

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Бабкинская средняя школа»**

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР
МАОУ «Бабкинская средняя школа»
Ракинцева А.А.

«Утверждаю»
Директор МАОУ «Бабкинская средняя школа»
Ширяева Е.С.
«28» августа 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«Юный турист»**

Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 12 - 16 лет

Юшковой Анны Сергеевны
учителя технологии

пос. Кукуштан, 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особое место в системе дополнительного образования занимает туристско - краеведческая деятельность обучающихся. Туризм - вид активного отдыха, средство оздоровления обучающихся. Ценность краеведческой работы состоит в том, что она позволяет обучающимся создать цельную систему знаний по истории родного края, расширить познавательную сферу, развить исследовательские навыки и творческие способности, выработать навыки самообразования.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный турист» (далее – программа «Юный турист», программа) является программой туристско-краеведческой направленности, рассчитана для обучающихся 12 – 16 лет, не обладающих специальными туристическими навыками, навыками ориентирования, спасательной подготовки. Данная программа поможет расширить географический кругозор обучающихся, даст новые знания в области туристского дела. Обучающиеся изучат туристский минимум, приобретут прочные навыки безопасного участия в туристских походах.

Кроме того, освоение программы предполагает приобретение и развитие таких социально значимых качеств обучающихся, как: трудолюбие, настойчивость, целеустремленность. Занятия в объединении требуют систематической работы, в результате которой формируется отношение к труду как социально и личностно значимой ценности. В условиях автономного существования туристской группы в походе обучающиеся понимают, что только их труд лежит в основе успешного преодоления маршрута.

Программа «Юный турист» разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Актуальность программы

Заключается в создании условий для реализации интересов обучающихся, их социализации и самоактуализации во взрослом социуме через совершенствование туристского мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины и дисциплинированности, гражданские понятия и навыки.

Новизна программы

В интеграции усилий двух воспитательных и образовательных феноменов – детско-юношеского туризма и краеведения, позволяющих добиться системного эффекта в развитии интеллектуальных и социальных способностей обучающихся для успешной их социализации и самоактуализации на перспективу.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы «Юный турист» заключается в подборе методики обучения с учётом возраста ребенка. Для результативности обучения задания подобраны так, чтобы процесс обучения осуществлялся непрерывно от простого к более сложному. Теория тесно связана с практикой.

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения в процессе совместной деятельности детей и специально подготовленного организатора детской оздоровительно-познавательной, туристской деятельности.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы «Юный турист» заключается в целенаправленном, систематическом приобщении обучающихся к туристско-краеведческой деятельности, что способствует приобретению полезного жизненного и социального опыта.

Подготовка ребенка к встрече с экстремальными ситуациями и грамотным действиям при их возникновении – одна из составляющих обеспечения его успешной, благополучной и безопасной жизни, и к этому надо готовить детей целенаправленно. Поэтому в ходе прохождения программы молодое поколение осваивает навыки, требующие определённых знаний: выживание и автономное существования в лесистой местности, самоспасение в экстремальных ситуациях, ориентирование на местности, преодоление препятствий, умелое использование туристического снаряжения.

Занятия туризмом немыслимы вне коллектива. Поэтому ребенок в процессе обучения получает практические навыки межличностного общения, а также учится передавать полученные знания в обществе. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

Освоение данной программы позволит обучающимся приобрести знания и умения, способствующие выбору дальнейшего соответствующего профиля в сфере трудовой деятельности.

Условия набора обучающихся

Программа «Юный турист» разработана для детей от 12 до 16 лет, не имеющих специальных туристских навыков.

Прием производится на условиях личного желания ребенка без вступительных испытаний.

Зачисление в группу производится по заявлению родителей (законных представителей) или подростка старше 14 лет.

Формирование групп будет проходить по возрастному принципу, чтобы обучающиеся не испытывали дискомфорт из-за разницы в возрасте.

Одна группа не более 20 обучающихся.

Форма, сроки, режим и этапы реализации программы

Форма обучения: очная.

Срок реализации программы – 1 год обучения (36 учебных недель).

Объем программы – 34 академических часа.

Режим занятий – занятия продолжительностью 1 академический час проводятся 1 раза в неделю. Один академический час - 45 минут.

Набор в группы производится до 10 октября.

Программа состоит из разделов:

- 1 раздел введение в краеведение – 2 недели, 2 ч.
- 2 раздел азбука топографа – 12 недель, 12 ч.
- 3 раздел техника спортивного туризма – 18 недель, 18 ч.
- 4 итоговое занятие – 2 недели, 2ч.

Объем программы 34 академических часа.

Форма организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой 15 человек), малыми группами (4-6 человек) и индивидуально. Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие, игра (логическая, для развития пространственного мышления), спортивное занятие.

Цель и задачи программы

Цель: создание благоприятных условий для формирования у обучающихся базовых туристско-краеведческих знаний и умений путем освоения дополнительной общеразвивающей программы «Юный турист».

Задачи программы

Поставленная цель конкретизируется через решение следующих задач изучения программы:

Обучающие:

- формировать базовые знания и умения в области пешего и лыжного туризма (тактика пешего похода, техника лыжного туризма);
- обучить приемам работы с туристическим снаряжением;
- учить приемам работы с топографическими и спортивными картами (распознание объектов на местности в соответствии с условными знаками карт);
- обучение основам поисково-спасательных работ в лесистой и лавиноопасной местности;
- обучить основам выживания в условиях автономного существования;
- обучить основам оказания первой помощи.

Развивающие:

- развить когнитивных способностей обучающегося, внимания, пространственного мышления, памяти, мотивации к дальнейшему изучению теоретической базы программы;
- развить коммуникативных умений;
- развить силы, выносливости, координации движений, общего уровня функциональной подготовки.

Воспитательные:

- воспитать бережного уважительного отношения к окружающей среде и природе;
- воспитать и развитие таких личностных качеств как: трудолюбие, ответственность, коммуникабельность, целеустремленность, умение работать в коллективе;
- сформировать ценностные отношения к культурно-историческому наследию Пермской области.

Характеристика обучающихся по программе

Программа «Юный турист» предназначена для обучающихся 12 – 16 лет.

Подростковый возраст от 12 до 16 лет – это переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические

новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Программа «Юный турист» разработана с учетом особенностей обучающихся возраста 12-16 лет и основана на подготовке их к взрослой жизни, на то, чтобы они реально могли смотреть на мир, научились оценивать обстановку и жизненные ситуации, свои возможности и делать правильный выбор. Данная программа призвана расширить кругозор ребенка и дать ему соответствующую возрасту адекватную картину мира, подготовить его к действиям в экстремальных ситуациях. Дети в возрасте от 12 – 16 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Поэтому необходимо привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальных ситуаций не только осуществлять грамотные действия по спасению, оказать помощь попавшим в беду людям, а в случае необходимости принимать активное участие в поисково-спасательных работах.

Структура занятия

1. вводная часть (приветствие обучающихся, объявление темы занятия, постановка задачи);
2. основная часть (выполнение задания);
3. заключительная часть (подведение итогов занятия, снижение функциональной активности обучающихся).

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- умение пользоваться картой и компасом;
- умение вязать туристические узлы; разводить и тушить костры;
- научиться ставить палатку и обустраивать туристический лагерь;
- оказывать первую помощь;

Метапредметные:

- ориентирования на местности;
- двигаться по маршруту;
- готовить пищу на костре;
- самостоятельно проходить туристические препятствия;
- готовить и подбирать снаряжение для похода;
- производить поисково-спасательные работы;
- пространственному мышлению;
- определения сторон света и азимута;

-прохождения природных препятствий;

Личностные:

-формирование интереса о туристических особенностях Пермской области; о бережном отношении к природе.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Контроль за освоением знаний, умений и навыков проводит руководитель объединения, осуществляющий обучение. (Входной, текущий, промежуточная аттестация, итоговая аттестация).

Входной контроль осуществляется на первом занятии при проверке общих знаний, навыков и умений для успешного прохождения данной программы.

Текущий контроль - проверка отдельных умений навыков и знаний обучающихся при обучении по программе

Промежуточный контроль после каждого пройденного раздела в форме беседы, опроса, обсуждения, тестов, практических работ в помещении и на местности.

Формами подведения итоговой аттестации при реализации дополнительной общеразвивающей программы «Юный турист» являются участие в туристических походах и отработка туристских навыков. Выполнение контрольных тестовых заданий. Участие в конкурсах и соревнованиях туристической направленности различного уровня.

Оценочный материал.

Обучающийся, освоивший программу, должен обладать необходимыми для дальнейшего обучения знаниями, умениями и навыками.

Оценочными материалами для контроля обучения служат: устные и письменные опросы, тесты на занятиях;

практические задания (примерные формы тестовых и практических заданий отражены в приложениях к программе №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7).

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика
2	Азбука топографа	12	11	1	Участие в соревнованиях по-спортивному ориентированию
2.1	Компас	1	1		
2.2	Азимут	1	1		
2.3	Измерение расстояния	1	1		
2.4	Топографические знаки	1	1		
2.5	Топографическая карта	1	1		
2.6	Техника пешеходного туризма	1	1		
2.7	Снаряжение туриста	1	1		
2.8	Организация туристического быта	1	1		
2.9	Распределение обязанностей.	1	1		
2.10	Виды костров, способы розжига	1	1		
2.11	Установка палатки	2	1	1	
3	Техника спортивного туризма	18	8	10	Участие в туристических слетах
3.1	Спортивное ориентирование	2	1	1	
3.2	Туристические узлы	2	1	1	
3.3	Бивуачные работы	4	1	3	
3.4	Техника преодоление туристской полосы препятствий	2	1	1	
3.5	Гигиена туриста и первая помощь	2	1	1	
3.6	Содержание походной аптечки	2	1	1	
3.7	Экипировка туриста-лыжника	2	1	1	
3.8	Техника водного туризма	2	1	1	
4	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговая диагностика
	Итого	34	21	13	

Календарно-учебный график

№	Месяц, неделя/число	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Форма контроля
Раздел 1. Вводное занятие					
1		Теоретическое занятие	1	Вводное занятие	Педагогическое наблюдение
2		Практическое занятие	1	Туризм и здоровье	
Раздел 2. Азбука топографа					
3		Теоретическое занятие	1	Компас. Устройство компаса. Принцип работы	Педагогическое наблюдение
4		Практическое занятие	1	Азимут. Определение прямого и обратного азимута на объекты. Азимутальный ход	Контрольное занятие
5		Теоретическое занятие	1	Измерение расстояния. Приёмы определения расстояния. История применения	Педагогическое наблюдение
6		Теоретическое занятие	1	Топографические знаки История изобретения топографических знаков	Педагогическое наблюдение
7		Теоретическое занятие	1	Топографическая карта История применения. Масштаб. Условные обозначения. Широта и долгота	Педагогическое наблюдение
8		Теоретическое занятие	1	Техника пешего туризма. Движение. Походные должности. Трудности и опасности	Педагогическое наблюдение
9		Теоретическое занятие	1	Снаряжение туриста. Развитие туристического снаряжения. Личное и групповое снаряжение. Специальное снаряжение	Педагогическое наблюдение
10		Теоретическое занятие	1	Организация туристического быта. Особенности бивуачных работ. Костровое снаряжение. Добыча воды, обустройство лагеря	Педагогическое наблюдение
11		Теоретическое занятие	1	Туристические должности в походе.	Педагогическое наблюдение

				Обязанности по должностям, дежурство и т.д. Распределение обязанностей.	
12		Теоретическое занятие	1	Поиск и сохранение сухих дров. Для чего применяются различные виды костров Виды костров, способы розжига.	Педагогическое наблюдение
13		Теоретическое занятие	1	Виды палаток. История развития палаток. Способы установки палаток. Составные части палаток	Педагогическое наблюдение
14		Практическое занятие	1	Установка палатки Практика установки различных видов	Контрольное занятие

Раздел 3. Техника спортивного туризма

15		Теоретическое занятие	1	Спортивное ориентирование. Виды спортивного ориентирования. История спортивного ориентирования	Педагогическое наблюдение
16		Практическое занятие	1	Спортивное ориентирование. Оборудование для спортивного ориентирования	Контрольное занятие
17		Теоретическое занятие	1	Туристические узлы История появления туристических узлов. Применение туристических узлов	Педагогическое наблюдение
18		Практическое занятие	1	Туристические узлы. Вязание туристических узлов для соединения веревок одного диаметра (прямой, встречный и т.д.)	Контрольное занятие
19		Теоретическое занятие	1	Бивуачные работы Правила пожарной безопасности. Выбор места для бивуака. Бережное отношение к природе.	Педагогическое наблюдение
20		Практическое занятие	3	Бивуачные работы Ситуационные задачи. Установка бивуака в различной местности, при разных погодных условиях	Контрольное занятие
21		Практическое занятие	1	Техника преодоление туристской полосы препятствий. Навесная переправа.	Контрольное занятие

22		Практическое занятие	1	Техника преодоление туристской полосы препятствий. Параллельные перила, бабочка	Контрольное занятие
23		Теоретическое занятие	1	Гигиена туриста и первая помощь. Основные травмы и проблемы в многодневных туристических походах	Педагогическое наблюдение
24		Практическое занятие	1	Гигиена туриста и первая помощь. Мозоли. Походная баня. Сменная одежда. Ушибы, ссадины, легкие кровотечения	Контрольное занятие
25		Теоретическое занятие	1	Содержание походной аптечки. Что нужно брать, какие лекарства использует медицинский работник в походе	Педагогическое наблюдение
26		Практическое занятие	1	Содержание походной аптечки. Ситуационные задания по использованию походной аптечки	Контрольное занятие
27		Теоретическое занятие	1	Экипировка туриста-лыжника. Низкие температуры. Сохранение тепла при стоянии на месте	Педагогическое наблюдение
28		Практическое занятие	1	Экипировка туриста-лыжника. Проверка теоретических знаний на практике	Контрольное занятие
29		Теоретическое занятие	1	Техника водного туризма. Правила поведения на катамаране. Выбор маршрута.	Педагогическое наблюдение
30		Практическое занятие	1	Техника водного туризма. Сборка разборка катамарана.	Контрольное занятие
Итоговое занятие					
31		Теоретическое занятие	1	Итоговое занятие	Тестирование
32		Практическое занятие	1	Итоговое занятие	Контрольное задание

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. 2ч

Теория. Туризм и здоровье. План работы кружка, режим занятий и тренировок. Материалы и инструменты, необходимые для занятий в кружке.

Практика. Физкультурная разминка, игры на знакомство и сплочение.

Раздел 2. Азбука топографа. 12 ч

Теория. Компас. Азимут. Измерение расстояний. Быт туриста. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Визирование. Прямые и обратные засечки. Определение азимута. Обратный азимут. Способы измерений расстояний на местности. Средний шаг. Глазомер. Роль топографических знаков на плане и карте. Группы знаков. Цвет, формы и размеры знаков. Объяснение знаков и незнакомых местных предметов. Топографическая и географическая карта. Обращение с картой в походе. Виды масштаба. Определение азимутов, линий по карте. Обувь и одежда туриста. Список личного снаряжения. Требования к рюкзаку, посуде и т.д. Уход за ногами и обувью в походе шаг туриста. Построение цепочки. Интервалы. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим движения: ходовой час и привалы, нормальная скорость движения, количество ходовых часов. Привал и бивуак. Туристический потенциал Курской области

Практика. Ориентирование на местности по компасу. Тренировка глазомера. Составление план схемы участка местности. Ориентирование в закрытом помещении и на местности. Опознавание знаков на карте. Чтение карты по маршрутам. Топографический диктант. Определение на карте элементов, менее других подверженных изменением. Укладка рюкзака. Установка палатки. Разведение костра.

Раздел 3. Техника спортивного туризма. 18 ч

Теория. Виды и характер соревнований по ориентированию на местности.

Их содержание и правило поведения. Определение победителей в личном и командном зачёте. Подготовка туриста-ориентировщика: общефизическая подготовка, комплекс утренней зарядки, беговая тренировка. Личный дневник тренировок, личные анализы выступлений. Снаряжение ориентировщика. Изучение туристических узлов (их многообразие и предназначение). Естественные препятствия на туристических маршрутах. Темп и режим движения. Движения по дорогам, по тропе, по болоту, по лесу без дорог и троп, движения на подъёмах и спусках, движения в темноте. Организация переправ через водные преграды. Основные правила движения группы; требования к месту бивуака, планировка бивуака. Правила укладки рюкзака, упаковки и хранения продуктов. Личная гигиена туриста. Питьевой режим, гигиена и режим питания. Организация туристического быта. Самоконтроль. Наиболее часто встречающиеся заболевания и травмы во время туристического похода. Оказание первой помощи. Содержание походной аптечки.

Практика. Упражнение в переносе знаков КП с эталона на чистую карту на точность и быстроту. Планирование прохождения этапа. Упражнения на запоминание карты. Коллективное разучивание комплекса физзарядки.

Практическая отработка соединения верёвок. Преодоление туристической полосы препятствий. Преодоление лыжной туристической полосы. Ходьба на лыжах, тропление лыжни, преодоление препятствий, крутых спусков, подъёмов. Устройство ветрозащитной стенки из снежных кирпичей, подготовка ямы для костра и разжигания костра. Установка палатки на снегу. Походный обед.

Условия реализации программы

Для реализации программы требуется наличие:

1. учебного класса – для проведения теоретических занятий, с необходимым оборудованием (доска магнитно-меловая, мультимедийная система, компьютер, экран и проектор);
2. спортивного зала, пришкольной территории с наличием точек крепления – для практических занятий, отработки нормативов, проведения соревнований;
3. кладовой для хранения снаряжения.

Методическое обеспечение программы:

1. карты, топографические учебные;
2. топографическая карта окрестностей (в 1 см – 1 км);
3. условные знаки топографических карт; условные знаки спортивных карт;
4. учебные плакаты по лыжному туризму; фотографии туристского быта, снаряжения; плакаты;
5. маршрутные листы, маршрутные книжки; планы местности, планы микрорайонов, центра и т.д.

Снаряжение для занятия туризмом:

спортивные компаса (15 шт.), пила, топор, котелок (2 шт.), костровой тросик, палатки 3х местные (6 шт.), спальные мешки (16 шт.), коврики термоизоляционные туристические (16 шт.), туристические рюкзаки (16 шт.), верёвка сечением 11 мм (200 м), веревка сечением 8 мм (100 м), страховочные системы (низ) (16 шт.), страховочные системы (верх) (16 шт.), карабины страховочные (32 шт.), спусковое устройство восьмерка (15 шт.), устройство для подъёма жумар (15 шт.), аптечка первой помощи, каски (15 шт.), рабочие перчатки 16 пар, сигнальная лента 1 рулон.

Инструменты и расходные материалы:

1. бумага и краска для принтера, бинты, верёвки, скотч, маркеры, сигнальная лента.
2. несовершеннолетние для занятий должны иметь тетрадь, цветные

карандаши, ручку, транспортир и прочие канцелярские принадлежности.

Список информационных ресурсов

1. Алешин В.М. Туристская топография. – М.: Профиздат, 2005 г..
2. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 2001 г..
3. Баринов А.В. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 г..
4. Колесников Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002 г..
5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинова Ю.В. под редакцией Константинова Ю.С. Словарь юного туриста. – Изд. 2-е стереотип. – М., ФЦДЮТиК 2008 г..
6. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004 г. Изд. Четвертое, стереотипное.
7. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. – М.: Физкультура и спорт, 2003 г.
8. Смирнов А.Т. Учебник: «Основы безопасности жизнедеятельности». 6 класс. Москва «Просвещение» 2011 г.
9. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешк. учреждений. – М.: Просвещение, 2000 г.

Электронные образовательные ресурсы

1. <https://rufso.ru/федерация спортивного ориентирования> России (официальный сайт).
2. <https://alpfederation.ru/> федерация альпинизма России (официальный сайт).
3. <https://fedcdo.ru/> федеральный центр дополнительного образования и организации отдыха и оздоровления детей (официальный сайт).

Приложение № 1

Тест на теоретические знания базового уровня

Туристская подготовка

- 1 Виды туризма.
- 2 Типы костров.
- 3 Название и назначение узлов.
- 4 Действия в случае потери ориентировки.
- 5 Классификация маршрутов и дистанций спортивного туризма.
- 6 Разрядные нормативы по спортивному туризму.

Оказание первой помощи

- 1 Основные принципы оказания первой помощи.
- 2 Виды кровотечений, способы остановки крови.
- 3 Состав походной аптечки.
- 4 Личная гигиена в походе.

Азбука выживания и специальная подготовка спасателя

- 1 Виды чрезвычайных ситуаций.
- 2 Основы выживания в природной среде.
- 3 Международная кодовая таблица.
- 4 Поисково-спасательные работы (ПСР) в чрезвычайных ситуациях.
- 5 Виды и типы средств защиты.
- 6 Характеристика поражающих факторов при пожаре.

Приложение № 2

Тест «Школа выживания»

Задания по проверке знаний основ безопасного поведения человека в природе и в период совершения путешествий (выберите один наиболее правильный ответ).

1 Выберите очередность необходимого спасения в случае чрезвычайных обстоятельств:

А) вода, еда, пострадавшие; Б) пострадавшие, вода, еда; В) пострадавшие, еда, вода;

Г) очередь должен определить старший в группе.

2 Где безопаснее размещаться в салоне городского транспорта? А) в середине салона.

Б) ближе к водителю. В) в конце салона.

Г) возле кондуктора.

3 Можно догонять группу, если:

А) знаешь местность и маршрут группы; Б) у тебя есть запас воды и еды;

В) у тебя есть компас и карта;

Г) у тебя есть уверенность в том, что ты нужен ушедшим.

4 Как поступить, если вам кажется, что идущие за вами преследуют вас? А) надо твердо и уверенно спросить: «Зачем это вы идете за мной?»

Б) надо изменить направление и темп движения.

В) надо срочно звать окружающих для оказания вам помощи.

Г) надо демонстративно достать телефон (воспользоваться уличным) и сделать вид, что сообщаете о них в милицию.

5 Что помогает преодолеть страх? А) целенаправленное действие.

Б) одиночество (удединение).

В) готовый план действий на случай всех неприятностей. Г) хорошая компания друзей.

6 Наша безопасность зависит:

А) от окружающих людей;

Б) от конкретной обстановки; В) от наших действий;

Г) от действий спецслужб.

7 Для обеспечения яркого и жаркого костра необходимо: А) сначала заготовить дрова;

Б) сначала зажечь костер;

В) сначала зажечь растопку, а затем костер;

Г) предупредить всех окружающих, чтобы они не пытались тушить необходимый вам (как и им) костер.

8 Назначение одежды: А) следование моде;

Б) защита от воздействия температуры окружающего воздуха; В) защита от воздействия факторов окружающей среды;

Г) скрыть или выделить себя в окружающей обстановке. 9 Для привлечения внимания ночью костер должен быть: А) более дымным;

Б) более ярким и большим;

В) с густым черным дымом и трещащими в огне дровами;

Г) размещен в густом лесу (кустарнике), чтобы не задувало ветром. 10 Как себя вести, если ты упал в мощный водный поток?

А) надо успокоиться, больше не паниковать, и ждать адекватных действий спасателей;

Б) надо плыть кратчайшим путем к берегу;

В) надо выбираться из потока вниз под углом к течению;

Г) надо попросить находящихся на берегу людей, чтобы они бросили вам веревку или протянули длинный и прочный шест.

11 Временное укрытие из подручных средств лучше строить: А) просторным, чтобы комфортно отдохнуть;

Б) маленьким, чтобы быстрее построить;

В) для каждого участника группы - отдельное, так как вкусы у всех разные; Г) с учетом возможности прихода к вам гостей.

12 Как защитить себя от дыма лесного пожара?

А) надо прикрывать органы дыхания любой тканью (лучше смочить ее водой);

Б) надо часто и не глубоко дышать (дыхание «не затягиваясь»); В) лучше быстрее убежать из леса;

Г) надо потушить пожар.

13 Главное требование к выбору места полевой стоянки: А) безопасность места стоянки;

Б) наличие рядом воды и дров; В) красивая природа;

Г) место должно устраивать большинство (идеально – всех) участников похода или экспедиции.

14 В грозу безопаснее всего:

А) находиться на сухой поверхности;

Б) под высоким и раскидистым деревом (меньше промокнешь от дождя); В) находиться в постоянном движении, чтобы не простыть;

Г) рядом со старшими.

15 Какая опасность возникает в закрытом укрытии из снега? А) холод;

Б) недостаток воздуха;

В) потеря ориентировки, так как весь снег белый.

16 Как безопаснее поступить, если машина тормозит вблизи вас, а ее пассажиры просят показать им дорогу?

А) не надо им ничего показывать;

Б) надо проехать с ними, чтобы с ними не случилось происшествие; В) надо объяснить им дорогу, находясь на безопасном расстоянии;

Г) надо попросить их, чтобы они лучше обратились к пожилым людям,

так как те все знают очень хорошо.

17 Обязательно ли рыть в снегу яму перед разведением костра?

А) да, если позволяет время и имеются необходимое оборудование; Б) нет;

В) если снег глубокий, то обязательно;

Г) если предстоит готовить пищу, то надо обязательно; Д) не знаю.

18 Как поступить, если к вам подошел вооруженный преступник, а вы не уверены, что сумеете дать ему отпор?

А) надо подчиниться преступнику, а в дальнейшем действовать по обстоятельствам;

Б) надо постараться его обезвредить, а то он наделает дел;

В) надо позвать на помощь кого-нибудь, а лучше обратиться в милицию;

Г) надо постараться обманным путем выведать у него цель его угрозы, чтобы выработать план дальнейших согласованных действий.

19 Какое воздействие оказывает на организм человека недостаток в нем воды?

А) он меньше потеет;

Б) нарушается кровообращение;

В) у него появляется повышенная температура тела; Г) он хочет пить.

20 Ваши действия, если пожар застал вас в лесу? А) надо окопать по периметру все место стоянки;

Б) надо быстрее двигаться навстречу огню, пересечь линию огня и продолжить движение по маршруту;

В) надо покинуть зону пожара и задымления, используя открытые пространства, дороги, просеки, участки рек или ручьев;

Г) надо постараться срочно предупредить пожарных и сообщить старшему в группе.

21 Как лучше сушить одежду после дождя? А) надо развесить ее на ветках кустарника;

Б) надо развесить ее над костром;

В) надо сушить ее возле костра на себе или держа в руках; Г) надо засунуть ее на ночь в спальник или в теплые вещи. 22 Что делать, если на вас загорелась одежда?

А) надо быстро бегать, чтобы сбить пламя (как каскадеры);

Б) надо без паники снять загоревшуюся одежду и потушить ее водой, снегом или песком;

В) надо срочно накрыть загоревшийся участок плотным материалом или, упав на землю, перекатываясь, тушить пламя;

Г) надо взять ведро (котелок) с водой и облить себя с верху до низу.

23 Почему через реки и ручьи переправляются в обуви, а не босиком? А) чтобы не травмировать ноги и не простыть;

Б) чтобы не тратить время на переобувание;

В) у туристов должна быть запасная обувь (потом переобуваются); Г) так поступают, когда обувь уже сырая.

24 Как поступить, если порывы сильного ветра застали вас на открытой местности?

А) надо укрыться в ближайшем здании, а лучше в специально оборудованном подвале (так поступают в Америке);

Б) надо лечь ногами в сторону ветра, чтобы обломки каких-либо конструкций не травмировали голову;

В) следует укрыться в канаве, яме (любой отрицательной форме рельефа) и плотно прижаться к земле;

Г) надо осмотреться и убедиться в том, что рядом нет детей, и им не требуется ваша помощь.

25 Какая часть Луны видна нам с Земли? А) обращенная к Земле;

Б) обращенная к Земле и освещенная Солнцем; В) у растущей - правая, а у убывающей – левая; Г) нам всегда видна только одна сторона Луны.

26 Для какой местности характерны сели?

А) для слабо измененной людьми и результатами их деятельности; Б) для горных районов;

В) для районов с активной вулканической деятельностью; Г) для прибрежной зоны океанов и морей.

27 Достаточно ли иметь компас для того, чтобы найти дорогу домой? А) нет;

Б) да, если ты умеешь им пользоваться, а компас исправен;

В) нет, надо знать еще и нахождение Солнца в данный момент;

Г) надо еще быть гарантированно уверенным в том, что у тебя есть дом.

28 Чьи указания надо выполнять при пожаре на транспорте?

А) прохожих с улицы, так как они вне опасности и поэтому у них не возникла паника;

Б) взрослых;

В) работников транспорта.

29 На какой почве лучше сохраняются следы?

А) на каменистой, так как там долго еще не будет растительного покрова; Б) на сухой, но покрытой высокой травой;

В) на влажной;

Г) хорошо удобренной навозом.

30 Чем опасен дым?

А) высокой температурой (дыма без огня не бывает); Б) вредными для организма человека веществами; В) если дыма немного, то ничем;

Г) дым сильно «ест» глаза и от этого становится плохо видно окружающую обстановку.

31 При незнании местности и потере ориентиров надо:

А) воздержаться от передвижения и обеспечить все для своего выживания; Б) идти строго на юг (север, запад, восток) и куда-нибудь выйти;

В) не удаляясь далеко от места потери ориентиров, обследовать местность для восстановления ориентирования, оставляя свои заметные ориентиры;

Г) попросить у окружающих помощи или подсказки.

32 Выберите главную причину, которая приводит к потере ориентировки:

А) отсутствие компаса и карты;

Б) неумение выбирать, распознавать и запоминать ориентиры; В) время суток или время года;

Г) отсутствие в группе хорошо подготовленного специалиста (проводника или гида).

33 Если вы заблудились возле населенного пункта: А) буду искать дорогу домой по карте;

Б) пойду к людям в населенный пункт;

В) буду привлекать к себе внимание сигналами бедствия; Г) позвоню друзьям и спрошу у них дорогу домой.

34 Если нет хороших ориентиров, надо:

А) чаще смотреть на карту; Б) создавать свои ориентиры;

В) чаще менять направление движения; Г) прекратить всякие перемещения.

35 От чего не защищает убежище (жилище)? А) от стихийных бедствий;

Б) от преступников;

В) от деятельности его обитателей;

Г) качественное и хорошо продуманное защищает от всего.

36 Выберите, что необходимо человеку для выживания: А) вода и еда;

Б) сон и воздух;

В) поддержание нормальной температуры тела; Г) все выше перечисленное.

37 Что человеку требуется более всего в условиях автономного существования в природе?

А) умение выжить;

Б) выносливость и изобретательность;

В) спички и компас с картой; Г) верные и опытные друзья.

38 Если человек отстал от группы, что он должен решить немедленно? А) догонять группу или оставаться на месте;

Б) где брать воду и еду;

В) где лучше обустроить надежное убежище;

Г) надо вспомнить, что содержится в его рюкзаке.

39 Выберите надежные ориентиры:

А) компас и карта;

Б) мох на деревьях и муравейники; В) звезды и Луна;

Г) Солнце;

Д) все выше перечисленное.

40 Для уменьшения чувства голода и жажды надо: А) не думать о пище и воде;

Б) уменьшить передвижение и какую-либо физическую нагрузку; В) поесть и попить;

Г) возможно все выше перечисленное.

41 Без чего человек может прожить дольше? А) без пищи;

Б) без воды;

В) без воздуха;

Г) без всего выше перечисленного.

42 Что необходимо сделать перед переходом железнодорожных путей? А) надо убедиться в отсутствии движущегося состава или локомотива;

Б) надо убедиться, что на семафоре горит красный свет; В) надо убедиться, что на семафоре горит зеленый свет;

Г) надо убедиться, что никто вас не будет отвлекать от перехода дороги.

43 Какая опасность возникает при выходе пассажира из вагона на перрон?

А) никаких опасностей на перроне не возникает; Б) можно заболеть на сквозняке;

В) можно поскользнуться и упасть; Г) можно отстать от поезда.

Приложение № 3 **Топографический диктант**

Задание на знание топографических (условных) знаков: Прочитайте текст. Замените выделенные слова условными знаками.

1 вариант. Дедушка купил внуку мопед. Внук решил покататься. Он поехал на автозаправочную станцию и заправил полный бак. Мальчик ехал по грунтовой дороге. Мимо мелькали памятник, колодец, деревянная мельница, каменная церковь, пасека. В конце деревни он выехал на полевую (тропу) дорогу. Проехал мимо отдельно стоящего куста, затем мимо группы кустарников на лугу. Вскоре мальчик оказался в хвойном лесу. За лесом он увидел обрыв, а за ним – дом лесника. Домой мальчик решил вернуться другой дорогой – через просеку, мимо фруктового сада, обогнув овраг. И наконец-то он дома!

2 вариант. Бабушка купила внучке велосипед. Внучка сразу же поехала кататься. По грунтовой дороге она проехала мимо колодца и памятника и, доехав до школы, свернула на лесную дорогу (тропу). Там в смешанном лесу мимо оврага девочка доехала до болота. Она испугалась, что заблудится и решила скорее вернуться домой. До школы девочка ехала той же дорогой. А затем мимо огородов и фруктового сада доехала до дома. Мама разрешила девочке ещё немного покататься недалеко от дома. Девочка каталась по лугу. Когда ей стало скучно, она решила прокатиться до железнодорожной станции, а затем до автозаправочной станции, а затем до железобетонного моста на реке Бишкилька. Думаю, вы догадались, что было, когда девочка вернулась домой, ведь мама просила кататься недалеко от дома.

Рисуйте условные знаки в том порядке, в котором они встречаются в тексте.

Приложение № 4 Задания по туристской подготовке на базовом уровне

Вязание узлов

Уметь вязать узлы: прямой, встречный, встречный – восьмерка, проводник – восьмерка, австрийский проводник, двойной проводник, булинь, стремя, схватывающий (симметричный, австрийский, узел Бахмана), грейпвайн.

Движение по азимуту

Используя карточку с азимутами, последовательно пройти заданный маршрут внутри хоккейного корта на время, записывая буквы на контрольных пунктах. Длина дистанции 100 – 150 метров. Измерение расстояний на местности и на карте выполнить задания по определению расстояния на карте между заданными точками. Определить расстояние на местности до недоступного объекта. Погрешность определения не должна превышать 10 %.

Приложение № 5

Первая помощь

Наложение шины при переломе конечности.

Условная травма - «закрытый перелом голени». Наложить шину из подручных материалов и бинтов в соответствии с требованиями.

Изготовление носилок или волокуш.

Команда из 3 человек, используя выданные 2 жерди и 3 перекладины, а также вспомогательные веревки и материалы для полотна, вяжет носилки для транспортировки пострадавшего. Оценивается правильность изготовления, прочность узловых соединений и диагональная жесткость носилок.

Приложение 6

Итоговый тест Первая часть

1. Причинами вынужденного автономного существования в природных условиях являются:
 - а) выпадение осадков;
 - б) авария транспортных средств (автомашин, самолетов, речного и морского транспорта);
 - в) потеря части продуктов питания; г) потеря компаса;
 - д) потеря группы в результате отставания или несвоевременного выхода к месту сбора;
 - е) несвоевременная регистрация группы перед выходом на маршрут;
 - ж) потеря ориентировки на местности;
 - з) резкое понижение температуры воздуха.
2. Из нижеперечисленных объектов, выберите те, которые являются линейными ориентирами:
 - а) линии электропередач; б) граница леса;
 - в) летящий самолет;
 - г) автобус, стоящий на остановке; д) овраг;
 - е) дорога; ж) просека;
 - з) трактор в поле.
3. Наиболее удобной обувью в походе являются: а) туристические ботинки;
- б) сапоги резиновые; в) сапоги хромовые; г) кроссовки;
- д) полуботинки;
- е) легкие спортивные тапочки; ж) кеды;
- з) туфли.
4. Какого цвета должна быть верхняя одежда туриста? Укажите правильный ответ:
 - а) однотонного цвета;
 - б) из камуфлированного материала; в) яркая, демаскирующая.

5. Что необходимо предпринять, если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы? Укажите в какой очередности вы будете выполнять указанные действия:

- 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 тропу или дорогу, ручей или реку;
- ж) осмотреться, искать затесы или маркировку туристских маршрутов на деревьях;
- з) выйти на тропу, дорогу, к ручью или реке и определить направление выхода.

6. Приметами хоженой тропы могут быть:

- а) высокая трава; б) примятая трава;
- в) следы от транспорта;
- г) растущие на тропе грибы, ягоды;
- д) следы деятельности человека (фантики от конфет, бумага, остатки пищи, окурки и т.д.);
- е) наличие следов птиц и зверей; ж) сломанные ветки.

7. В солнечный полдень тень указывает направление на: а) юг;

б) север; в) запад;

г) восток.

Укажите правильный ответ.

8. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь?

Укажите правильный ответ:

- а) по часам;
- б) по луне;
- в) по Полярной звезде.

9. Определить стороны света на местности можно по: а)

направлению ветра;

б) собственной тени;

в) направлению течения реки; г) направлению хоженых троп;

д) направлению нехоженых троп; е) компасу;

ж) звездам;

- 3) направлению движения поездов; и) местным предметам;
к) часам.

Выберите правильные способы.

10. По каким местным приметам можно определить стороны света?

Выберите правильные варианты:

- а) стволам и коре деревьев; б) кустарнику и сухой траве; в)
лишайнику и мху;
г) направлению течения ручьев и рек; д) склонам холмов и
бугров;
е) наезженной колее; ж) муравейникам;
з) таянию снега;
и) полыньям на водоемах; к) скорости ветра.

11. На каком костре можно быстро вскипятить воду? Выберите
вариант ответа:

- а) «нодья»;
б) «таежный»;
в) «колодец»; г)
«шалаш».

Вторая часть

1. Опишите свои действия при оказании доврачебной помощи
при: а) смешанное кровотечение на предплечье;
б) перелом бедра; в) ожог ладони.

2. Завяжите узлы и объясните в каком случае их применяют: а)
схватывающий;

- б) восьмёрка; в) штык.

3. Опишите свои действия в случае, если вы оказались в
незнакомой местности без карты и компаса.

Приложение 7

Критерии оценивания

За правильный ответ на вопросы (1, 2, 3, 5, 6, 9, 10) ставится 2 балла, за

неполный ответ 1 балл. За правильный ответ на вопросы (4, 7, 8, 11) ставится 1 балл.

За невыполнение тестового задания или неправильный ответ ставится 0 баллов.

Во второй части работы даётся развёрнутый ответ. За полный и правильный ответ ставится 6 баллов. Если ответ не полный то за каждый недочёт снимается по 1 баллу.

Максимальное число баллов 36. Работа считается зачтена если набрано 20 баллов.