------	-------------

3. Одежду в пешеходном походе следует подбирать так, чтобы...

Было красиво	Не вспотеть	Не замерзнуть
--------------	-------------	---------------

4. В конце ходового дня следует ...

Почистить рюкзак	Помыться	Сделать доклад командиру группы
------------------	----------	---------------------------------

5. Для защиты от дождя в личное снаряжение входит...

Кусок полиэтилена 1,5X2м	Накидка от дождя	Зонтик
-----------------------------	------------------	--------

6. Для обеззараживания воды в походе может применяться...

Марганцовка	Спирт	Йод
-------------	-------	-----

1. Для обработки легких ран может применяться ...

Йод	Зелёнка	Перекись водорода
-----	---------	-------------------

2. Какую воду можно пить на маршруте?

Любую	Только родниковую	Кипячённую, газированную
-------	-------------------	-----------------------------

3. Если вы чувствуете, что натираете мозоль на ноге, вы ...

Потерпите до ближайшего привала	Немедленно сообщите руководителю группы	Немедленно сообщите медику группу
------------------------------------	--	--------------------------------------

4. Посуду в походе нужно...

Не мыть, потому что в походе все стерильно!	Хранить в тканевом мешочке, а не в полиэтиленовом	Мыть после каждого приёма пищи
--	---	-----------------------------------

5. Выберите верное правило для похода:

Группа должна пользоваться одним полотенцем на всю группу	В группе должна быть одна зубная паста на всех	У каждого участника похода должны быть полотенце и зубная щетка
--	--	--

Количество баллов _____

Результативность

Учащийся ответил на 7 вопросов	Высокий уровень
--------------------------------	-----------------

из 11 (7-11 баллов)	
Учащийся ответил на 4 вопроса из 11 (4-6)	Средний уровень
Учащийся ответил на 3 вопроса из 11 (0-3)	Низкий уровень

Тест с ответами на тему: “Личная гигиена”

За каждый правильный ответ 1 балл.

1. Что необходимо делать после еды в течение дня:

- а) чистить зубы зубной щеткой и полоскать рот теплой водой +
- б) полоскать рот раствором соды
- в) полоскать рот раствором соли

2. Голову нужно мыть:

- а) 1 раз в месяц
- б) 1-2 раза в неделю +
- в) каждый день

3. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- а) тепловой удар
- б) солнечный удар
- в) перегревание +

4. Руки нужно мыть столько раз в день:

- а) 2 раза
- б) по мере необходимости +
- в) перед едой

5. Укажите, какие общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста, объединяет личная гигиена:

- а) чередование труда и активного отдыха
- б) нет верного ответа
- в) рациональный суточный режим дня; правильное чередование умственного и физического труда; занятия физической культурой, полноценное питание полноценный сон +

6. Как нужно следить за кожей:

- а) чтобы она была морщинистой
- б) чтобы она была гладкой +
- в) чтобы она была шершавой

7. Как называется совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека:

- а) личная гигиена +
- б) специальная гигиена
- в) общественная гигиена

8. При сухой коже необходимо использовать это мыло:

- а) хозяйственное
- б) жидкое
- в) глицериновое +

9. Что такое гигиена:

- а) свод нормативных документов
- б) область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека
- в) область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека +

10. Душ необходимо принимать:

- а) три раза в неделю
- б) ежедневно +
- в) один раз в неделю

11. Через воду может передаваться:

- а) сыпной тиф
- б) гепатит В
- в) брюшной тиф +

12. Зубы нужно чистить:

- а) 1 минуту
- б) не менее 3 минут +
- в) 5 минут

13. Через воду может передаваться:

- а) гепатит А +
- б) гепатит С
- в) гепатит В

14. Гиподинамия включает в себя:

- а) отказ от занятий спортом

- б) занятия в группах здоровья
- в) малоподвижную деятельность на протяжении более чем 50% времени +

15. Необходимо указать один из действенных методов обеззараживания воды:

- а) хлорирование +
- б) коагуляция
- в) фторирование

16. Голову лучше мыть:

- а) кипяченой водой
- б) мягкой водой +
- в) прохладной водой

17. Чтобы сохранить зубы целыми не рекомендуется:

- а) перекусывать нитки и твердые предметы +
- б) посещать кабинет зубного врача
- в) чистить зубы после еды

18. Необходимо указать один из действенных методов обеззараживания воды:

- а) фторирование
- б) озонирование +
- в) коагуляция

19. Чтобы сохранить зубы целыми не рекомендуется:

- а) есть поздно вечером
- б) есть много твердой пищи
- в) есть много сладкого +

20. Гигиеническая норма КЕО в жилых помещениях составляет:

- а) не менее 0,5% +
- б) не более 5%
- в) не менее 1,5%

21. Чтобы предотвратить заболевание зубов, их необходимо чистить зубной щеткой:

- а) три раза в день утром, днем и вечером
- б) два раза в день утром и вечером
- в) каждый раз после еды в течение дня +

22. Объектом гигиенического воспитания является:

- а) внешняя среда
- б) здоровый человек +
- в) внутренняя среда

23. Что из представленного ниже, относится к личной гигиене:

- а) чистка ковров
- б) мытье полов
- в) чистка зубов +

24. Зависит от образа жизни человека такая доля здоровья человека:

- а) 50% +
- б) 20%
- в) 10%

25. Когда необходимо мыть руки с мылом:

- а) после приемом пищи

- б) после работы за компьютером
- в) перед приемом пищи +

26. Понятие «Гигиеническое воспитание» включает в себя:

- а) закономерности влияния факторов среды на здоровье людей
- б) теория и практика оформления, сохранения и укрепления здоровья индивида +
- в) оба варианта верны

27. Что из представленного ниже является основной гигиенической процедурой для поддержания чистоты тела:

- а) мытье горячей водой с мылом +
- б) регулярная смена нательного белья
- в) ношение чистого нательного белья

28. Что включают себя основные мероприятия личной гигиены больного:

- а) измерение температуры тела
- б) уход за кожей +
- в) взвешивание

29. Начинать чистить зубы необходимо:

- а) с коренных зубов +
- б) с передних зубов
- в) как угодно

30. Для кого в первую очередь нужна личная гигиена:

- а) учителей
- б) родителей
- в) себя +

Результативность :

30-25 баллов- высокий уровень; 24-18 – средний уровень; менее 17 – низкий уровень.

Подготовка к походу. Тест

1. Основное направление в работе по безопасности похода:

- А) соблюдение режима дня;
- Б) предупреждение травматизма и несчастных случаев;
- В) словесные предупреждения;
- Г) призывы и назидания.

2. Основная причина чрезвычайных ситуаций в походе:

- А) неблагоприятные метеорологические условия;
- Б) недостаток снаряжения;
- В) слабая дисциплина в группе.

3. Дисциплина в походе - это;

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

4. За безопасность в походе в первую очередь отвечает:

А) руководитель похода;

Б) родители;

В) милиция;

Г) сами туристы.

5. Слабая дисциплина в группе может привести к:

А) чрезвычайной ситуации;

Б) перемене погоды;

В) появлению диких животных.

6. Травма – это:

А) плохое состояние органов пищеварения у всей группы;

Б) упадок сил, уныние, угнетённое настроение;

В) повреждение кожи, мышц, органов, конечностей.

7. Самое большое нарушение дисциплины в походе:

- А) отставание от группы;
- Б) опоздание к приёму пищи;
- В) самовольные действия туристов.

8. Подготовка к походу нужна для того, чтобы:

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

9. Карту местности перед походом нужно хорошо изучить прежде всего для того, чтобы:

- А) знать наиболее интересные места;
- Б) чтобы не заблудиться, ориентируясь на местности;
- В) знать, где лучше разбить лагерь и отдохнуть.

10. Перед походом нужно сходить к врачу, чтобы:

- А) он выписал справку;
- Б) определить состояние своего здоровья;

В) успокоить родителей.

11. Почему идущие в поход должны хорошо знать друг друга:

А) чтобы знать, кого искать, если потеряется;

Б) чтобы во всём можно было положиться на товарища, а не получить от него неожиданных поступков;

В) чтобы было веселее.

12. Как влияет утомление на внимание и реакцию:

А) внимание снижается, а реакция не изменяется;

Б) реакция снижается, а внимание усиливается;

В) внимание и реакция снижается.

13. Главная цель похода:

А) объединяет и сплачивает группу;

Б) не даёт действовать самостоятельно, уравнивает всех;

В) не нужна: кто чем хочет, тем и занимается.

Правила поведения в походе. Тест

1. Главной задачей при подготовке к походу является:

- А) выполнение целей и задач похода;
- Б) обеспечение безопасности;
- В) полное прохождение маршрута.

2. Руководитель похода обязан сообщить о маршруте туристической группы в поисково-спасательную службу (ПСС) для того, чтобы:

- А) от ПСС был выделен представитель для сопровождения группы на маршруте;
- Б) ПСС могла контролировать прохождение группой населённых пунктов, отмеченных в маршруте;
- В) ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной ситуации или несвоевременного завершения маршрута оперативно оказать ей помощь.

3. Из перечисленных объектов линейным ориентиром является

- А) граница леса;
- Б) автобус, стоящий на остановке;
- В) трактор в поле.

4. Наиболее удобной обувью в походе являются:

А) резиновые сапоги;

Б) полуботинки;

В) кроссовки.

5. Чтобы высушить резиновые сапоги в походе, нужно

А) вытащить из сапог стельку и протереть внутри досуха тряпкой;

Б) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги;

В) набить сапоги сухой травой или бумагой и поставить около костра.

6. Верхняя одежда туриста должна быть:

А) однотонного цвета;

Б) из камуфляжной ткани;

В) яркая, демаскирующая.

7. Если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы, необходимо (укажите последовательность действий цифрами):

А) прислушаться к звукам;

- Б) определить, сколько времени двигались;
 - В) остановиться и оценить ситуацию;
 - Г) найти возвышенное место и оглядеться;
 - Д) вспомнить свой путь;
 - Е) искать дорогу или тропу, ручей или реку;
 - Ж) осмотреться, искать затёсы или маркировку туристских маршрутов на деревьях;
- З) выйти на тропу, дорогу, к ручью.

8. Приметами хоженной тропы могут быть:

- А) высокая трава;
- Б) низкая трава;
- В) следы от транспорта;
- Г) сломанные ветки;
- Д) наличие следов птиц и зверей.

9. При устройстве навеса или шалаша крышу следует накрывать:

- А) сверху – вниз;
- Б) справа – налево;

- В) снизу – вверх;
- Г) слева – направо.

10. Если заблудился, нужно выходить к ручью или реке и идти вниз по течению, т.к.:

- А) вода необходима для питья;
- Б) можно ловить рыбу;
- В) можно выйти к поселению людей.

Чрезвычайные ситуации в природе. Тест

1. Быстро, внезапно возникающее движение снега и (или) льда вниз по крутым склонам гор называется:

- А) снежной бурей;
- Б) селем;
- В) обвалом;
- Г) лавиной.

2. Основными поражающими факторами обвалов и снежных лавин являются:

- А) волновое колебание в скальных породах;

- Б) раскалённые лавовые потоки;
- В) удары движущихся масс горных пород;
- Г) взрывная волна;
- Д) заваливание или заливание движущимися массами горных пород определённого пространства.

3. Обвалы и снежные лавины приводят к следующим последствиям:

- А) перекрытие русел рек и изменение ландшафта;
- Б) изменение климата и погодных условий;
- В) лесные пожары;
- Г) извержение вулканов;
- Д) гибель людей, животных, разрушение зданий.

4. Наиболее безопасные места в случае схода снежных лавин:

- А) ущелья и выемки между горами;
- Б) возвышенности, расположенные с противоположной стороны лавиноопасного направления;
- В) долины между гор с лавиноопасным участком;
- Г) большие деревья с толстыми стволами;
- Д) склоны гор и возвышенностей, не расположенные к лавиноопасному процессу.

5. Во время прохождения лавиноопасного участка в горах вы с группой туристов увидели внезапный сход снежной лавины. Опасность попадания в лавину высока. Выберите из предлагаемых вариантов правильные и отметьте их очерёдность цифрами:

- А) быстро начнём организованный выход из лавиноопасного участка;
- Б) укроемся за скалой или её выступом;
- В) разделимся на несколько групп, каждая из которых начнёт самостоятельно спускаться в долину;
- Г) ляжем и прижмёмся к земле, закрыв голову руками;
- Д) при помощи верёвок закрепимся за большие камни.

6. Если вы оказались в лесу, где возник пожар, надо (определить цифрами очерёдность действий):

- А) быстро выходить из леса в наветренную сторону;
- Б) определить направление распространения огня;
- В) выбрать маршрут выхода из леса в безопасное место;
- Г) определить направление ветра.

7. Если вы оказались в зоне лесного пожара, необходимо (определить очерёдность действий):

- А) не обгонять лесной пожар, а двигаться под прямым углом к направлению распространения огня;
- Б) для преодоления нехватки кислорода пригнуться к земле;

В) накрыть голову и верхнюю часть тела верхней одеждой (желательно мокрой).

8. Если на человеке загорелась одежда нужно:

А) быстро побежать, чтобы сбить пламя;

Б) снять горящую одежду;

В) лечь на землю и, перекатываясь, сбить пламя.

Безопасность на воде. Тест

1. Основными причинами несчастных случаев на воде являются:

А) купание в запрещённых и незнакомых местах;

Б) длительное пребывание на солнце;

В) шалости и игры на воде.

2. Если поблизости нет специально оборудованного пляжа:

А) купание допускается, если ребята предварительно проверят глубину и безопасность места купания;

Б) руководитель группы обязан лично проверить глубину и безопасность места, выбранного для купания.

В) купание возможно, если пловцы-разрядники , имеющиеся в группе, несколько раз пройдут выбранный участок по всем направлениям и будут показаны границы купания для всех.

3. Купание детей ночью:

А) не допускается;

Б) допускается, если место купания оборудовано спасательными средствами и присутствует педагог;

В) допускается в сумерки;

Г) допускается, если водоём окружён осветительными сигнальными буями.

4. Допустимая толщина льда при движении по нему людей должна быть:

А) не менее 5 см;

Б) не менее 8 см;

В) не менее 10 см;

Г) не менее 15 см.

5. Не допускается подходить к кромке льда ближе чем:

А) на 3 м;

Б) на 5 м;

В) на 7 м;

Г) на 10 м.

6. Если лёд ненадёжен, а обойти его нет возможности, нужно передвигаться:

А) с шестом, держа его горизонтально на уровне груди;

Б) ползком;

В) обычным шагом, постукивая лёд перед собой палкой.

7. При движении зимой по льду замёрзших рек необходимо:

А) идти осторожно плотной группой;

Б) снять лыжи и двигаться пешком;

В) увеличить интервал между членами группы, приготовить верёвку и расстегнуть крепления лыж;

Г) в случае необходимости лечь на лёд и передвигаться по-пластунски.

8. Чтобы преодолеть реку, нужно:

А) использовать надувные матрасы и камеры;

Б) при переходе реки вброд использовать шест или альпеншток;

В) преодолевать реку вплавь.

9. По каким признакам можно определить возможность переправы вброд:

- А) отсутствие на берегах растительности;
- Б) тёмный цвет воды в реке;
- В) мелкая рябь на поверхности воды;
- Г) плавный поворот русла реки;
- Д) дороги, тропинки, колеи с обоих берегов реки.

10. При переправе через реку вброд не рекомендуется выбирать местом перехода участок выше камней по течению, т.к. там:

- А) наибольшая глубина;
- Б) очень высокая скорость воды;
- В) часто встречаются водовороты;
- Г) вода выглядит спокойнее, но напор воды наибольший.

11. При преодолении болот необходимо:

- А) идти друг за другом, держась за руки;
- Б) вооружиться шестом, настелить гать из жердей;
- В) идти осторожно, но широким шагом.

Безопасность у костра. Тест

1. Выберите из предложенных вариантов требования, предъявляемые к месту разведения костра:

А) необходимо найти хорошо проветриваемую поляну;

Б) место разведения костра должно быть не далее десяти метров от источника воды;

В) необходимо найти поляну, защищённую от ветра;

Г) в ненастную погоду надо разводить костёр под деревом, крона которого должна превышать основание костра на шесть метров;

Д) место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, неглубокого снега;

Е) место разведения костра должно быть обложено камнем;

Ж) место разведения костра должно быть обложено поленьями.

2. Как правильно разводить костёр. Пронумеруйте действия в нужном порядке:

А) положить на почву растопку;

Б) на растопку положить ветки;

В) поджечь костёр двумя- тремя спичками;

Г) приготовить растопку и дрова;

Д) сверху веток положить поленья, дрова;

Е) соблюдать правила пожарной безопасности.

3. На каком костре можно быстро вскипятить воду:

- А) «нодья»;
- Б) «шалаш»;
- В) «таёжный»;
- Г) «колодец».

4. Какой из костров относится к жаровым:

- А) «шалаш»;
- Б) «решётка»;
- В) «таёжный»;
- Г) «нодья».

5. При разведении костра запрещается:

- А) разводить костёр возле водоемов;
- Б) разводить костёр на торфяных болотах;
- В) разводить костёр на снегу;
- Г) разводить костёр близ деревьев;
- Д) использовать для костра сухостой;

- Е) использовать сухую траву;
- Ж) использовать живые деревья;
- З) использовать мох и мелко разрубленную кору;
- И) оставлять без присмотра горящий костёр;
- К) оставлять дежурить возле костра менее трёх человек.

Лекарственные и ядовитые растения. Тест

1. Температуру тела помогает снизить:

- А) мята;
- Б) подорожник;
- В) листья и ягоды малины;
- Г) цветки липы.

2. Лечение лекарственными растениями:

- А) фитотерапия;
- Б) акватерапия;
- В) соляризация.

3. Лекарственное растение, используемое в качестве кровоостанавливающего средства:

- А) крапива;
- Б) смородина;
- В) подорожник;
- Г) берёза.

4. Источник витамина С:

- А) зверобой (травя);
- Б) ива (кора);
- В) берёза (сок).

5. Для заживления ран, ожогов можно использовать свежий сок:

- А) зверобоя;
- Б) липы;
- В) медуницы.

6. Много крахмала, сахара и белка в :

- А) камыше;

Б) ромашке;

В) сосне.

7. Ядовитые ягоды:

А) клюква;

Б) малина;

В) волчье лыко.

8. Съедобные ягоды:

А) воронец;

Б) вороний глаз;

В) черника.

9. Ядовитые грибы:

А) лисички;

Б) козляк

В) желчный гриб.

10. Все ядовитые грибы отличаются тем, что имеют:

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

11. У самого ценного белого гриба есть опасные двойники:

- А) мухомор;
- Б) сатанинский;
- В) ложный опёнок.

12. Активированный уголь можно заменить угольками:

- А) берёзы;
- Б) осины;
- В) сосны.

13. При простуде хорошо помогает чай из листьев и ягод:

- А) калины;
- Б) малины;

В) голубики.

14. Чай нельзя заваривать из:

А) душицы;

Б) мяты;

В) борца.

15. В походе в лечебных целях и в пищу можно употреблять:

А) все дикорастущие растения;

Б) те, что хорошо известны;

В) те, что посоветовали знакомые.

16. Если сомневаешься, съедобно растение или нет, то надо выдавить из его листа сок. Если сок молочного цвета, то:

А) растение ядовито;

Б) растение съедобно;

В) растение сначала нужно сварить, а потом съесть.

17. Мыло в походе можно заменить:

- А) травой осокой;
- Б) корневищами папоротника – орляка;
- В) соком крапивы.

18. Для улучшения вкусовых качеств приготовленных в походе блюд можно использовать семена растения:

- А) волчье лыко;
- Б) вороний глаз;
- В) пастушья сумка.

19. Ядовитые грибы при длительном кипячении:

- А) становятся пригодны в пищу;
- Б) теряют половину своего яда;
- В) остаются опасными.

20. Кофе в походе можно приготовить из:

- А) коры осины;
- Б) корней крапивы;
- В) корней лопуха.

21. Из-за отравления ядовитыми растениями может быть:

- А) перерождение организма;
- Б) тяжёлое заболевание и даже смерть;
- В) только головная боль.

22. Чтобы избежать отравления ядовитыми растениями, нужно:

- А) не ходить в лес;
- Б) не прикасаться к незнакомым растениям;
- В) ходить в лес только со взрослыми;
- Г) хорошо знать и собирать только известные растения.

23. Если произошло отравление ядовитыми растениями, нужно:

- А) вызвать рвоту, промыть желудок, обратиться к врачу;
- Б) выпить молока или других молочных продуктов;
- В) выпить несколько стаканов яблочного сока;
- Г) выпить несколько стаканов хлебного кваса.

24. Главное правило сбора грибов:

- А) собирать все грибы, которые попадутся на глаза;
- Б) пробовать на вкус все грибы, которые собрали;
- В) не собирать и не пробовать на вкус не известные вам грибы.

25. Первая помощь при отравлении грибами основана на:

- А) принятии дозы снотворного;
- Б) введении противовоспалительной сыворотки;
- В) промывании желудка;
- Г) измерении температуры тела.

Первая медицинская помощь. Тест

1. В нашей местности из змей самая опасная:

- А) кобра;
- Б) гадюка;
- В) уж.

2. При укусе змеи категорически запрещается:

- А) накладывать на поражённую конечность жгут;
- Б) давать пострадавшему пить;
- В) отсасывать из ранки яд.

3. Если укусила гадюка, нужно:

- А) наложить жгут;
- Б) разрезать ранку (место укуса);
- В) отсосать из ранки яд не глотая; обратиться к врачу.

4. Лесные клещи являются:

- А) переносчиками опасного конского бешенства;
- Б) клещевого энцефалита;
- В) малярии.

5. Если клещ присосался к телу человека, нужно:

- А) не трогать его, сам отпадёт;
- Б) раздавить его;

В) вытащить пинцетом;

Г) прижечь горячей спичкой, оставшейся хоботок удалить иглой, прокалённой на огне, обратиться к врачу.

6. Лесные клещи активны:

А) в любое время суток;

Б) только утром;

В) только днём;

Г) только вечером.

7. Чтобы предохранить себя и окружающих вас людей от поражения клещевым энцефалитом, нужно:

А) сделать прививку;

Б) чаще осматривать тело и одежду и снимать прицепившихся клещей;

В) не обращать на клещей никакого внимания.

8. Чтобы уберечь себя от ужаливания пчёл, ос, шершней, нужно:

А) не приближаться к пчелиным ульям, особенно в жаркие дни;

Б) не делать резких движений;

В) нужно ходить в противомоскитной сетке и плотной одежде.

9. Кому в первую очередь опасны ужаливания пчёл, ос, шершней:

- А) всем людям;
- Б) больным;
- В) испытывающим аллергию на ужаливания этих насекомых.

10. Особенно опасно ужаливание пчёл, ос, клещей:

- А) в руку;
- Б) в щёку;
- В) в язык;
- Г) в шею.

11. Что происходит с кожей человека после ужаливания опасных насекомых:

- А) ничего не происходит;
- Б) кожа белеет;
- В) кожа краснеет;
- Г) ощущается сильная боль и зуд.

12. Если ужалила пчела, нужно сразу же:

- А) промыть место ужаливания холодной водой;
- Б) удалить жало из ранки;
- В) смазать ранку мазью.

13. Если ужалила оса, нужно:

- А) выпить лекарство;
- Б) наложить холодный компресс;
- В) промыть желудок.

14. Причины возникновения у человека солнечного удара:

- А) голова не защищена от прямых солнечных лучей;
- Б) общий перегрев организма;
- В) лёгкая одежда;
- Г) сон в тени.

15. Симптомы солнечного удара:

- А) характерные симптомы отсутствуют;
- Б) лицо сначала краснеет, затем бледнеет, появляется головная боль, головокружение, головокружение.

- В) общая слабость, шум в ушах, пульс едва прощупывается, дыхание еле заметно;
- Г) желудочные расстройства.

16. Чем характеризуется капиллярное кровотечение:

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

17. Чем характеризуется венозное кровотечение:

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

18. Чем характеризуется артериальное кровотечение:

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

19. Чтобы остановить капиллярное кровотечение, надо:

- А) наложить на рану давящую повязку;
- Б) наложить жгут или закрутку на конечность;
- В) согнуть конечность в суставе;
- Г) осуществить пальцевое прижатие.

20. Чтобы остановить венозное кровотечение на конечности, надо:

- А) наложить жгут или закрутку на конечность;
- Б) наложить асептическую повязку;
- В) наложить антисептическую повязку.

21. Чтобы остановить артериальное кровотечение на конечности, надо:

- А) наложить жгут или закрутку на конечность;
- Б) наложить асептическую повязку;
- В) наложить антисептическую повязку.

22. Признаки внутреннего кровотечения:

- А) бледный цвет кожных покровов, низкое артериальное давление, потеря сознания;

- Б) высокая температура тела, судороги;
- В) резкая боль, припухлость кожи, галлюцинации.

23. Как оказать первую помощь при небольшой и неглубокой ране:

- А) наложить стерильную повязку;
- Б) промыть рану лекарством;
- В) обработать края раны йодом и наложить стерильную повязку.

24. Первая медицинская помощь при вывихе конечности:

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

25. В каком положении транспортируется пострадавший с вывихом бедра:

- А) лёжа;
- Б) сидя;
- В) как ему удобно.

26. В каком положении транспортируется пострадавший с вывихом верхней конечности:

- А) лёжа;
- Б) сидя;
- В) как ему удобно

27. Какой материал может быть использован в качестве шины:

- А) бинт, вата;
- Б) любая ткань;
- В) кусок доски, жердь.

28. Для каких целей при оказании первой медицинской помощи не используется марганцево-кислый калий (марганцовка):

- А) наружно в водных растворах для промывания горла;
- Б) для промывания ран;
- В) в водных растворах для промывания желудка;
- Г) протирать кожу от укусов комаров и клещей.

29. Для каких целей используется йод:

- А) для обработки кожи вокруг раны;

Б) для обработки всей поверхности раны при сильном загрязнении;

В) для обработки ожогов, вызванных щелочью.

30. Сульфацил натрия применяется для:

А) промывания ран;

Б) стерилизации обожжённой поверхности кожи;

В) промывания глаз (3-5 капель закапать в глаз).

31. Назначение активированного угля:

А) при болях в животе;

Б) высокой температуре тела;

В) при желудочном отравлении.

32. Назначение нашатырного спирта (раствора аммиака 10 %):

А) для обработки ран;

Б) согревающего компресса;

В) вдыхание при обмороке или отравлении угарным газом.

33. Эластичный бинт нужен для:

- А) фиксации иммобилизационных шин;
- Б) для наложения пращевидной повязки;
- В) для фиксации перевязочного материала при ранении пальцев, кисти.

34. Перекись водорода нужна для:

- А) защиты от пчёл, ос, шершней;
- Б) для очистки ран;
- В) защиты от комаров и мошки.

35. Первая медицинская помощь при открытом переломе:

- А) концы сломанных костей совместить;
- Б) убрать осколки костей;
- В) наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности, покой.

36. Признаки закрытого перелома костей конечности:

- А) сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности;
- Б) конечность деформирована, повреждён кожный покров, видны осколки костей;

В) синяки, ссадины на коже.

37. Признаки открытого перелома:

А) сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности;

Б) конечность деформирована, повреждён кожный покров, видны осколки костей;

В) синяки, ссадины на коже.

38. Признаки перелома рёбер:

А) боль, припухлость с красно-синюшным оттенком;

Б) боль усиливается при кашле, движении, глубоком вдохе;

В) кашель, боль при дыхании, повышенная температура тела.

39. Основные правила наложения шины при переломе костей голени:

А) наложить две шины с внешней и внутренней сторон ноги от стопы до коленного сустава и прибинтовать их;

Б) наложить две шины с внутренней и наружной стороны от стопы до середины бедра, чтобы обездвижить место перелома, коленный и голеностопный суставы;

В) наложить одну шину с внутренней стороны и прибинтовать.

40. Наложение шины при переломе бедренной кости в нижней трети:

- А) наложить одну шину от стопы до середины бедра;
- Б) наложить две шины, одну от стопы до подмышечной впадины, другую – от стопы до паха;
- В) наложить две шины от стопы до конца бедра.

41. Первая медицинская помощь при переломе костей таза:

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

42. Как наложить шину при переломе пальцев или кисти:

- А) по ладонной поверхности предплечья от начала пальцев до локтевого сгиба;
- Б) с обеих сторон кисти и прибинтовать.
- В) по ладонной стороне предплечья от начала пальцев до плечевого сустава.

43. Транспортная шина должна:

- А) фиксировать только места перелома;
- Б) фиксировать места перелома и обездвиживать ближайший сустав;

В) фиксировать места перелома и два смежных сустава.

44. При транспортировке с переломом позвоночника пострадавший должен быть:

А) уложен на жёсткий щит в положении на животе (с валиком под верхнюю часть туловища) или на спине (с валиком под поясничным отделом);

Б) уложен на жёсткий щит в положении на животе с приподнятым головным концом;

В) быть уложен на жёсткий щит с опущенным головным концом.

45. Первая медицинская помощь пострадавшему с переломом плечевой кости:

А) подвесить руку на косынке, дать обезболивающее средство;

Б) прибинтовать руку к туловищу, дать обезболивающее средство;

В) в подмышечную область положить валик, согнуть руку в локтевом суставе, наложить шину от здорового надплечья до кончиков пальцев, дать обезболивающее средство.

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

А) кончиков пальцев до локтевого сустава;

Б) кончиков пальцев до верхней трети плеча;

В) лучезапястного сустава до верхней трети плеча.

47. Первая медицинская помощь при переломе ключицы:

- А) наложить две шины на плечо;
- Б) прибинтовать руку к груди;
- В) наложить марлевую повязку «Дезо».

48. При переломе для уменьшения боли можно применять:

- А) валидол;
- Б) анальгетики и холод;
- В) энтеродез.

49. Первая медицинская помощь при переломе костей черепа:

- А) уложить пострадавшего набок, голову зафиксировать уложенным вокруг неё валиком из одежды;
- Б) уложить пострадавшего на спину дать тёплое питьё, на голову положить компресс.
- В) уложить на спину, под ноги положить валик.

50. Первая медицинская помощь при переломе бедра:

- А) наложить одну шину от колена до подмышечной впадины;
- Б) наложить одну шину с наружной стороны от стопы до подмышечной впадины, вторую – от стопы до места перелома;

В) наложить одну шину с наружной стороны от стопы до подмышечной впадины, вторую – от стопы до паха.

51. Первая медицинская помощь при переломе лопатки:

А) наложить шину;

Б) наложить тугую повязку;

В) подвесить руку на косыночную перевязь.

52. Первая медицинская помощь при переломе костей стопы:

А) наложить восьмиобразную повязку;

Б) наложить шину от кончиков пальцев до коленного сустава;

В) наложить тугую повязку.

53. При переломе нижней челюсти пострадавшего нужно перевозить:

А) лёжа на животе;

Б) лёжа на спине;

В) сидя.

54. Реанимация состоит из:

А) прекардиального удара, искусственного дыхания, непрямого массажа сердца;

- Б) измерения артериального давления, удара по спине между лопатками;
В) удара по левой половине грудной клетки, наложения на рану стерильной повязки, шины.

55. Где нужно определять пульс, если пострадавший без сознания:

- А) на лучевой артерии;
Б) на бедренной артерии;
В) на сонной артерии.

56. Правила выполнения реанимации одним человеком:

- А) одно вдувание, пять надавливаний на грудину;
Б) два вдувания, пятнадцать надавливаний на грудину;
В) три вдувания, двадцать надавливаний на грудину.

57. Правила выполнения реанимации двумя спасателями:

- А) одно вдувание, пять надавливаний на грудину
Б) два вдувания, пятнадцать надавливаний на грудину;
В) три вдувания, двадцать надавливаний на грудину.

58. Признаки клинической смерти:

- А) отсутствие сознания, пена изо рта;
- Б) отсутствие пульса на сонной артерии; расширенные зрачки;
- В) бред, высокая температура, расширенные зрачки.

59. Признаки термического ожога I степени:

- А) покраснение кожи с пузырями;
- Б) покраснение и отёк кожи, жгучая боль;
- В) покраснение кожи, сильный зуд.

60. Первая медицинская помощь при ожогах I степени:

- А) вскрыть пузыри, наложить мазевую повязку;
- Б) обработать кожу 5% раствором йода;
- В) охладить обожжённую поверхность, наложить стерильную ватно-марлевую повязку.

61. Первая медицинская помощь при ожоге кипятком:

- А) смазать обожжённый участок мазью или лосьоном, наложить стерильную повязку, дать обезболивающее средство;
- Б) промыть ожог холодной водой минут десять, наложить стерильную повязку, дать обезболивающее средство;
- В) присыпать пищевой содой, наложить повязку.

62. Признаки ожога II степени:

- А) покраснение, жгучая боль, повышенная температура;
- Б) покраснение кожи с пузырями;
- В) ожог кожи, мышц, обугливание.

63. Первая медицинская помощь при ожогах II степени:

- А) вскрыть пузыри, наложить марлевую повязку;
- Б) вскрыть пузыри, протереть спиртом, наложить стерильную повязку;
- В) не вскрывать пузыри, наложить стерильную повязку.

64. Мозоли и потёртости на ногах образуются из - за:

- А) плохой погоды;
- Б) длительной ходьбы;
- В) плохо подобранной обуви.

65. Степени обморожения человека делятся на:

- А) две;

- Б) три;
- В) четыре;
- Г) пять.

66. Первая медицинская помощь при обморожении:

- А) обмороженное место растереть снегом;
- Б) обмороженное место растереть шерстяной тканью (шарф, рукавица);
- В) обмороженное место прикрыть шарфом, рукавицей, пить горячий чай, кофе.

67. Основное средство оказания первой медицинской помощи при ранах:

- А) бинтовые повязки;
- Б) заклеивание лейкопластырем;
- В) наложение шин.

68. Если подвернул ногу, нужно:

- А) примотать к здоровой ноге;
- Б) наложить тугую повязку, сверху – холод;
- В) наложить шину.

Ключи к тестам

Подготовка к походу:

1 - б;

8 - г;

2 - г;

9 - б;

3 - а;

10 - б;

4 - а;

11 - б;

5 - а;

12 - в;

6 - в;

13 - а.

7 - в;

Правила поведения в походе:

1 - б;

6 - в;

2 - в;

7 - в, д, б, а, ж, г, е, з;

3 - а;

8 - в, г;

4 - в;

9 - в;

5 - а;

10 - в.

ЧС в природе:

1 - г;

5 - б, г;

2 - в, д;

6 - г, б, в, а;

3 - д;

7 - б, в, а;

4 - б, д;

8 - в.

Безопасность на воде:

1 - г;

7 - в;

2 - б;

8 - б;

3 - а;

9 - в;

4 - в; 10 - в;

5 - г; 11 - б.

6 - б;

Безопасность у костра:

1 - д, е;

4 - в;

2 - г, а, в, б, д, е;

5 - б, г, ж, и.

3 - б;

Лекарственные и ядовитые растения:

1 - в;

5 - а;

2 - а;

6 - б;

3 - в;

7 - в;

4 - в;

8 - в;

9 - B;

10 - a;

11 - 6;

12 - a;

13 - 6;

14 - B;

15 - 6;

16 - a;

17 - 6;

18 - B;

19 - B;

20 - B;

21 - 6;

22 - Γ;

23 - a;

24 - B;

25 - B.

VII. Первая медицинская помощь:

1 - б;	24 - б;	46 - б;
2 - а;	25 - а;	47 - в;
3 - в;	26 - в;	48 - б;
4 - б;	27 - в;	49 - а;
5 - г;	28 - г;	50 - в;
6 - а;	29 - а;	51 - в;
7 - а; б;	30 - в;	52 - б;
8 - а;	31 - в;	53 - в;
9 - в;	32 - в;	54 - а;
10 - в;	33 - в;	55 - в;
11 - в; г;	34 - б;	56 - б;
12 - б;	35 - в;	57 - а;
13 - б;	36 - а;	58 - б;
14 - а; б;	37 - б;	59 - б;
15 - б;	38 - б;	60 - в;
16 - в;	39 - б;	61 - б;
17 - б;	40 - б;	62 - б;
18 - а;	41 - б;	63 - в;
19 - а;	42 - а;	64 - в;
20 - а;	43 - в;	65 - в;

21 - а;

44 - а;

66 - в;

22 - а;

45 - в;

67 - а;

23 - в;

68 - б.

Тест по краеведению.

1. Где расположена Свердловская область?

- а) Полярный и Северный Урал;
- б) *Средний и Северный Урал;*
- в) Средний и Южный Урал;
- г) Южный Урал.

2. Рядом с какой границей находится город Екатеринбург?

- а) *Азия – Европа;*
- б) Урал – Сибирь;
- в) Россия – Казахстан;
- г) Россия – Монголия.

3. С какой областью РФ НЕ граничит Свердловская область?

- а) Курганская;
- б) Тюменская;
- в) Челябинская;
- г) *Оренбургская.*

4. Какова приблизительная численность населения Свердловской области?

- а) 1,5 млн. человек;
- б) 2,5 млн. человек;
- в) 3,5 млн. человек;
- г) *4,5 млн. человек.*

5. Какая часть населения Свердловской области проживает в ее областном центре – Екатеринбурге?

- а) Четверть;
 - б) *Треть;*
 - в) Половина;
 - г) Две трети.
- (Почти треть населения области.)*

6. 21 января какого года родился миллионный житель Екатеринбурга?

- а) *1967 года;*
- б) 1976 года;

в) 1986 года;

г) 1996 года.

7. Какое из утверждений соответствует действительности?

а) Екатеринбург второй по величине город России;

б) Екатеринбург входит в тройку крупнейших городов России;

в) *Екатеринбург входит в пятёрку крупнейших городов России;*

г) Екатеринбург входит в число десяти крупнейших городов России.

8. Назовите наивысшую точку Свердловской области.

а) *Конжаковский камень (1569м);*

б) Гора Народная;

в) Гора Белая;

г) Медведь камень.

9. Назовите одну из самых крупных рек Урала.

а) Урал;

б) Кама;

в) *Вишера;*

г) Енисей.

10. На какой реке стоит город Екатеринбург?

а) *Исеть;*

б) Уфа;

в) Бисертъ;

г) Урал.

11. Как называется одно из крупных водораздельных озёр на территории Свердловской области?

а) Бисертское;

б) Литетское;

в) *Исетское (24км.кв);*

г) Таватуйское (21,2кв.м.кв).

12. Название какого уральского озера переводится с башкирского как «Сердце-озеро»?

а) Чебаркуль;

б) *Зюраткуль;*

в) Увильды;

г) Иртяш.

(Очертаниями берегов озеро и в самом деле напоминает сердце, да и расположилось оно в самом центре — в сердце Уральских гор.)

13. Уральский Эверест – это гора. Какая?

а) *Народная;*

б) Общественная;

в) Публичная;

г) Демократическая.

14. На гербе Ачитского округа изображен...?

- а) Лебедь-крикун;
- б) *Лебедь-кликун;*
- в) Лебедь-говорун;
- г) Лебедь-болтун.

15. Какой из этих городов не расположен в Свердловской области?

- а) *Верхний Уфалей;*
- б) Верхний Тагил;
- в) Верхняя Салда;
- г) Верхняя Пышма.

16. Какой из этих городов второй по числу жителей город Свердловской области?

- а) Каменск-Уральский;
- б) Первоуральск;
- в) Красноуфимск;
- г) *Нижний Тагил.*

17. Как называется фирменный поезд , курсирующий по маршруту Екатеринбург — Санкт-Петербург?

- а) Екатерининский;
- б) *Демидовский;*
- в) Татищевский;
- г) Петровский.

18. Кто не является коренным населением Среднего и Северного Урала?

- а) *Марийцы;*
- б) Ненцы;
- в) Манси;
- г) Ханты.

19. Когда началось заселение Среднего Урала русскими?

- а) 13-й век;
- б) *15-й век;*
- в) 16-й век;
- г) 18-й век.

20. В каком году основан областной центр Екатеринбург?

- а) *1723 год;*
- б) 1732 год;
- в) 1826 год;
- г) 1886 год.

(Основан в 1723 году. Датой основания Екатеринбурга принято считать 18 ноября 1723 года. В этот день на вновь построенном казенном заводе на берегу реки Исети состоялся пробный пуск кричных боевых молотов. Эта дата является Днем города, а отмечается праздник в третью субботу августа.).

21. Уездным городом какой губернии был Екатеринбург с 1796 по 1919 год?

- а) Пермской губернии;
- б) Уфимской губернии;
- в) Казанской губернии;
- г) Екатеринбургской губернии.

22. Назовите самый старый город Свердловской области.

а) Екатеринбург;

б) Нижний Тагил;

в) Верхотурье;

г) Красноуральск.

(Верхотурье — основан в 1598 после подписания 12 октября 1597 царем Федором Иоанновичем грамоты о построении города на реке Туре .)

23. Автор всеми любимых Уральских сказов?

а) А.С. Пушкин;

б) П.П. Бажов;

в) Д.Н. Мамин-Сибиряк;

г) В.П. Крапивин.

24. Кому принадлежат эти известные слова о нашем крае, написанные на девизной ленте герба свердловской области?

«Урал — опорный край державы.

Её добытчик и кузнец».

а) Павел Петрович Бажов;

б) Борис Николаевич Ельцин;

в) Александра Трифоновича Твардовского;

г) Дмитрий Наркисович Мамин-Сибиряк.

25. В каком году Екатеринбург отметит 300-летие со дня своего основания?

а) 2017;

б) 2023;

в) 2037;

г) 2043.

26. На гербе Свердловской области изображено животное, являющееся символом Северного и Среднего Урала и Сибири?

а) Соболь ;

б) Норка;

в) Хорёк;

г) Бобр.

(Соболь означает не только пушные богатства края, но и, прежде всего, марку всемирно известного демидовского металла.)

27. Какой из этих городов Южного Урала – город мастеров художественного чугунного литья?

- а) Куса;
- б) Касли;
- в) Кыштым;
- г) Карабаш.

28. Мастера какого кружева проживают и трудятся в уральском городе Касли?

- а) Деревянного;
- б) Нитяного;
- в) Чугунного;
- г) Стеклянного.

29. Уральские мастера всегда отличались необычными изделиями: из камня делали цветы и ягоды, из асбеста – платки и многое другое. Но Урал славен не только минералами. Например, на Всемирной выставке в Париже в 1900 году были представлены изготовленные на Урале оригинальные тарелки. Назовите город ныне Челябинской области, где их изготовили.

- а) Касли;
- б) Южноуральск;
- в) Златоуст;
- г) Троицк.

(Ажурные тарелки из каслинского чугунного литья выставлялись в знаменитом чугунном павильоне, который и сейчас можно увидеть в Екатеринбургском музее изобразительных искусств.)

30. Назовите российский центр художественной гравировки по металлу, который называется так же, как именуют человека, обладающего даром красноречия.

- а) Аша;
- б) Златоуст;
- в) Миньяр;
- г) Куса.

(Златоуст – красноречивый оратор в старину.)

Рекомендация для учебно-тренировочных походов (направление по согласованию).

Проводится учебно-тренировочный поход со слушателями курса. Перед походом производится индивидуальная или коллективная разработка маршрута и его вариантов, планов экскурсий и краеведческих наблюдений, списков снаряжения, меню и набора продуктов.

Во время похода: практика организации движения группы по маршруту, работа с картой и компасом, устройство бивака, костровища, приготовление пищи;

тренировки в преодолении препятствий, практика ведения краеведческих наблюдений, выполнения заданий, сбор и хранение материалов.

Практика (стажировка) слушателей курсов в руководстве группой - выполнение обязанностей руководителя, командира, проводника, краеведа, завхозов, санитаров и т.д.

Анализ действий группы. При подведении итогов похода производится коллективное обсуждение его итогов по различным аспектам - спортивно-техническая часть, краеведческое содержание похода, финансовый отчет, материальное обеспечение и т.п.

Слушатели индивидуально по итогам похода должны выполнить одну из практических работ: составить паспорт маршрута, паспорт экскурсионного объекта, отчет по выполненному краеведческому заданию, маршрутную топографическую ленту, ролик или презентацию, отчет по должности, которую занимал слушатель при проведении похода.

8. Методические материалы дополнительной общеобразовательной программы «Клуб путешественников»

1. Балабанов И.В. Однодневные походы. М: Издатель И.В.Балабанов,2003
2. Берман А. Е. Юный турист. М, Физкультура и спорт, 1977.
3. Иванов Е. И. С компасом и картой. М., Изд-во ДОСААФ, 1971.
4. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
5. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. – М.: Издат-Школа, 1997.
6. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур России, 1995.
7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: Владос, 1999.
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М., Профиздат, 1990.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
10. Куприн А.М. Занимательная картография. - М., Просвещение, 1989.
11. Лукашов П. Д. Военно-спортивные игры на местности. М., Просвещение, 1978.
12. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М., ЦДЮТур России, 1997.
13. Матюцкий С.П. Туристу о растениях. - М., Профиздат, 1988.
14. Меньчуков А. Е. В мире ориентиров. М., Недра, 1973.
15. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
16. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии (Учебное пособие). – М: ЦДЮТиК, 2002, 72 с., илл.
17. Остапец А. А. В походе юные. М., Просвещение, 1978.
18. Пospelов Е.М. Туристу о географических названиях. - М., Профиздат, 1988.
19. Рыжавский Г.Я. Биваки. - М., ЦДЮТур России, 1996
20. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
21. Шибает А.С. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени. - М., ЦДЮТур России, 1996.
22. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Методические рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М., 1992.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282758

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 21.06.2023 по 20.06.2024