

Управление образования города Кузнецка  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
центр детского творчества города Кузнецка

Принята  
педагогическим советом  
протокол № 1  
от 02.09. 2022 г.



Утверждаю  
директор МБОУ ДО ЦДТ  
Кузьмичева А.Г.  
Приказ № 65 от 02.09. 2022 г.

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая ПРОГРАММА «Туристенок»

(туристско - краеведческая направленность)  
возраст учащихся: 6-11 лет  
срок реализации программы 4 года

Составила  
педагог дополнительного образования:  
*Шалина Светлана Михайловна*

г. Кузнецк 2022 год

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристенок» имеет туристско-краеведческую направленность, реализуется на стартовом и базовом уровнях, по форме организации является: очной и групповой. Программа модифицированная, разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012г. №273»Об образовании в РФ;

Федеральный Закон РФ от 31 июля 2020 года № 304 –ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 года

№ 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»;

Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р»Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. №16);

Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г.№ 467);

«Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил соревнований по спортивному туризму», «Правил соревнования по спортивному туризму».

Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО ЦДТ города Кузнецка;

Устав и локальные акты МБОУ ДО ЦДТ города Кузнецка.

**Актуальность программы** заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательны для учащихся, так как в них есть возможность изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно - развивающий

характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья обучающихся.

**Новизна программы** заключается в том, что она позволяет включить в себя достаточно большой диапазон видов деятельности, совмещая туризм, краеведение, активный отдых.

Опыт показал, что, после успешного завершения изучения программы «Туристенок» учащиеся продолжают обучение в объединениях «Пешеходный туризм» и «Спортивный туризм». Новизна программы также состоит в расширении содержания учебного материала за счет включения новой темы - «Выживание», т.е. основных правил поведения в экстремальной ситуации: при внезапно возникших аварийных ситуациях, при возникновении заболеваний, первоочередные действия при потере ориентировки.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что программа является одним из звеньев образовательно-воспитательной системы муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования центра детского творчества города Кузнецка и рассчитана, прежде всего, на создание условий для формирования любви к родному краю, устойчивого желания учащихся объединения вести здоровый образ жизни, стремления к саморазвитию и самореализации в социуме через социализацию, строящуюся на укреплении своего здоровья и повышении образовательного уровня. В программе уделяется большое внимание командной деятельности, так как многие практические задачи, встающие перед учащимися, требуют грамотного и эффективного разделения сфер ответственности и согласования совместной работы.

Таким образом, программа не только значима, актуальна и целесообразна, она еще и перспективна и востребована в условиях города.

### **Отличительные особенности программы**

Программа построена в форме своеобразного «образовательного маршрута» - путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. «Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и лично - ориентированной деятельности при педагогической поддержке, соответствующей уровню подготовленности обучающихся.

Занятия туризмом в основном проводятся на свежем воздухе и в активной форме (соревнования, конкурсы, эстафеты, минипоходы), что способствует укреплению здоровья учащихся. Туризм требует от обучающихся определенной физической подготовки, поэтому при

организации занятий включается комплекс мероприятий, рассчитанных на укрепление физического здоровья ребенка: разминки, упражнения, спортивные игры. К занятиям непосредственно туризмом учащиеся привлекаются постепенно: первые туристические темы начинаются на втором году обучения.

### **Адресат программы**

Программа адресована к учащимся младшего школьного возраста 6-11 лет, любого пола, не имеющих противопоказаний для занятий, связанных с физической нагрузкой. Программа особенно интересна и полезна тем, кто проявляет интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению.

### **Возрастные особенности учащихся**

Младший школьный возраст характеризуется тем, что в этом возрасте игра занимает не так много времени, как в дошкольном периоде, но, все же, играет немалую роль в психическом развитии ребенка. Его начинает интересовать ее результат, поэтому игры школьников требуют четкой организации и целенаправленности. Игра на протяжении младшего школьного возраста существенно изменяется как по форме, так и по содержанию. В играх школьников начинают появляться исторические герои и события из общественной жизни. Это сюжетное изменение также обозначает новый этап в развитии социальной направленности личности младших школьников, выявляя новый характер их интересов.

### **Объем и сроки реализации программы**

Программа «Туристенок» рассчитана на четыре года обучения. Продолжительность курса обучения по программе «Туристенок» -864 часа.

Первый год обучения – 216 часов.

Второй год обучения – 216 часов.

Третий год обучения – 216 часов

Четвертый год обучения – 216 часов

Форма реализации образовательной программы очная. Основной формой обучения является занятие.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – три раза в неделю по два часа (1 учебный час - 45 мин);

2 год обучения – два раза в неделю по три часа (1 учебный час - 45 мин)

3 год обучения – два раза в неделю по три часа (1 учебный час - 45 мин)

4 год обучения – два раза в неделю по три часа (1 учебный час - 45 мин)

с перерывом в 10 минут.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа реализуется на стартовом и базовом уровне.

Первый уровень – стартовый. Наполняемость группы 1 года обучения 15 человек, возраст 6-8 лет. На этом уровне происходит знакомство и приобретение начальных знаний и навыков по туризму, краеведению.

При обучении особое внимание уделяется игровым формам занятий и наглядности. Наиболее применяемые на первом году обучения формы: игры, прогулки, экскурсии.

Второй уровень – базовый. Состав группы 2-го года обучения 12 человек, возраст 7-9 лет, 3-го года обучения 10 человек, возраст 8 – 10 лет, 4-го года обучения – 10 человек, возраст – 9-11 лет. На базовом уровне используются следующие формы занятий: игры, тренировки, беседы, конкурсы, викторины, экскурсии, походы. В это время обучающиеся пробуют сделать все, что у них получается, и овладевают новыми знаниями, умениями, навыками.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная, групповая, индивидуальная.

При реализации программы «Туристенок» используется линейная последовательность освоения содержания в течение 4 лет обучения в одной образовательной организации. Занятия проводятся по группам или всем составом. Группы формируются из учащихся одного возраста. Состав группы учащихся постоянный.

**1.2. Цель программы:** формирование у учащихся необходимых для социальной адаптации туристических умений и навыков, через включение их в учебную и практико-ориентированную деятельность в области туризма и краеведения.

#### **Задачи:**

Формировать умения и навыки основ туристической подготовки;

Включать учащихся в познавательную деятельность по изучению природы родного края;

Формировать потребность в здоровом образе жизни;

Воспитывать любовь к родному краю;

Формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

### 1.3. Содержание программы

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование разделов	Кол-во часов всего	Уровни обучения			
		стартовый	базовый		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Кол-во часов в неделю		6	6	6	6
1. Краеведение	165	51	60	45	9
2. Туризм	495	111	114	117	153
3.Физическая подготовка	204	54	42	54	54
Итого	864	216	216	216	216

#### УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1 год обучения)

Наименование раздела, темы	Всего часов бч	Теория бч	Практика бч	Формы контроля
1. Краеведение	51	21	30	Выставка
1.1. наш микрорайон	21	9	12	
1.2. моя семья	21	9	12	
1.3. фенологическая подготовка	9	3	6	
2. Туризм	111	38	54	Игра
2.1. топография	33	9	13	
2.2. ориентирование	33	9	13	
2.3. снаряжение и быт	33	12	16	
2.4. медицинская подготовка	12	8	12	Игра Пед.наблюдение
3.Физическая подготовка	54	-	54	Эстафета
3.1. походы, экскурсии, прогулки	12	-	12	Прогулка Пед.наблюдение
Всего	216	59	157	

#### СОДЕРЖАНИЕ (1год обучения)

## *1.РАЗДЕЛ: КРАЕВЕДЕНИЕ*

### **1.1.Тема: НАШ МИКРОРАЙОН**

*Теория:* Наш город, его особенности. Почему наш Кузнецк так назван. Какие еще названия носит наш город? Улица, где находится наша школа. Школа: история, традиции, законы. Ими гордится моя школа.

*Практика:* Прогулка по окрестностям школы. Ориентиры вокруг нашей школы. Рисунок «Дорога от моего дома до школы» Экскурсия в краеведческую комнату.

*Контроль:* Тест

### **1.2.Тема: МОЯ СЕМЬЯ**

*Теория:* С кем я живу. Фамилия, имя, отчество членов семьи, их возраст. Мое имя и его значение. Наши дороги: в школу, в магазин. Место работы членов семьи.

*Практика:* Игры бабушек, дедушек. Разучивание игр наших бабушек «Ручеек», «Третий лишний», «Пятнашки». Что умеет моя мама, мой папа.

*Контроль:* Творческие задания

### **1.3.Тема: ФЕНОЛОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ**

*Теория:* Времена года. Признаки хорошей и ненастной погоды. Природа в городе и за его чертой. Природа вокруг нас. Местность, на которой расположен наш район, её отличительные особенности, характерные контуры: подъёмы, спуски. Экологические проблемы города и его окрестностей

*Практика:* Календарь погоды. Ведение календаря погоды. Наблюдение за погодой.

*Контроль:* опрос

## *2.РАЗДЕЛ: ТУРИЗМ*

### **2.1.Тема: ТОПОГРАФИЯ**

*Теория:* Знакомство с топографической картой. Знакомство с топографическими знаками. Знакомство с масштабом. Топографическая подготовка юного туриста. Знакомство с топографической и физической картой. Виды топографических карт. Масштаб. Местность. Топографические элементы местности. Рельеф местности и его изображение на картах. Способы изображения рельефа на картах. Топографические знаки.

*Практика:* Зарисовка топографических знаков. Чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Чтение карты по топографическим знакам. Игра «Топографическое лото»

*Контроль:* топографический диктант

### **2.2.Тема: ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

*Теория:* Знакомство со сторонами горизонта. Знакомство с компасом. Устройство компаса. Стороны света. Азимут. Что такое азимут? Ориентирование на местности. Ориентирование по небесным светилам и особенностям местных предметов.

*Практика:* Определение сторон горизонта с помощью компаса. Определение азимута. Понятие о расстоянии. Измерение расстояния парами шагов.

*Контроль:* Зачет.

### 2.3.Тема: СНАРЯЖЕНИЕ И БЫТ

*Теория:* Туристический маршрут. Выбор маршрута. Правила движения в походе. Палатка. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Костёр. Виды костров. Знакомство с рюкзаком. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Узлы. Организация похода. Правила организации похода.

*Практика:* Укладывание рюкзака. Установка палатки. Вязка узлов. Прямой, шкотовый и контрольный узлы. Игра «Что возьмем с собой в поход?» Разработка маршрута похода.

*Контроль:* тест

### 2.4.Тема: МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Теория:* Знакомство с аптечкой. Содержимое медицинской аптечки. Первая помощь при ушибах, при ранениях. Транспортировка пострадавшего. Гигиена туриста. Понятие о личной гигиене туриста: гигиена тела, значение водных процедур. Соблюдение гигиенических требований в походе.

*Практика:* Транспортировка пострадавшего на носилках, на руках. Применение средств личной гигиены в походных условиях и во время тренировочного процесса. Игра «Волшебная скорая помощь»

*Контроль:* тест

### 3.РАЗДЕЛ: ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1.Практика: Спортивные игры. Эстафеты. «Веселые старты». Общеразвивающие упражнения. Лыжная подготовка.

*Контроль:* Поход выходного дня

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (2 год обучения)

Наименование темы	Всего часов 6ч	Теория 6ч	Практика 6ч	Формы контроля
1. Краеведение	60	24	36	Выставка
1.1.природа и мы	15	6	9	
1.2. наш микрорайон	15	6	9	
1.3.моя семья	15	6	9	
1.4.фенологическая подготовка	15	6	9	
2.Туризм	114	30	84	Соревнования
2.1. топография	30	9	21	
2.2.ориентирование	30	9	21	



2.3.снаряжение и быт	27	9	18	
2.4.медицинская подготовка	9	3	6	Тестирование Пед.наблюдение
3.Физическая подготовка	42	3	39	Эстафета
3.1.походы, экскурсии, прогулки	24	-	24	Прогулка Пед.наблюдение
Всего	216	63	153	

## КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ (2 год обучения)

### *1.РАЗДЕЛ: КРАЕВЕДЕНИЕ*

#### 1.1.Тема: ПРИРОДА И МЫ

Теория: Природа в городе и за его чертой. Природа вокруг нас. Местность, на которой расположен наш район, её отличительные особенности, характерные контуры: подъёмы, спуски. Экологические проблемы города и его окрестностей. Флора и фауна города Кузнецк. Местные лекарственные растения. Ядовитые растения края. Съедобные дикорастущие растения.

Практика: Сбор природного материала для гербария. Составление гербария.

Контроль: тест

#### 1.2.Тема: НАШ МИКРОРАЙОН

Теория: Мой город его расположение. Административное деление.

Краткая история основания города Кузнецка. Знакомство с представителями различных профессий. Почетные жители нашего города: М.С.Чистяков, И.А.Пантелеев, А.Н.Калашников.

Практика: Памятные места города .Посещение краеведческого музея.

Игровая программа «Все профессии нужны»

Контроль: творческие задания

#### 1.3.Тема: МОЯ СЕМЬЯ

Теория: Моя родословная .Содержание работы членов семьи.

Моя трудовая семья.

Практика: У меня дома в свободное время. Песни родителей, бабушек.

Составление генеалогического дерева. Выставка фотографий и рисунков.

Контроль: творческое задание

#### 1.4.Тема: ФЕНОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория: Признаки перемены погоды. Народные приметы. Приборы для определения погоды.

Практика: Наблюдения за погодой. Ведение календаря погоды.

Контроль: опрос

### *2.РАЗДЕЛ: ТУРИЗМ*

#### 2.1.Тема: ТОПОГРАФИЯ

Теория: Топографические знаки. Виды топографических знаков. Цвета, используемые в топографии. Вычерчивание маршрутов, и планов. Топографическая карта лесного массива Долгушино.

Практика: Игровые топографические диктанты. Вычерчивание маршрутов, дорог и планов. Зарисовка топографических знаков. Игра «Топографическое лото»

Контроль: тест

## 2.2.Тема: ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Теория: Устройство компаса. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование по карте. Спортивная карта для ориентирования. Устройство компаса. Стороны света. Азимут. Что такое азимут?

Практика: Определение азимутов на местности. Определение предметов по известному азимуту. Определение сторон горизонта по местным признакам. Игра «Золотая стрелка»

Контроль: тест

## 2.3.Тема: СНАРЯЖЕНИЕ И БЫТ

Теория: Необходимое личное снаряжение. Групповое снаряжение. Туристические узлы. Комплектование ремонтного набора. Грудная обвязка. Нижняя беседка. Страховочная система. Карабины и их применение. Место для костра. Питание в походе. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практика: Короткая полоса препятствий. Установка палаток. Упаковка палаток. Палатка. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Упаковка снаряжения и укладка рюкзака. Распределение обязанностей в группе. Составление меню однодневного похода. Короткая полоса препятствий.

Контроль: тест

## 2.4.Тема: МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория: ). Гигиена туриста. Понятие о личной гигиене туриста: гигиена тела, значение водных процедур. Соблюдение гигиенических требований в походе. Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего.

Практика: Изготовление носилок из подручных средств. Переноска пострадавшего. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью. Формирование походной медицинской аптечки Оказание первой помощи при вывихах, ушибах.

Контроль: Контрольные вопросы

## 3.РАЗДЕЛ: ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спортивные игры. Эстафеты. Общеразвивающие упражнения. Лыжная подготовка.

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(3 год обучения)

Наименование темы	Всего часов	Теория бч	Практика бч	Формы контроля
-------------------	-------------	-----------	-------------	----------------

	бч			
1. Краеведение	45	12	33	Прогулка
1.1. природа и мы	12	3	9	
1.2. наш микрорайон	12	3	9	
1.3. моя семья	9	3	6	
1.4. фенологическая подготовка	12	3	9	Пед.наблюдение
2. Туризм	117	39	78	Соревнование
2.1. топография	33	9	24	Тест
2.2. ориентирование	33	9	24	
2.3. снаряжение и быт	33	12	21	
2.4. медицинская подготовка	18	9	9	Тест
3. Физическая подготовка	54	-	54	Эстафета
3.1. Походы, экскурсии, прогулки	32	-	32	прогулка
Всего	216	51	165	

### КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ (3 год обучения)

#### *1.РАЗДЕЛ: КРАЕВЕДЕНИЕ*

##### 1.1.Тема: ПРИРОДА И МЫ

Теория: Растения и животные Пензенского края. Водоемы края. Охрана природы. Красная книга. Овощные и злаковые культуры. Климат, растительность, животный мир нашего края. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Охрана памятников природы и культуры.

Практика: Местные полезные ископаемые. Сбор образцов полезных ископаемых. Викторина по злаковым и овощным культурам. Рисунки и сообщения знатоков по растениям и животным лесов, полей, лугов, и водоемов края. Красная книга Пензенской области.

Контроль: опрос

#### 1.2.Тема: НАШ МИКРОРАЙОН

Теория: Взаимодействие факторов городской среды на здоровье человека. Специфика города Кузнецка и Кузнецкого района, как среды обитания. Взаимодействие человека с городом. Образ жизни людей в городе. Взаимодействие факторов городской среды на здоровье человека. Ответственная роль граждан в развитии и сохранности экологии города. Современное отношение людей к городской природе.

Практика: Прогулки, экскурсии по микрорайону. Альбом с вырезками из газет о родном крае, предприятиях микрорайона, родной природе. Работа с местными газетами (статьи, заметки, вырезки). Экскурсии по историческим местам города, на предприятия и культурные учреждения. Составление отчетов экскурсий. Экскурсии. Работа в музеях города

Контроль: опрос

#### Тема: МОЯ СЕМЬЯ

1.3.Теория: Профессии членов семьи. Золотые руки моих родителей.

Практика: Этому я научился у своих родных. Выставка работ родителей и учащихся

Контроль: творческое задание

#### 1.4.Тема: ФЕНОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория: Сезонные изменения в природе. Ведение календаря погоды.

Практика: Наблюдения за погодой. Приборы для определения погоды. Работа с термометром, барометром. Составление розы ветров. Календарь погоды.

Контроль: тест

### *2.РАЗДЕЛ: ТУРИЗМ*

#### 2.1.Тема: ТОПОГРАФИЯ

Теория: Чтение топографической карты. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Определение расстояний по времени движения. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Характеристика участков местности по картам. Виды картографического материала, используемого в туристских походах. Источники картографического материала. Лента маршрута.

Практика: Зарисовка топографических знаков. Чтение топографической карты. Зарисовка топографического плана местности. Глазомерная съемка, корректировка схемы маршрута, нанесение на карту объектов природы. Индивидуальное прохождение туристической полосы препятствий. Определение расстояний по времени движения.

Контроль: Топографический диктант.

#### 2.2.Тема: ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Теория: Карта топографическая и спортивная. Компас. Виды компаса. Масштаб. Виды масштабов. Азимут. Определение азимута на ориентир. Ориентирование карты по компасу. Способы и приёмы ориентирования в различных условиях: летом и зимой. Вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Условия ориентирования в походе на закрытой местности при наличии и отсутствии карт. Схемы препятствия, встретившегося на маршруте – алгоритм составления схемы, условные знаки.

Практика: Расстояние на местности и карте. Определение азимута. Определение ориентира по азимуту. Определение предмета на азимут. Ориентирование на местности. Игра на местности.

Контроль: тест

### 2.3.Тема: СНАРЯЖЕНИЕ И БЫТ

Теория: Одежда, обувь туриста по сезону. Бивак дневной. Требования к месту привала: лес, вода, сухая поляна, безопасность. Распределение обязанностей. Меры безопасности при обращении с огнем. ). Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах, на коротких привалах. Основные и вспомогательные верёвки. Карабины. Основные приёмы страховки. Узлы («брам-шкотовый», «академический», «булинь») и их назначение.

Практика: Приготовление пищи на костре. Зарисовка схем правильной разбивки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Узлы и их техника завязывания. Вязка узлов: стремя, встречный, шкотовый. Вязка узлов на время.

Контроль: Зачетное задание: «Узелок завяжется...»

### 2.4.Тема: МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория: Личная гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему при различных травмах. Значение правильного питания для укрепления здоровья. Общие требования к режиму дня. Общие гигиенические требования к питанию. Гигиенические требования к одежде и обуви, головному убору. Типичные травмы в походе, их профилактика и оказание первой доврачебной помощи при: простудах, порезах, кровотечениях. Травмы: ушибы, переломы, мозоли, ожоги, отравления. Правила транспортировки пострадавшего по слабопересечённой местности. Клещи, меры профилактики и безопасности. Первая медицинская помощь при различных заболеваниях и травмах, возможных в путешествии.

Практика: Оказание первой помощи условно пострадавшему при переломах конечностей и при обморожении и переохлаждении. Практика переноски пострадавшего. Практическая работа «Первая медицинская помощь при различных заболеваниях и травмах, возможных в путешествии».

Контроль: Контрольный тест – опрос.

## 3.РАЗДЕЛ: ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практика: Значение физической подготовки для туриста. Понятие о категорийных путешествиях. Спортивные игры. Эстафеты. Общеразвивающие упражнения. Гимнастика. Беговая и лыжная подготовка. Комплексы для развития силы, скорости, пластики, выносливости. «Веселые старты»

Контроль: сдача нормативов

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (4 год обучения)

Наименование темы	Всего часов бч	Теория бч	Практика бч	Формы контроля
1. Краеведение	9	-	9	Викторина
1.1.природа и мы	9	-	9	Наблюдение
2. Туризм	153	48	105	Соревнования
2.1.топография	24	12	12	
2.2.ориентирование	30	15	15	
2.3.снаряжение и быт	12	3	9	
2.4.Медицинская подготовка	18	6	12	
2.5.Выживание в экстремальной среде	69	12	57	Викторина Пед.наблюдение
3.Физическая подготовка	54	-	54	Эстафета
3.1.походы, экскурсии, прогулки	36	-	36	Поход Пед.наблюдение
Всего	216	48	168	

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ (4 год обучения)

## *1.РАЗДЕЛ : КРАЕВЕДЕНИЕ*

### 1.1. Тема: Природа и мы

Практика: Экскурсия в краеведческий музей. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, путевой очерк. Сбор краеведческих материалов. Краеведческая викторина. Экскурсии. Поисковая работа. Сбор и обработка краеведческого материала.

Контроль: опрос

## *2.РАЗДЕЛ: ТУРИЗМ*

### 2.1.Тема: ТОПОГРАФИЯ

Теория: Виды местности. Рельеф. Изображение рельефа на карте. Разведка, маркировка пути движения. Чтение карты и составление схем. Ориентирование в сложных условиях. Топографическая и спортивная карты. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа

Практика: Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Зарисовка топографических знаков. Игры на местности. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния

Контроль: тест

### 2.2.Тема: ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Теория: Ориентирование. Виды ориентирования: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Оборудование дистанции по спортивному ориентированию. Устройство КП (контрольного пункта). Условия ориентирования в походе на закрытой местности при наличии и отсутствии карт на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приёмы ориентирования в различных условиях: летом и зимой. Работа с картой и компасом, определение по карте места своего нахождения. Определение расстояния: измерение шагами, измерение по видимым деталям предметов, определение высоты по тени предметов, определение сторон горизонта по почвам, ветру и снегу, ориентирование по звукам, следам.

Практика: Зарисовка новых топографических знаков. Составление маршрутов на картах. Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика. Соревнования по спортивному ориентированию.

Контроль: топографический диктант

### 2.3.Тема: СНАРЯЖЕНИЕ И БЫТ

Теория: Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.

Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Меры безопасности при обращении с огнем. Питание в походе.

Калорийность пищи. Составление меню.

Практика: расчет продуктов питания для двухдневного похода.

Приготовление пищи на костре. Укладка рюкзака.

Бивачные работы: оборудование кострового места,

Поиск и заготовка дров, разжигание костра. Короткая полоса препятствий.

Контроль: опрос

#### 2.4.Тема: МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория: Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды.

Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды.

Практика: обработка и перевязка ран. Наложение жгута. Транспортировка пострадавшего. Конкурс «Лучший походный доктор» Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Освоение приемов самоконтроля.

Контроль: кроссворд

#### 2.5.Тема: Выживание в экстремальной среде

Теория: Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.

Первая помощь при ожогах, порезах, ссадинах, укусах насекомых, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм. Действия в случае потери ориентировки. Ориентирование в сложных условиях. Особенности ориентирования в сложном походе.

Практика: обработка и перевязка ран. Транспортировка пострадавшего при помощи жердей и спального мешка. Отработка этапов траверс склона. Переправа по бревну с горизонтальным маятником с наведением перильной веревки. Спуск спортивным способом с самонаведением и снятием перил. Переправа по навесной с наведением и снятием перильной и транспортной веревки и организацией сопровождения участников. Переправа по бревну через сухой овраг с наведением перильной и транспортной веревки и организацией сопровождения участников. Отработка техники пешеходного туризма: подъём и спуск по склону спортивным способом. Спуск серпантинном. Спуск с поворотами. Подъём серпантинном. Скоростной спуск. Спуск с торможением лыжными палками. Преодоление «болота», виды. Навесная переправа. Параллельные перила. Страховочная система . Разведение костра в сырую погоду.

Контроль: опрос

#### 3.РАЗДЕЛ:ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практика: Различные виды спорта как средство физической подготовки туриста. Упражнения для выработки выносливости, быстроты реакции. Вред курения и употребления спиртных напитков, наркотиков. Нарушения режима сна и режима дня.

Спортивные игры. Эстафеты. Спортивная игра «Папа, мама, я – спортивная семья»

Контроль: 2-х дневный поход



#### **1.4. Планируемые результаты реализации программы**

В результате освоения программы учащиеся проявят интерес к истории родного города, получат знания и умения начальной туристской подготовки, навыки общения.

После успешного прохождения 1 года обучения учащиеся

**ЗНАЮТ:**

снаряжение, используемое в походе групповое и личное;  
стороны горизонта;  
простейшие топографические знаки.

**УМЕЮТ:**

зарисовывать топографические знаки;  
завязывать прямой узел;  
оказывать первую медицинскую помощь при ушибах.

После прохождения 2 года обучения учащиеся

**ЗНАЮТ:**

топографические знаки;  
устройство компаса;  
лекарственные и ядовитые растения.

**УМЕЮТ:**

определять стороны горизонта при помощи компаса;  
завязывать узлы (проводник, брамшкотовый и т. д.);  
оказывать первую медпомощь при вывихах.

После успешного прохождения 3 года обучения учащиеся

**ЗНАЮТ:**

правила личной гигиены;  
правила приготовления пищи;  
правила обустройства бивака.

**УМЕЮТ:**

применять указанные знания на практике;  
определять азимут при помощи компаса;  
выполнять общие обязанности участника похода.

Закончив 4 год обучения, учащиеся

**ЗНАЮТ:**

требования техники безопасности в походе;  
способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы оказания первой доврачебной помощи;  
перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним.

**УМЕЮТ:**

нарисовать 17-18 топографических знаков;

соблюдать правила техники безопасности при приготовлении пищи;  
выжить в экстремальных ситуациях  
читать топографическую карту.

ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;

### **Личностные результаты освоения программы курса:**

Умеют соблюдать правила социума.

Стремятся к дальнейшему совершенствованию.

Ведут здоровый образ жизни;

Владеют культурой поведения в обществе;

В рамках комфортной эмоциональной среды: «ситуации успеха» и развивающего общения, развить личностные качества, такие как сотрудничество, сопереживание, общительность, толерантность;

### **Метапредметные результаты освоения программы курса:**

Стимулировать развитие физических качеств (выносливость, сила, ловкость, быстрота)

Развивать способность к преодолению трудностей

Умение конструктивно взаимодействовать со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми.

Умение применять полученные знания в повседневной жизни.

Развивать интерес учащихся к туристической деятельности и краеведческому исследованию;

### **Предметные результаты освоения программы курса:**

Знают историю и достопримечательности родного края.

Знают правила безопасного проживания и выживания в полевых условиях.

Знают приемы работы с компасом и картой;

Умеют преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники

Знают правила безопасного участия при проведении соревнований, походов и экскурсий.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое оснащение программы**

Занятия проводятся в помещении, отвечающем санитарно – гигиеническим требованиям (хорошее освещение, тепло, просторное помещение). Рабочие места располагаются так, чтобы педагог мог свободно подойти к каждому ребенку.

Для реализации программы требуется следующее материально-техническое обеспечение:

технические средства обучения (мультимедийное оборудование, фотоаппарат, компьютер, ноутбук);

туристское снаряжение и спортивное оборудование для занятий, полевых и учебно-тренировочных сборов, тренировок и соревнований;  
оборудованный класс для теоретических занятий (столы, стулья);  
оборудованный спортивный зал для практических занятий и занятий по общей физической культуре.

Туристское снаряжение: рюкзаки-15 шт., палатки, коврики туристические-15 шт., спальные мешки – 15 шт., костровое хозяйство, топор, пила, компас- 15 шт., веревка -200 метров, карабин -15 шт., жумар -1 шт., спусковое устройство -1 шт., карабин – автомат -15 шт., реп-шнур -15 шт., грудная обвязка -4 шт., поясная обвязка – 4 шт., каска – 15 шт., фонарь налобный – 15 шт., ус – 15 шт., медицинская аптечка, методические пособия, учебные пособия и т.д.

### **Информационно-методическое обеспечение программы.**

В процессе теоретического обучения учащиеся знакомятся с различным туристским снаряжением, его назначением и применением, способами эксплуатации, техническими характеристиками, способами транспортировки и ремонта, основами медицины, топографии и ориентирования на местности при различных условиях, знакомятся с Правилами спортивного туризма.

На практических занятиях учащиеся отрабатывают навыки работы с турснаряжением, отрабатывают отдельные приемы до автоматизма, изготавливают средства транспортировки пострадавшего из подручных средств, оказывают простейшую медицинскую помощь условно пострадавшему, учатся готовить пищу на открытом огне, работают с топографической и спортивной картой, преодолевают естественные преграды.

Выполняя специальные задания, учащиеся приобретают навыки командного игрока, работают над формированием характера, воспитывают общечеловеческие качества, специальные и профессиональные умения и навыки, необходимые для ориентирования на местности, способов выживания в природе; тренируют память, развивают глазомер, внимательность, силу, ловкость, выносливость; изучают историю Пензенской области, знакомятся с ее достопримечательностями.

На занятиях особое внимание обращается технике безопасности при работе с турснаряжением, противопожарной безопасности, санитарии и личной гигиены, на соблюдение Сан Пинов . На занятиях используются методы развивающего обучения, которые оптимально соответствуют возможностям детей и обеспечивают дальнейшее активное формирование психических процессов и свойств личности каждого ребенка.

## **2.2. Формы аттестации**

### **Способы проверки результатов реализации программы**

Результатом занятий по программе «Туристенки» является приобретение знаний о своем крае, технике и тактике туризма (в избранном

виде), об ориентировании на местности, оказании первой медицинской помощи.

Формы подведения итогов реализации программы: викторины, игры, эстафеты, мини-соревнования, однодневные походы, туристические соревнования по летним и зимним видам спорта.

Способ проверки результатов: наблюдение, беседа с ребенком, родителями, тестирование.

**Способы диагностики и контроля результатов**

**Диагностика:** первичная (на первом занятии), промежуточная (декабрь), итоговая (май). Основной способ: наблюдение за выполнением упражнений.

Диагностика	Основные параметры	Период	Способ
Первичная	степень интересов и уровень подготовленности учащихся к занятиям	сентябрь, октябрь	наблюдение
	природные физические данные каждого учащегося		
	уровень развития общей культуры учащегося		
Промежуточная	степень развития физических и личностных качеств	декабрь	прогулки, соревнования
	уровень развития общей культуры учащегося		
Итоговая	степень развития физических и личностных качеств учащегося	май	походы и соревнования
	уровень развития общей культуры учащегося		

Используются следующие виды **контроля**: промежуточный и итоговый. Основной способ контроля – педагогическое наблюдение. Подведение итогов проводится на открытых занятиях по окончании тематических блоков (декабрь, май), в турнирах, соревнованиях.

**Формы и виды контроля.**

№	Вид контроля	Сроки выполнения
---	--------------	------------------

1.	Входящий контроль. Наблюдение.	сентябрь
2.	Прогулки и соревнования.	декабрь
3.	Участие в походах и соревнованиях.	январь-май

### **Основные принципы оценивания.**

В процессе развития, обучения и воспитания используется система содержательных оценок:

доброжелательное отношение к учащемуся как к личности;

положительное отношение к усилиям учащегося;

конкретный анализ трудностей и допущенных ошибок;

конкретные указания на то, как можно улучшить достигнутый результат, а также качественная система оценок.

Высоко оценивается работа учащегося, который владеет основами туризма, не унывает при неудачах, самостоятельно думает и принимает верные решения.

На «положительно, (средний уровень)» оценивается работа обучающегося, который по какому-то из вышеперечисленных учебных разделов не справился с поставленной задачей.

Подведение итогов реализации программы осуществляется в конце четвертого года обучения в форме анализа достижения планируемых предметных, межпредметных и личностных результатов.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

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

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

Занятия на местности предусматривают практическую работу учащихся по выполнению заданий, физической подготовке, туристские прогулки и экскурсии, краеведческие наблюдения на природе, сбор краеведческого материала, проведение природоохранных мероприятий. При

проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии. Вне сетки часов происходит участие в походах, в туристских слетах, краеведческих конкурсах, проектной деятельности.

Исходя из целей и задач, используются следующие методы и формы: поисково-исследовательский метод (работа с выполнением различных заданий на экскурсиях и походах)

методы организации занятия по источнику материала: словесные, наглядные, практические

метод самореализации через участие в соревнованиях, походах, экскурсиях

метод контроля: устные и письменные работы, врачебный, роста динамики спортивных показателей

Формы работы:

теоретические занятия в помещении

практические занятия в помещении

практические занятия на местности, экскурсии

тренировки на местности

однодневные походы

### 3. Список литературы

#### Литература для педагога

- Планирование в работе педагога дополнительного образования Ж. «Воспитание школьников» №6, 2001. , стр. 32-35
- «Об организации учебно - тематических экскурсий и дальних экскурсионных поездок учащихся образовательных учреждений России» Ж. «Внешкольник» №3 1999г., стр.2
- Об активизации туристско – краеведческой деятельности с обучающимися, воспитанниками. Сб. «Вестник образования» №5 1997г., стр. 52-66
- Правила организации и проведения туристических соревнований учащихся Российской Федерации – М. ЦДиЮТур МОРФ, 1995г.
- В. И. Курилова «Туризм» - М. «Просвещение», 1988г.
- «Туризм в школе» - М. «Физкультура и спорт», 1983г.
- «Первая помощь»- М. «ФиС», 1998г.
- «Походная туристская игротека» сб. №1, №2 – М. 1991г., 1994г.
- В. М. Куликов, Л. М. Ротштейн «Школа туристских вожаков»
- Ю. С. Константинов. «Туристская игротека» - М. 2000г.

- А. Г. Маслов «Подготовка и проведение соревнований учащихся» - М. ВЛАДОС, 2000г.
- А. Г. Маслов «Полевые туристские лагеря» - М. ВЛАДОС, 2000г.
- И. Л. Беккер «Туристические вечера» - Пенза, 1997г.
- В. С. Дятлов «Программа «Я Родину люблю...» - Пенза 2000г.
- Е. Ю. Ривкин «Организация туристической работы со школьниками» - Москва, 2001г.
- В.П. Голованов, Педагогический потенциал детско-юношеского туризма. Теория и практика дополнительного образования, 2010, № 9, стр. 8-10
- В.П.Голованов, С.А. Стрельникова Инновационные подходы к развитию профессиональной компетентности педагогов дополнительного образования туристско-краеведческого профиля. Теория и практика дополнительного образования, 2010, № 9, стр. 35-36
- В.А.Горский, Г.А.Русских, Д.В. Смирнов Учебно-исследовательская деятельность школьников: монография - Москва : Учреждение РАО «Институт содержания и методов обучения», 2010. - 151 с.
- В.В. Казанцев, Окружной координационный совет по детско-юношескому туризму как фактор повышения эффективности дополнительного туристско-краеведческого образования. Теория и практика дополнительного образования, 2010, № 9, стр. 40-43
- В.А. Кожин, Туристская картография.
- Ю.С. Константинов, Система туристско-краеведческой деятельности в школе. Теория и практика дополнительного образования, 2010, № 9, стр. 49-52
- Проблемы и перспективы социального и спортивно-оздоровительного туризма: сборник научных статей и материалов Международной научно-практической конференции /сост. И.А.Дрогов, Ю.С.Константинов; РГУФКСМиТ. – М.: МосгорСЮТур, 2012.- 256 с.
- Д.В. Смирнов, Программа факультатива "Юный турист: изучаю родной край". Сборник программ внеурочной деятельности : 1-4 классы / под ред. Н.Ф. Виноградовой. — М.: Вентана-Граф, 2011. - 192 с.

#### Литература для учащихся

- Н. М. Верзилин «По следам Робинзона» - М. Просвещение, 1994г.
- Основы медицинских знаний. Учебное пособие
- Краткий справочник туриста – М. Профиздат, 1985г.
- Походная туристская игротка – сб. №1, 2, М. 1991-1994г.
- И. И. Курицин, Н. А. Марденский «География Пензенской области»
- Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах/ - М. 2010, с 99.
- Бардин К. В., Азбука туризма/ Москва «Просвещение», 1981, с.115

- Грицак Ю.П. Организация самодеятельного туризма, Учебное пособие для студентов специальности «туризм»./ - Харьков: Экограф, 2008. - с. 164
- Константинов Ю. С. «Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей»/ М.: ФЦДЮТК, 2011-180 с.
- Константинов Ю.С. Система туристско-краеведческой деятельности в школе. Теория и практика дополнительного образования./ М.: «Просвещение» 2010, стр. 49-52.
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста,/ М.: Профиздат, 2009. - 241 с.
- Макаревич Э.А. Туристские походы выходного дня./ - Мн.: Полымя, 1985. - 79с.
- Соколова М.В. История туризма, Учебное пособие./ - М.: Мастерство, 2012. - 352 с.

## Приложение 1

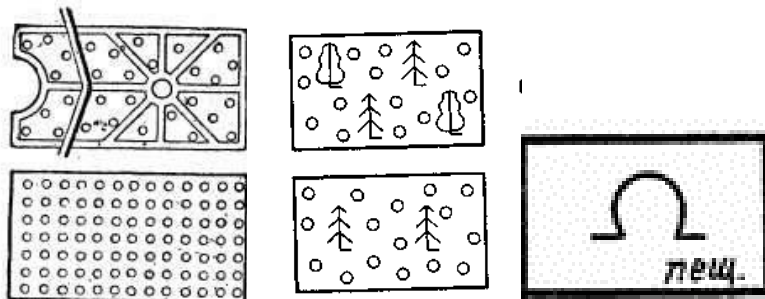
### Тестовые задания для промежуточной аттестации учащихся Вариант 1

Промежуточная аттестация учащегося 1 года обучения

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Задание 1: укажи название топографических знаков.



Задание 2: Укажите, что за костер изображен на рисунке

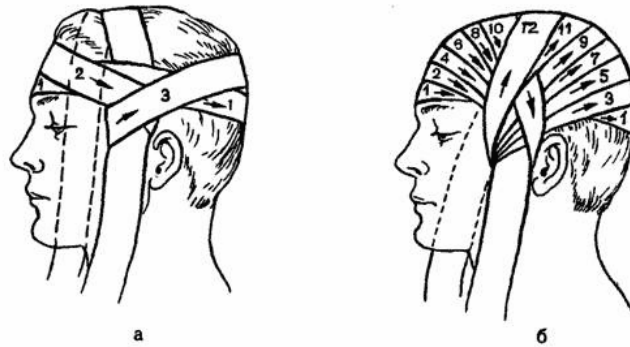






Задание 3: назовите узел, изображенный на рисунке

Задание 4: перечислите личное и групповое снаряжение для пешего похода



Задание 5: укажите тип повязки

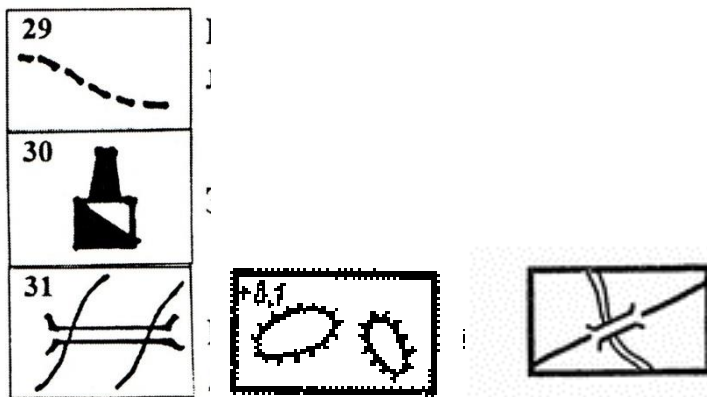
**Вариант 2**

Промежуточная аттестация учащегося 1 года обучения

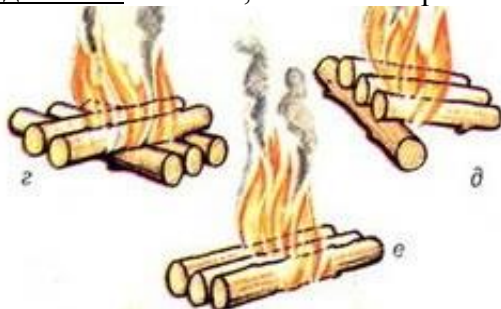
Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

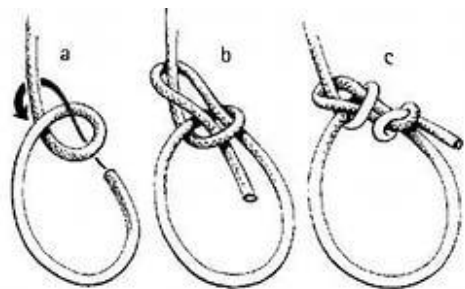
Задание 1: укажи название топографических знаков.



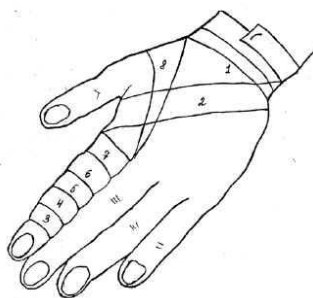
Задание 2: Укажите, что за костер изображен на рисунке



Задание 3: назовите узел, изображенный на рисунке



Задание 4: перечислите личное и групповое снаряжение для пешего похода



Задание 5: укажите тип повязки


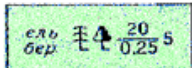
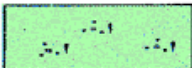





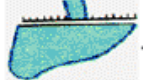

**Вариант 3**

Промежуточная аттестация учащегося 2-го года обучения

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Задание 1: укажи название топографических знаков.

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

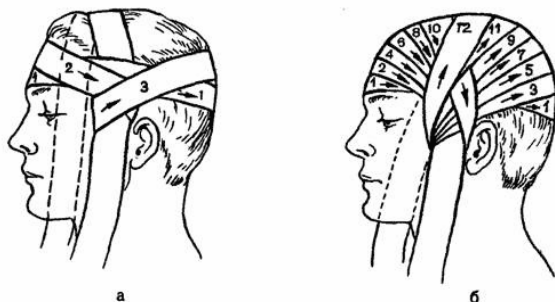
Задание 2: Укажите, что за костер изображен на рисунке, для чего он используется



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

Задание 4: тепловой удар, ваши действия?

Задание 5: перечислите способы очистки воды в походных условиях



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


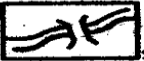



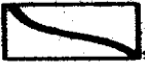
Вариант 4

Промежуточная аттестация учащегося 3-го года обучения

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Задание 1: укажи название топографических знаков.

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

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



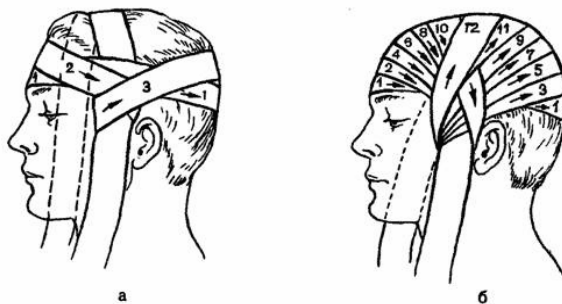
Задание 3: назовите узел, укажите, для чего он используется, завяжите его самостоятельно



Задание 4: первая помощь при закрытом переломе

Задание 5: перечислите ядовитые растения нашего региона

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



самостоятельно

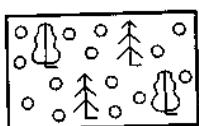
**Промежуточная аттестация 4 год обучения**

Дата \_\_\_\_\_

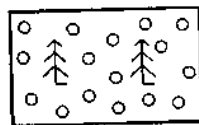
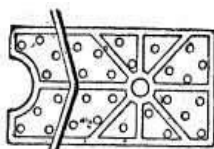
Команда \_\_\_\_\_

Ф.И. \_\_\_\_\_

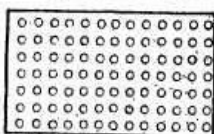
Задание 1: назовите топографический знак и группу, к которой он относится



1



4



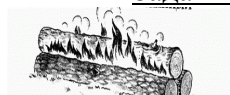
6

2

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_



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



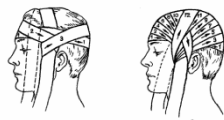
a \_\_\_\_\_ a

б \_\_\_\_\_

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



Задание 4: укажите тип повязки, при каких травмах она применяется?



Задание 5: расшифруйте понятие:

1. кроль это - \_\_\_\_\_

2. гидрография это - \_\_\_\_\_

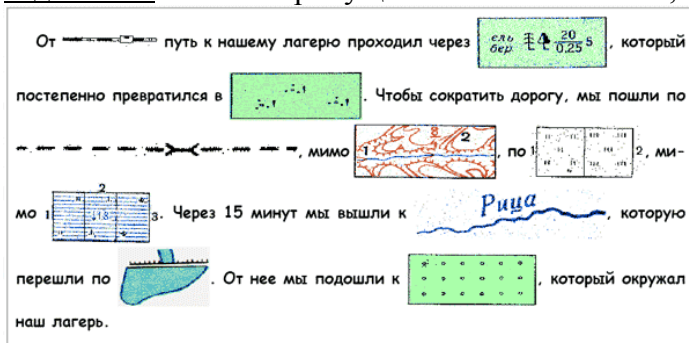
3. расшифруйте сокращение : КЛМН:

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

Задание 7: Крепление перил к опорам может осуществляться узлами \_\_\_\_\_

Задание 8: вставьте пропущенные в тексте слова, обозначенные топознаками

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



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Задание 9: первая помощь при укусе клещами; медицинские препараты, используемые при этом; профилактика. \_\_\_\_\_

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

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

1. позвонить по номеру 112, собрать ценные вещи, покинуть здание, обмотав голову сухим полотенцем; 2. открыть окна для проветривания, позвонить по номеру 01, оставаться в квартире, кричать «пожар», привлекая соседей

3. позвонить по номеру 101, закрыть окна, двери, вентиляцию; облить дверь холодной водой при ее нагреве, оставаться в квартире, дышать через мокрую ткань

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

Задание 13: вертикальные перила это- \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

Задание 15: топонимы какой группы изображаются на карте зеленым цветом?

\_\_\_\_\_

Задание 16: Что значит «нагрузить веревку»? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_