

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г. СЕВЕРОМОРСК

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЗАТО г. Североморск «Дом детского творчества им. Саши Ковалева»

Программа принята
методическим советом
МБУДО «ДТ»
Протокол № 3
« 21 » апреля 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДТ»

М.Б.Клыкова
« 13 » мая 2025г.

Дополнительная общеразвивающая программа
Туристско-краеведческой направленности
**«Спасательно-туристское
многоборье»**

Срок реализации 4 года

для учащихся 10-17 лет

Автор:

педагог дополнительного образования
Скидская Маргарита Сергеевна

г. Североморск
2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 45 b6 9c 04 7e 17 78 da 5e 98 97 9c c2 a7 10 c1
Владелец: Клыкова Мария Евгеньевна
Действителен: с 28.04.2025 до 22.07.2026

Содержание

1. Пояснительная записка

- 1.1. Направленность (профиль) программы
- 1.2. Нормативно-правовая база разработки и реализации программы
- 1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность реализации программы
- 1.4. Особенность программы
- 1.5. Адресат программы
- 1.6. Срок реализации программы
- 1.7. Форма реализации программы
- 1.8. Формы организации образовательного процесса
- 1.9. Объем программы и режим работы
- 1.10. Виды занятий
- 1.11. Цель и задачи программы
- 1.12. Планируемые результаты освоения программы
- 1.13. Формы представления результатов
- 1.14. Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

2. Содержание программы

- 2.1. Учебный план первого года обучения
- 2.2. Содержание программы первого года обучения
- 2.3. Учебный план второго года обучения
- 2.4. Содержание программы второго года обучения
- 2.5. Учебный план третьего года обучения
- 2.6. Содержание программы третьего года обучения
- 2.7. Учебный план четвертого года обучения
- 2.8. Содержание программы четвертого года обучения

3. Комплекс организационно-педагогических условий

- 3.1. Материально-техническое обеспечение
- 3.2. Информационное обеспечение

3.3. Кадровое обеспечение

3.4. Методическое обеспечение

4. Список основной литературы (для педагогов)

5. Список литературы для учащихся и родителей

Приложение 1

Приложение 2

Приложение 3

Приложение 4

Приложение 5

Приложение 6

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы: туристско-краеведческая.

Уровень программы: базовый

1.2. Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 6348-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Уставом, локальными актами МБУДО «ДДТ».

1.3. Новизна, актуальность программы, педагогическая целесообразность:

Новизна проявляется в применении региональной составляющей для ее реализации и объединении туристской, спасательной, физической подготовки, которые раскрывают потенциал учащегося с разных сторон и вместе с тем гармонично развивают личность учащегося.

Программа разработана с учетом отсутствия в школах туристско-краеведческой работы.

Актуальность обусловлена Стратегией развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года утвержденной распоряжением Правительства РФ от 20.09.2019 г. № 2129-р, Комплексом мер, направленных на развитие детского туризма в мурманской области, на 2022-2024 годы, утвержденным приказом Министерства образования и науки Мурманской 30.12.2021 № 1913, и направлена на воспитание у учащихся патриотизма и бережного отношения к историко-культурным и природным объектам Кольского Заполярья, популяризацию различных видов туризма.

Программа предназначена для практической реализации навыков разной направленности. Во время обучения учащиеся знакомятся со спецификой работы разных подразделений МЧС РФ, МВД РФ, МинОбороны РФ.

1.4. Особенности программы:

Реализуется в условиях Крайнего Севера.

1.5. Адресат программы: учащиеся 10-17 лет, как обладающие начальными знаниями, умениями и навыками по основам туристкой подготовки, работе с альпинистским и туристским снаряжением, так и не имеющие таковых.

Учащиеся, прошедшие подготовку по дополнительной общеразвивающей программе «Туристыта» МБУДО «ДДТ», зачисляются сразу на 2ой год обучения.

Наполняемость группы:

1 год – 12-15 человек

2 год – 12 человек

3 год – 10 человек

4 год – 8 человек.

1.6. Срок реализации программы: 4 года

1.7. Форма реализации программы: очная

1.8. Формы организации образовательного процесса:

индивидуальные и групповые занятия (в малых группах и всем коллективом).

1.9. Объем программы и режим работы:

Программа составлена на 4 года по 234 часа (всего 936 часов):

Занятия проводятся в формате:

- 3 занятия в неделю по 2 часа;
- 2 занятия в неделю по 3 часа;
- 2 занятия в неделю по 2 и 4 часа.

за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, участие в массовом мероприятии, экскурсия в другой населенный пункт - 8 учебных часов.

1.10. Виды занятий: практические и теоретические занятия, соревнования и слеты, походы, самостоятельная работа.

1.11. Цель и задачи программы

Цель: приобретение и закрепление учащимися знаний, умений и навыков по действиям в экстремальных и чрезвычайных ситуациях различного характера через подготовку к участию в муниципальных и региональных соревнованиях.

Задачи:

Познакомить с:

- географическим положением, природно-климатическими особенностями Мурманской области;
- охраняемыми природными территориями, памятниками истории и культуры и туристскими возможностями Кольского полуострова;
- организацией проведения туристских мероприятий и спортивных соревнований;
- основами общей и специальной физической подготовки;

- организацией туристского быта в экстремальных ситуациях, с основами выживания в условиях автономного существования и обеспечением безопасности в туристском походе;

- основами ориентирования по местным признакам и в условиях ограниченной видимости;

- основными принципами спасательных работ в различных условиях;

- основами противопожарной подготовки;

- видами соревнований по спортивному ориентированию.

Научить:

- пользоваться личным и групповым туристским снаряжением, организовывать питание и туристский быт, а также в экстремальных ситуациях во время туристского похода, выживать в условиях автономного существования;

- технике и тактики туризма;

- основным принципам оказания первой помощи в экстремальных ситуациях;

- основам топографии и ориентирования на местности на различных типах местности и при плохой видимости;

- навыкам использования средств пожаротушения в различных условиях;

- выполнять необходимые упражнения физической и специальной подготовки, преодолевать полосу туристских и естественных препятствий;

- вести поисково-спасательные работы;

- работать со справочной и специальной литературой и владеть способами поиска необходимой информации.

Развить:

- выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями учащихся;

- внимание, память, скорость реакции и эффективность мышления в условиях умеренных и больших умственных и физических нагрузок;
- самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, самоконтроль и самодисциплину.
- потребности в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании, творческих и интеллектуальных способностей;
- ответственное отношение к своей жизни и здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих;
- интерес к историко-культурному и природному наследию Кольского полуострова.

Воспитать:

- привычку сохранения и укрепления здоровья и закаливания;
- потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- силу воли, смелость, решительность, мужество, терпение, трудолюбие, сопереживание;
- коммуникабельность, чувства: коллективизма, сотрудничества и взаимовыручки;
- бережное отношение к окружающей среде;
- чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

1.12. Планируемые результаты

По итогам обучения учащиеся должны:

- знать требования по технике безопасности в природной среде и на массовых мероприятиях;
- знать назначение оборудования и снаряжения, уметь применять его на практике;
- уметь составлять питание для похода;
- уметь организовывать быт в полевых условиях;

- уметь пользоваться компасом и картой, ориентироваться на местности;
- уметь оказывать первую помощь и транспортировать пострадавшего;
- уметь действовать в экстремальных ситуациях;
- уметь действовать в чрезвычайных ситуациях;
- знать основы физической и специальной подготовки;

По итогам I года обучения все учащиеся в объединении должны принять участие в походе выходного дня.

По итогам II года обучения все учащиеся в объединении должны иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму.

По итогам III года обучения 30% от обучающихся в объединении должны выполнить III-юношеский спортивный разряд. Не менее 80 % учащихся должны иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию муниципального и областного уровня.

По итогам IV года обучения не менее 50% от обучающихся в объединении должны выполнить I, II, III -юношеский спортивный разряд. Иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию муниципального и регионального, межрегионального уровня.

1.13. Форма представления результатов:

Входящая диагностика

В начале года осуществляется предварительный контроль посредством анкетирования. Анкетирование направлено на знакомство с учащимися, а также выявление начального уровня знаний и умений и личного опыта детей. Во второй и последующие годы направлены на проверку усвоения пройденного материала.

Промежуточный контроль и диагностика.

В процессе обучения осуществляется контроль уровня усвоения программы.

В середине учебного года и после пройденного модуля проводится промежуточная диагностика, которая позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений и навыков учащихся. В качестве

контрольных оценочных материалов предлагаются зачеты, опросы, тесты, тесты в игровой форме, опросы в игровой форме, самостоятельные практические работы, туристические слёты:

Зачет – позволяет определить теоретический и практический уровень освоения материала на любом этапе обучения. Дает объективное представление об уровне подготовки учащихся;

Тест – позволяет определить теоретический уровень подготовки учащегося;

Опрос, беседа, наблюдение – используется как форма текущего контроля и рефлексии при проведении как теоретических, так и практических занятий. Позволяет выявить необходимые для доработки элементы программы;

Соревнования и слеты – позволяют определить уровень технической подготовки, умения использовать полученные знания на практике.

Итоговая аттестация

Итоговой аттестацией, которая осуществляется в конце пройденной программы для учащихся, являются итоговые соревнования, в которых учащиеся должны продемонстрировать свои навыки и умения по установке бивака, умение действовать в коллективе, работать со снаряжением и оборудованием, оказывать первую помощь, ориентироваться на местности.

Уровень усвоения определяется в баллах по пятибалльной шкале и фиксируется в оценочных таблицах.

1.14. Оценочный материал, формирующий систему оценки:

Оценка пройденного материала составляется из тестов и зачетов представленных в приложениях, а так же по результатам участия в соревнованиях.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Техника безопасности	2	2	-
3	Основы туристской подготовки	103	19	84
3.1	История развития туризма и соревнований	2	2	-
3.2	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8
3.3	Туристские узлы и их применение	13	2	11
3.4	Питание в туристском походе	4	1	3
3.5	Организация туристского быта	16	6	10
3.6	Прохождение этапов спортивного туризма	32	2	30
3.7	Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям и участие в них	12	2	10
3.8	Туристские слеты и соревнования	16	2	14
4	Краеведение.	10	6	4
4.1	Родной край, его природные особенности	6	4	2
4.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	2	2
5	Топография и ориентирование	30	9	21
5.1	Компас: работа с компасом	4	1	3
5.2	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1
5.3	Условные знаки топографических и спортивных карт	4	2	2
5.4	Чтение карты и рельефа	2	1	1

5.5	Изображение рельефа на карте	2	1	1
5.6	Движение по азимуту	4	1	3
5.7	Виды спортивного ориентирования	4	2	2
5.8	Соревнования по спортивному ориентированию	8	-	8
6	Оказание первой помощи	17	10	7
6.1	Основы анатомии и физиологии человека	1	1	-
6.2	Средства оказания первой помощи	1	1	-
6.3	Первая помощь при кровотечениях	2	1	1
6.4	Первая помощь при потере сознания	2	1	1
6.5	Первая помощь при вывихах и переломах костей	2	1	1
6.6	Основы сердечно-легочной реанимации	2	1	1
6.7	Первая помощь при ожогах и воздействии высоких температур	2	1	1
6.8	Первая помощь при обморожениях и воздействии низких температур	2	1	1
6.9	Основы гигиенических знаний	1	1	-
6.10	Транспортировка пострадавших	2	1	1
7	Специальная техническая подготовка	28	8	20
7.1	Военизированная подготовка	6	2	4
7.2	Правила дорожного движения	6	2	4
7.3	Работа с пожарным оборудованием	6	2	4
7.4	Работа со спасательным оборудованием в природной среде	10	2	8
8	Общая и специальная физическая подготовка	39	1	38
9	Заключительное занятие	2	2	-
	Итого	234	60	174
Участие в массовых мероприятиях (турслетах, соревнованиях и т.д.) за счет часов практических занятий.				

2.2. Содержание программы первого года обучения:

1 Вводное занятие (1 час)

Теория 1 час

Знакомство с группой учащихся. Знакомство с планом работы объединения.

2. Техника безопасности (2 часа)

Теория 2 часа

Дисциплина в объединении – основа безопасности. Безопасность при проведении практических занятий на местности и в помещении, при проведении походов и участии в слетах и соревнованиях.

3 Основы туристской подготовки (103 часа)

3.1 История развития туризма и соревнований

Теория 2 часа

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Детско-юношеский туризм. Туристские нормативы, значки, разрядные требования.

3.2 Личное и групповое туристское снаряжение

Теория 2 часа

Знакомство с основным групповым и личным снаряжением, его характеристики (преимущества и недостатки), список личного снаряжения для практических занятиях, для однодневного и многодневного похода, возможности использования во время соревнований, похода и при проведении поисково-спасательных работ силами туристской группы.

Практика 8 часов

Подбор и подгонка личного и группового снаряжения в зависимости от поставленной задачи. Подготовка снаряжения для походов, слетов и соревнований.

3.3 Туристские узлы и их применение

Теория 2 часа

Виды узлов. Назначение узлов.

Практика 11 час

Техника вязки туристских узлов. Практическое применение узлов.

Соревнования по вязке узлов.

3.4 Питание в туристском походе

Теория 1 час

Значение правильного питания в походе. Питание в однодневные и многодневных походах и на соревнованиях.

Практика 3 часа

Составление меню и списка продуктов. Закупка, фасовка, упаковка продуктов и приготовление пищи на костре.

3.5 Организация туристского быта

Теория 6 часов

Правила выбора места для установки лагеря. Виды палаток. Правила постановки бивуака. Оборудование места для костра. Типы костров. Безопасность при заготовке дров, обращении с огнем, сушки одежды. Правила определения места для забора воды, мытья посуды, туалета, рубки и колки дров.

Практика 10 часов

Подбор места для установки лагеря, постановка бивуака. Установка палаток. Подбор места под кострище и разведение костра. Выбор места для забора воды, мытья посуды, туалета, рубки и колки дров.

3.6 Прохождение этапов спортивного туризма

Теория 2 часа

Общая характеристика препятствий. Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Опасности в лыжных походах.

Практика 30 часов

Прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Движение группы в природной среде в зимний период. Темп движения по прямой, на подъемах и спусках. Техника и тактика преодоления подъемов и спусков на лыжах. Преодоление лавиноопасных участков.

3.7 Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям и участие в них

Теория 2 часа

Правила и критерии разработки маршрута. Правила заполнения Документов.

Практика 10 часов

Разработка маршрута движения, выбор группового и личного снаряжения согласно маршруту, распределение обязанностей в группе, составление меню и списка продуктов для похода, формирование медицинской аптечки и ремонтного набора, распределение снаряжения и продуктов по рюкзакам членов команды, оформление документов, взаимодействие с МКК, регистрация группы в МЧС.

3.8 Туристские слеты и соревнования.

Теория 2 часа

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация туристских слетов, судейская коллегия, участники. Положения туристских слетов, условия проведения. Выбор места проведения. Особенности проведения соревнований. Понятие о дистанции, этапы, зависимость их сложности от уровня соревнований (муниципальный, региональный, всероссийский).

Практика 14 часов

Изучение положений, условия проведения, правил соревнований. Краеведческая и конкурсная подготовка. Участие в соревнованиях, в том числе учебных.

4 Краеведение (10 часов)

4.1 Родной край, его природные особенности.

Теория 6 часов.

Географические особенности Мурманской области. Развитие туризма в Мурманской области. Климат, Флора и фауна родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Съедобные растения и грибы Мурманской области. Транспортные магистрали. История своего населенного пункта.

Практика 4 часа

Изучение климата, флоры и фауны родного края, его рельеф, реки, озера. Съедобные растения и грибы Мурманской области.

4.2 Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Теория 2 часа

Краеведческая работа – один из видов общественно-полезной деятельности. История, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Изучение животного и растительного мира.

Охрана памятников истории и культуры.

Практика 2 часа

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Изучение животного и растительного мира.

Охрана памятников истории и культуры.

5 Топография и ориентирование (30 часов)

5.1 Компас: работа с компасом

Теория 1 час

Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостной компас.

Практика 3 часа

Правила обращения с компасом.

5.2 Понятие о топографической и спортивной карте

Теория 1 час

Топография и топографические карты. Условные топографические знаки. Значение топографических карт для туристов. Отличительные свойства карт: возраст, масштаб, специализация. Старение карт. Какие карты пригодны для путешествий.

Масштаб карт. Виды масштаба. Рамка топографической карты. Географические и прямоугольные координаты. Определение координат точки на карте.

Спортивные карты и ее назначение. Условные знаки для спортивных карт. Соревнования по спортивным картам.

Практика 1 часа

Сравнение топографической и спортивных карт. Нахождение отличительных особенностей

5.3 Условные знаки топографических и спортивных карт

Теория 2 час

Понятие о предметах на местности и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и не масштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифры и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сечение и заложение. Отметки высот, урезы вод. Характеристика формы рельефа.

Практика 2 часа

Работа с картой. Сопоставление знаков и обозначений на карте.

5.4 Чтение карты и рельефа

Теория 1 час

Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность. Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов.

Практика 1 час

Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность.

5.5 Изображение рельефа на карте

Теория 1 час

Формы рельефа. Цвет различных форм рельефа. Обсолютная высота.

Практика 1 час

Определение форм рельефа.

5.6 Движение по азимуту

Теория 1 час

Основные направления по сторонам горизонта. Градусное значение по сторонам горизонта.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

Практика 3 час

Измерение и построение углов направлений на карте. Азимутальный тренировочный треугольник и квадрат. Движение по заданному азимуту и определение азимута.

5.7 Виды спортивного ориентирования

Теория 2 час

Виды спортивного ориентирования: по выбору, в заданном направлении, по маркированной трассе. Различия и особенности. Общие правила спортивного ориентирования. Принцип отметки КП.

Практика 2 часа

Отметка КП, заполнение карточек, прохождение дистанции.

5.8 Соревнования по спортивному ориентированию

Практика 8 часов

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: школы, учреждения дополнительного образования, района, области - в качестве участников.

6 Оказание первой помощи (17 часа)

6.1 Основы анатомии и физиологии человека

Теория 1 час

Понятие об анатомии и физиологии человека. Понятие об органах, системах организма. Скелет и его функции. Кости головы, конечностей, таза, позвоночник, грудная клетка, суставы верхних и нижних конечностей. Мышечная система, сухожилия.

6.2 Средства оказания первой помощи

Теория 1 час

Назначение аптечки индивидуальной и групповой. Список, правила использования, назначение. Виды перевязочного материала. Шины.

6.3 Первая помощь при кровотечениях

Теория 1 час

Кровотечение, его виды, способы временной остановки кровотечения.

Практика 1 часа

Пальцевое прижатие артерии, наложение давящей повязки, закрутка жгута. Правильность наложения жгута. Изготовление жгута из подручных средств. Первая помощь при кровотечении.

6.4 Первая помощь при потере сознания.

Теория 1 час

Причины потери сознания.

Практика 1 часа

Оказание первая помощь.

6.5 Первая помощь при вывихах и переломах костей

Теория 1 час

Причины, признаки ушибов, растяжений, вывихов.

Понятие о переломах. Виды и признаки переломов. Виды шин, подручные средства.

Практика 1 час

Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах.

Способы оказания первой помощи при переломах костей конечностей.

6.6 Основы сердечно-легочной реанимации

Теория 1 час

Признаки остановки дыхания, сердца. Методы проведения сердечно-легочной реанимации.

Практика 1 часа

Проведение искусственного дыхания методами «рот в рот», «рот в нос», с помощью воздуховода. Методы элементарной сердечно-легочной реанимации одним и двумя людьми.

6.7 Первая помощь при ожогах и воздействии высоких температур

Теория 1 час

Ожоги, их причины, признаки, виды и классификация. Профилактика ожогов.

Практика 1 час

Первая помощь при ожогах. Ожоги от воздействия агрессивных сред, особенности оказания первой помощи. Действия при ожогах верхних дыхательных путей. Их признаки и особенности.

6.8 Первая помощь при обморожениях и воздействии низких температур

Теория 1 час

Отморожение, причины, признаки, виды и классификация.

Практика 1 часа

Профилактика отморожений. Первая помощь при отморожениях. Общее охлаждение, особенности оказания первой помощи.

6.9 Основы гигиенических знаний

Теория 1 час

Личная гигиена и ее значение в сохранении здоровья. Гигиена одежды, обуви, снаряжения. Меры защиты продуктов питания от порчи, загрязнения, заражения.

6.10 Транспортировка пострадавших

Теория 1 час

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от травмы. Состояние пострадавшего, количество оказывающих помощь.

Практика 2 часа

Способы иммобилизации травм. Изготовление средств для переноски пострадавшего из подручных средств. Отработка навыков транспортировки пострадавшего.

7 Специальная техническая подготовка (28 часов)

7.1 Военизированная подготовка

Теория 2 часа

Изучение автомата Калашникова, винтовки. Разновидности противогазов. Правила безопасности. Особенности.

Практика 4 часа

Разборка-сборка автомата Калашникова, разрядка и снаряжение магазина АК. Стрельба из пневматической винтовки. Одевание и подборка противогаза. Работа с радиостанциями.

7.2 Правила дорожного движения

Теория 2 часа

Общие положения. Правила дорожного движения разных категорий.

Практика 4 часов

Правила дорожного движения. Общие положения. Правила для пешеходов, велосипедистов, автомобилистов. Движение организованной группой.

7.3 Работа с пожарным оборудованием.

Теория 2 часа

Разновидности БОП. Оборудование. Правила преодоления препятствий. Правила безопасности. Особенности.

Практика 4 часа

Отработка навыков одевания боевой одежды пожарных. Преодоление короткой полосы препятствий. Техника преодоления забора. Совершенствование навыков разворачивания пожарных рукавов. Использование средств пожаротушения.

7.4 Работа со спасательным оборудованием в природной среде

Теория 2 часа

Оборудование для спасательных работ. Правила безопасности. Особенности.

Практика 8 часа

Поиск пострадавших. Помощь пострадавшим. Использование средств транспортировки пострадавших. Использование спасательного круга и конца Александра.

8 Общая и специальная физическая подготовка (39 часов)

Теория 1 час

Значение и роль физической активности.

Практика 38 часов

Развитие силы, выносливости, ловкости, быстроты. Упражнения с собственным весом, бег, упражнения на координацию, подвижные игры и эстафеты.

9 Заключительное занятие (2 часа)

Теория 2 часа

Подведение итогов всего года обучения, результаты каждого учащегося в объединении за учебный год.

2.3. Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Техника безопасности	2	2	
3	Основы туристской подготовки	84	18	66
3.1	Личное и групповое туристское снаряжение	6	1	5
3.2	Туристские узлы и их применение	6	1	5
3.3	Составление раскладки	4	2	2
3.4	Организация туристского быта	8	2	6
3.5	Личное прохождение этапов спортивного туризма	12	2	10
3.6	Командное прохождение этапов спортивного туризма	12	2	10
3.7	Страховка и сопровождение	8	2	6
3.8	Наведение этапов	12	2	10
3.9	Подготовка к походу, соревнованиям, слетам участие в них	4	1	3
3.10	Туристские слеты и соревнования	12	3	9
4	Краеведение.	6	4	2
4.1	Родной край, его природные особенности	2	2	-
4.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	2	2
5	Топография и ориентирование	41	13	28
5.1	Компас: работа с компасом	2	1	1
5.2	Условные знаки	4	2	2
5.3	Чтение карты и рельефа	2	1	1
5.4	Изображение рельефа на карте	2	1	1

5.5	Ориентирование в походах по местным признакам	2	1	1
5.6	Ориентирование по азимуту. Направление движения группы.	3	1	2
5.7	Ориентирование по выбору	6	2	4
5.8	Ориентирование в заданном направлении	6	2	4
5.9	Ориентирование по маркированной трассе	6	2	4
5.10	Соревнования по спортивному ориентированию	8	-	8
6	Оказание первой помощи	30	13	17
6.1	Основы анатомии и физиологии человека	1	1	-
6.2	Средства оказания первой помощи	1	1	-
6.3	Первая помощь при кровотечениях	2	1	1
6.4	Первая помощь при травматическом шоке	2	1	1
6.5	Первая помощь при потере сознания	2	1	1
6.6	Первая помощь при вывихах и переломах костей	2	1	1
6.7	Основы сердечно-легочной реанимации	2	1	1
6.8	Первая помощь при синдроме длительного сдавливания	2	1	1
6.9	Первая помощь при ожогах и воздействии высоких температур	2	1	1
6.10	Первая помощь при обморожениях и воздействии низких температур	2	1	1
6.11	Основы гигиенических знаний	1	1	-
6.12	Основы эпидемиологии	1	1	-
6.13	Транспортировка пострадавших	2	1	1
6.14	Соревнования по оказанию первой помощи	8	-	8
7	Специальная техническая подготовка	32	10	22
7.1	Военизированная подготовка	4	2	2
7.1	Правила дорожного движения	4	2	2

7.2	Работа с пожарным оборудованием	6	2	4
7.4	Спасательные работы в природной среде	10	2	8
7.5	Участие в соревнованиях	8	2	6
8	Общая и специальная физическая подготовка	36	1	35
9	Заключительное занятие	2	2	-
	Итого	234	66	168
Участие в массовых мероприятиях (турслетах, соревнованиях и т.д.) за счет часов практических занятий.				

2.4. содержание программы второго года обучения

1 Вводное занятие (1 час)

Теория 1 час

Знакомство с группой учащихся. Знакомство с планом работы объединения.

2. Техника безопасности (2 часа)

2.1 Техника безопасности на занятиях

Теория 2 часа

Дисциплина в объединении – основа безопасности. Безопасность при проведении практических занятий на местности и в помещении, при проведении походов и участии в слетах и соревнованиях.

3 Основы туристской подготовки (82 часов)

3.1 Личное и групповое туристское снаряжение

Теория 1 часа

Список личного снаряжения для практических занятий, для однодневного и многодневного похода, возможности использования во время соревнований, похода и при проведении поисково-спасательных работ силами туристской группы.

Практика 5 часа

Подбор и подгонка личного и группового снаряжения в зависимости от поставленной задачи. Подготовка снаряжения для походов, слетов и соревнований.

3.2 Туристские узлы и их применение

Теория 1 часа

Виды узлов. Назначение узлов.

Практика 5 час

Техника вязки туристских узлов. Практическое применение узлов. Соревнования по вязке узлов.

3.3 Составление раскладки

Теория 2 часа

Расчет продуктов. Норма продуктов на человека, на группу. Смета питания.

Практика 2 час

Составление меню и списка продуктов. Закупка, фасовка, упаковка продуктов и приготовление пищи на костре.

3.4 Организация туристского быта

Теория 2 часов

Правила выбора места для установки лагеря. Виды палаток. Правила постановки бивуака. Оборудование места для костра. Типы костров. Безопасность при заготовке дров, обращении с огнем, сушки одежды. Правила определения места для забора воды, мытья посуды, туалета, рубки и колки дров.

Практика 6 часов

Подбор места для установки лагеря, постановка бивуака. Установка палаток. Подбор места под кострище и разведение костра. Выбор места для забора воды, мытья посуды, туалета, рубки и колки дров.

3.5 Личное прохождение этапов пешеходного туризма

Теория 2 часа

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Техника и тактика преодоления подъемов и спусков на лыжах. Преодоление лавиноопасных участков.

Практика 10 часов

Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

3.6 Командное прохождение этапов пешеходного туризма

Теория 2 часа

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения, техника безопасности.

Практика 10 часов

Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе. Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции.

3.7 Страховка и сопровождение

Теория 2 часа

Самостраховка, сопровождение, страховка. Виды и особенности применения.

Практика 6 часов

Организация самостраховки, сопровождения и страховки.

3.8 Наведение этапов

Теория 2 часа

Техника наведения различных этапов: Спуск, подъем, параллельная переправа, траверс, бревно, навесная переправа.

Практика 10 часов

Подбор снаряжения. Наведение этапов. Самонаведение отдельных этапов.

3.9 Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям и участие в них

Теория 1 часа

Правила и критерии разработки маршрута. Правила заполнения Документов.

Практика 3 часов

Разработка маршрута движения, выбор группового и личного снаряжения согласно маршруту, распределение обязанностей в группе, составление меню и списка продуктов для похода, формирование медицинской аптечки и ремонтного набора, распределение снаряжения и продуктов по рюкзакам членов команды, оформление документов, взаимодействие с МКК, регистрация группы в МЧС.

3.10 Туристские слеты и соревнования.

Теория 3 часа

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация туристских слетов, судейская коллегия, участники. Положения туристских слетов, условия проведения. Выбор места проведения. Особенности проведения соревнований. Понятие о дистанции, этапы, зависимость их сложности от уровня соревнований (муниципальный, региональный, всероссийский).

Практика 9 часов

Изучение положений, условия проведения, правил соревнований. Краеведческая и конкурсная подготовка. Участие в соревнованиях, в том числе учебных.

4 Краеведение (6 часов)

4.1 Родной край, его природные особенности.

Теория 2 часов.

Географические особенности Мурманской области. Климат, Флора и фауна родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Съедобные растения и грибы Мурманской области. История своего населенного пункта. Изучение климата.

4.2 Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природа и памятников культуры.

Теория 2 часа

Краеведческая работа – один из видов общественно-полезной деятельности. История, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Изучение животного и растительного мира.

Охрана памятников истории и культуры.

Практика 2 часа

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Изучение животного и растительного мира.

Охрана памятников истории и культуры.

5 Топография и ориентирование (41 часа)

5.1 Компас: работа с компасом

Практика 2 часа

Работа с компасом на местности.

5.2 Условные знаки

Теория 2 час

Топографические знаки. Масштабные и не масштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков.

Практика 2 часа

Работа с картой. Сопоставление знаков и обозначений на карте.

5.3 Чтение карты и рельефа

Теория 1 час

Сличение карты с местностью и, наоборот. Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов.

Практика 1 час

Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность.

5.4 Изображение рельефа на карте

Теория 1 час

Формы рельефа. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих». Различение на карте горизонталь, полугоризонталь, «бергштрих».

Практика 1 час

Различение на карте горизонталь, полугоризонталь, «бергштрих». Определение форм рельефа.

5.5 Ориентирование в походах по местным признакам

Теория 1 часа

Определение азимута по солнцу, в разное время дня. Полярная звезда, ее нахождение. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных признаков.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры или к ближайшему жилью.

Практика 1 часа

Нахождение ориентира на местности. Ориентирование с помощью местных признаков.

5.6 Ориентирование по азимуту. Направление движения группы

Теория 1 часа

Роль азимута в движении группы. Движение по азимуту как этап Контрольно-туристского маршрута (КТМ).

Практика 2 часа

Азимут на ориентир. Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту – азимутальные ходы. Выдерживание азимута на длинных расстояниях.

5.7 Ориентирование по выбору

Теория 2 часа

Правила соревнований по спортивному ориентированию по выбору. Тактика данного вида соревнований. Принцип отметки на КП. Техника прохождения дистанции командой и лично.

Практика 4 часа

Прохождение трасс по спортивному ориентированию по выбору. Отработка тактики. Заполнение карточки.

5.8 Ориентирование в заданном направлении

Теория 2 часа

Правила соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении. Тактика данного вида соревнований. Принцип отметки на КП. Техника прохождения дистанции командой и лично.

Практика 4 часа

Прохождение трасс по спортивному ориентированию по выбору и в заданном направлении. Отработка тактики. Заполнение карточки.

5.9 Ориентирование на маркированной трассе

Теория 2 часа

Правила соревнований по спортивному ориентированию на маркированной трассе. Тактика данного вида соревнований. Принцип отметки на КП. Техника прохождения дистанции командой и лично.

Практика 4 часа

Прохождение трасс по спортивному ориентированию на маркированной трассе. Отработка тактики. Заполнение карточки.

5.9 Соревнования по спортивному ориентированию

Практика 8 часов

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: школы, учреждения дополнительного образования, района, области - в качестве участников.

6 Оказание первой помощи (30 часа)

6.1 Основы анатомии и физиологии человека

Теория 1 час

Понятие об анатомии и физиологии человека. Понятие об органах, системах организма. Скелет и его функции. Кости головы, конечностей, таза, позвоночник, грудная клетка, суставы верхних и нижних конечностей. Мышечная система, сухожилия.

6.2 Средства оказания первой помощи

Теория 1 час

Назначение аптечки индивидуальной и групповой. Список, правила использования, назначение. Виды перевязочного материала. Шины.

6.3 Первая помощь при кровотечениях

Теория 1 час

Кровотечение, его виды, способы временной остановки кровотечения.

Практика 1 часа

Пальцевое прижатие артерии, наложение давящей повязки, закрутка жгута. Правильность наложения жгута. Изготовление жгута из подручных средств. Первая помощь при кровотечении.

6.4 Первая помощь при травматическом шоке

Теория 1 час

Понятие о травматическом шоке, его признаки, причины, профилактика.

Практика 1 час

Первая помощь при шоке.

6.5 Первая помощь при потере сознания.

Теория 1 час

Причины потери сознания.

Практика 1 часа

Оказание первая помощь.

6.6 Первая помощь при вывихах и переломах костей

Теория 1 час

Причины, признаки ушибов, растяжений, вывихов.

Понятие о переломах. Виды и признаки переломов. Виды шин, подручные средства.

Практика 1 час

Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах.

Способы оказания первой помощи при переломах костей конечностей.

6.7 Основы сердечно-легочной реанимации

Теория 1 час

Признаки остановки дыхания, сердца. Методы проведения сердечно-легочной реанимации.

Практика 1 часа

Проведение искусственного дыхания методами «рот в рот», «рот в нос», с помощью воздуховода. Методы элементарной сердечно-легочной реанимации одним и двумя людьми.

6.8 Первая помощь при синдроме длительного сдавливания

Теория 1 час

Понятие о синдроме длительного сдавливания. Вид компрессии (раздавливание, прямое сдавливание, позиционное сдавливание), локализация, сочетание повреждения мягких тканей, осложнения, степени тяжести, периоды компрессии, комбинации с другими поражениями, классификация компрессивного синдрома. Ишемия конечности, классификация, некроз конечности.

Практика 1 часа

Особенности оказания первой помощи. Правила освобождения пострадавших из-под развалин. Профилактика осложнений.

6.9 Первая помощь при ожогах и воздействии высоких температур

Теория 1 час

Ожоги, их причины, признаки, виды и классификация. Профилактика ожогов.

Практика 1 час

Первая помощь при ожогах. Ожоги от воздействия агрессивных сред, особенности оказания первой помощи. Действия при ожогах верхних дыхательных путей. Их признаки и особенности.

6.10 Первая помощь при обморожениях и воздействии низких температур

Теория 1 час

Отморожение, причины, признаки, виды и классификация.

Практика 1 часа

Профилактика отморожений. Первая помощь при отморожениях. Общее охлаждение, особенности оказания первой помощи.

6.11 Основы гигиенических знаний

Теория 1 час

Личная гигиена и ее значение в сохранении здоровья. Гигиена одежды, обуви, снаряжения. Меры защиты продуктов питания от порчи, загрязнения, заражения.

6.12 Основы эпидемиологии

Теория 1 час

Инфекционные заболевания, источники, причины, пути распространения. Возбудители инфекционных заболеваний. Пути заражения: контактный, пищевой, водный, капельно-пылевой, трансмиссивный. Понятие об особо опасных инфекциях, эпидемии.

6.13 Транспортировка пострадавших

Теория 1 час

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от травмы. Состояние пострадавшего, количество оказывающих помощь.

Практика 2 часа

Способы иммобилизации травм. Изготовление средств для переноски пострадавшего из подручных средств. Отработка навыков транспортировки пострадавшего.

6.14 Соревнования по первой помощи

Практика 8 часов

Участие в соревнованиях по первой помощи: школы, учреждения дополнительного образования, района, области - в качестве участников.

7 Специальная техническая подготовка (32 часов)

7.1 Военизированная подготовка

Теория 2 часа

Изучение автомата Калашникова, винтовки. Разновидности противогазов.

Правила безопасности. Особенности.

Практика 2 часа

Разборка-сборка автомата Калашникова, разрядка и снаряжение магазина АК. Стрельба из пневматической винтовки. Одевание и подборка противогаза.

Работа с радиостанциями.

7.2 Правила дорожного движения

Теория 2 часа

Общие положения. Правила дорожного движения разных категорий.

Практика 2 часов

Правила дорожного движения. Общие положения. Правила для пешеходов, велосипедистов, автомобилистов. Движение организованной группой.

7.3 Работа с пожарным оборудованием.

Теория 2 часа

Разновидности БОП. Оборудование. Правила преодоления препятствий.

Правила безопасности. Особенности.

Практика 4 часа

Отработка навыков одевания боевой одежды пожарных. Преодоление короткой полосы препятствий. Техника преодоления забора. Совершенствование навыков разворачивания пожарных рукавов. Использование средств пожаротушения.

7.4 Работа со спасательным оборудованием в природной среде

Теория 2 часа

Сигналы бедствия. Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой);

условные сигналы. Международный код визуальных сигналов “земля-воздух”.
Оборудование для спасательных работ. Правила безопасности. Особенности.

Практика 8 часа

Сигналы бедствия. Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой); условные сигналы. Международный код визуальных сигналов “земля-воздух”. Поиск пострадавших. Помощь пострадавшим. Использование средств транспортировки пострадавших. Использование спасательного круга и конца Александра.

7.5 Участие в соревнованиях

Теория 2 часа

Задачи соревнований. Положения, условия и особенности проведения.

Практика 6 часов

Изучение положений, условия проведения, правил соревнований. Участие в соревнованиях, в том числе учебных.

8 Общая и специальная физическая подготовка (36 часов)

Теория 1 час

Значение и роль физической активности.

Практика 35 часов

Развитие силы, выносливости, ловкости, быстроты. Упражнения с собственным весом, бег, упражнения на координацию, подвижные игры и эстафеты.

9 Заключительное занятие (2 часа)

Теория 2 часа

Подведение итогов всего года обучения, результаты каждого учащегося в объединении за учебный год.

2.5. Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Техника безопасности	2	2	
3	Специальная туристская подготовка	92	22	70
3.1	Изучение Правил и Регламента соревнований	6	6	-
3.2	Личное прохождение этапов	14	1	13
3.3	Наведение этапов и планирование дистанции	16	1	15
3.4	Тактическая и техническая подготовка к соревнованиям	4	2	2
3.5	Командная работа на этапах, судейство командных дистанций	12	2	10
3.6	Движение группы в природной среде	6	2	4
3.7	Подготовка к походу, соревнованиям, слетам участие в них	10	2	8
3.8	Туристские слеты и соревнования	20	2	18
3.9	Разбор соревнований	4	4	-
4	Специальная подготовка	14	8	6
4.1	Экстремальные ситуации в природной среде	6	4	2
4.2	Психологические основы выживания в природных условиях, психологическая совместимость	2	2	-
4.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	6	2	4
5	Топография и ориентирование	26	6	20
5.1	Чтение карты, Условные знаки, рельефа	6	2	4
5.2	Работа с компасом и картой	3	1	2

5.3	Ориентирование по азимуту. Направление движения группы.	3	1	2
5.4	Тактика в спортивном ориентировании	6	2	4
5.5	Соревнования по спортивному ориентированию	8	-	8
6	Оказание первой помощи	16	2	14
6.1	Оказание первой помощи	8	2	6
6.2	Соревнования по оказанию первой помощи	8	-	8
7	Специальная техническая подготовка	50	8	42
7.1	Военизированная подготовка	6	2	4
7.2	Правила дорожного движения	6	2	4
7.3	Пожарная подготовка	12	2	10
7.4	Спасательные работы в природной среде	18	2	16
7.5	Участие в соревнованиях	8	2	6
8	Общая и специальная физическая подготовка	31	1	30
9	Заключительное занятие	2	2	-
	Итого	234	52	182
Участие в массовых мероприятиях (турслетах, соревнованиях и т.д.) за счет часов практических занятий.				

2.6. Содержание программы третьего года обучения:

1 Вводное занятие (1 час)

Теория 1 час

Знакомство с группой учащихся. Знакомство с планом работы объединения.

2. Техника безопасности (2 часа)

Теория 2 часа

Дисциплина в объединении – основа безопасности. Безопасность при проведении практических занятий на местности и в помещении, при

проведении походов и участия в слетах и соревнованиях. Правила поведения на льду.

3 Основы туристской подготовки (90 часов)

3.1 Изучение правил и регламента соревнований.

Теория 6 часа

Общие положения и различия в правилах соревнований по разным видам туризма. Детско-юношеские соревнования по различным видам. Регламент проведения соревнований по каждому виду туризма.

3.2 Личное прохождение этапов пешеходного туризма.

Теория 1 часа

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности.

Практика 13 часов

Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

3.3 Наведение этапов и планирование дистанций.

Теория 1 часа

Последовательность личных и командных действий при наведении этапов.

Практика 15 часов

Подбор снаряжения. Наведение этапов. Самонаведение отдельных этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, переправа по веревке с перилами и т.д.). Планирование дистанции в соответствии с подготовкой участников.

3.4 Тактическая и техническая подготовка к соревнованиям.

Теория 2 часа

Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ.

Практика 2 часов

Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на упреждение. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно распланировать.

3.5 Командное работа на этапах, судейство командных дистанций.

Теория 2 часа

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения, техника безопасности.

Практика 10 часов

Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и само страховки. Отработка скорости работы на техническом этапе. Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции. Особенности судейства командных дистанции.

3.6 Движение группы в природной среде.

Теория 2 часа

Организация движения группы в природной среде. Организация привалов и ночлегов. Краеведческая работа на маршруте, охрана природных и исторических памятников. Радиальные выходы группы.

Практика 4 часов

Преодоление препятствий и опасных участков на маршруте. Поисковые работы при движении в природной среде.

3.7 Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям и участие в них.

Теория 1 часа

Правила и критерии разработки маршрута. Правила заполнения Документов.

Практика 3 часов

Разработка маршрута движения, выбор группового и личного снаряжения согласно маршруту, распределение обязанностей в группе, составление меню и списка продуктов для похода, формирование медицинской аптечки и

ремонтного набора, распределение снаряжения и продуктов по рюкзакам членов команды, оформление документов, взаимодействие с МКК, регистрация группы в МЧС.

3.8 Туристские слеты и соревнования.

Теория 2 часа

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация туристских слетов, судейская коллегия, участники. Положения туристских слетов, условия проведения. Выбор места проведения. Особенности проведения соревнований. Понятие о дистанции, этапы, зависимость их сложности от уровня соревнований (муниципальный, региональный, всероссийский).

Практика 18 часов

Изучение положений, условия проведения, правил соревнований. Краеведческая и конкурсная подготовка. Участие в соревнованиях, в том числе учебных.

3.9 Разбор соревнований.

Теория 4 часа

Разбор основных ошибок. Подведение итогов соревнований. Индивидуальная работа над ошибками с каждым участником соревнований.

4 Специальная подготовка (14 часов)

4.1 Экстремальные ситуации в природной среде

Теория 4 часа

Причины возникновения и основные характеристики. Человек в экстремальной природной ситуации – автономное пребывание. Состояние человека в первые минуты аварии. Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка, небрежное обращение с огнем и горячей пищей и т.п.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Практика 2 часа

Подбор действий для решения экстремальных ситуаций. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

4.2 Психологические основы выживания в природных условиях, психологическая совместимость

Теория 2 часа

Значение психологического настроя на выживание. Факторы риска и факторы выживания. Формула выживания: «Я знаю, что нужно сделать, чтобы спастись, и я сделаю это».

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

4.3 Основные правила поведения в экстремальных ситуациях

Теория 2 часа

Порядок действий в экстремальных ситуациях (настрой на выживание, осмотр, попытка связи с людьми, сориентироваться на местности). Пассивная и активная тактика выживания.

Пассивная: оказание помощи пострадавшим, сооружение убежища, учет продуктов и снаряжения, осмотр местности, заготовка топлива и продуктов, сигнальные знаки. Необходимость наличия или выбора руководителя.

Активная: выход группы или ее части. Подготовка к выходу: определение состояния группы, направления движения, подготовка продуктов и снаряжения, средства транспортировки пострадавших. Сигнальные знаки, оставленные на месте аварии. Тактика передвижения при аварийном выходе к населённому пункту. Порядок действий после выхода к жилому пункту.

Практика 4 часа

Отработка навыков в условиях экстремальных ситуаций. Подбор тактики выживания в зависимости от ситуации. Применение на практике пассивной и активной тактики.

5 Топография и ориентирование (26 часа)

5.1 Чтение карты, условные знаки, рельеф

Теория 2 час

Топографические знаки. Масштабные и не масштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Сличение карты с местностью и, наоборот. Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов.

Практика 4 час

Работа с картой. Сопоставление знаков и обозначений на карте. Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность. Чтение и расшифровка легенд карт.

5.2 Работа с компасом и картой.

Теория 1 час

Работа компаса с картой.

Практика 2 часа

Определение пути по карте с помощью компаса.

5.3 Ориентирование по азимуту. Направление движения группы.

Теория 1 часа

Роль азимута в движении группы. Движение по азимуту как этап Контрольно-туристского маршрута (КТМ).

Практика 2 часа

Азимут на ориентир. Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту – азимутальные ходы. Выдерживание азимута на длинных расстояниях.

5.4 Тактика в спортивном ориентировании.

Теория 2 часа

Выбор пути движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практика 4 часа

Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров.

5.5 Соревнования по спортивному ориентированию

Практика 8 часов

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: школы, учреждения дополнительного образования, района, области - в качестве участников.

6 Оказание первой помощи (16 часа)

6.1 Оказание первой помощи

Теория 2 час

Аптечка. Список, правила использования, назначение. Виды перевязочного материала. Шины. Виды травм.

Практика 6 часа

Наложение повязок при травмах, иммобилизация, остановка кровотечений, оказание первой помощи при потере сознания, кровотечении, шоке, ожогах, перегреве и переохлаждении, СЛР, ИВЛ и т.д, транспортировка пострадавшего.

6.2 Соревнования по первой помощи

Практика 8 часов

Участие в соревнованиях по первой помощи: школы, учреждения дополнительного образования, города, области - в качестве участников.

7 Специальная техническая подготовка (50 часов)

7.1 Военизированная подготовка

Теория 2 часа

Автомат Калашникова, винтовки. Разновидности противогазов. Правила безопасности. Особенности.

Практика 4 часа

Разборка-сборка автомата Калашникова, разрядка и снаряжение магазина АК. Стрельба из пневматической винтовки. Одевание и подборка противогаза. Работа с радиостанциями.

7.2 Правила дорожного движения

Теория 2 часа

Общие положения. Правила дорожного движения разных категорий.

Практика 4 часов

Правила дорожного движения. Общие положения. Правила для пешеходов, велосипедистов, автомобилистов. Движение организованной группой.

7.3 Пожарная подготовка.

Теория 2 часа

Разновидности БОП. Оборудование. Правила преодоления препятствий. Правила безопасности. Особенности.

Практика 4 часа

Отработка навыков одевания боевой одежды пожарных. Преодоление короткой полосы препятствий. Техника преодоления забора. Использование штурмовой лестницы. Совершенствование навыков разворачивания пожарных рукавов. Использование средств пожаротушения.

7.4 Спасательные работы в природной среде

Теория 2 часа

Сигналы бедствия. Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой); условные сигналы. Международный код визуальных сигналов “земля-воздух”. Оборудование для спасательных работ. Правила безопасности. Особенности. Правила поведения на льду. Опасности тонкого льда при его становлении на водоеме и таянии. Помощь провалившемуся под лед, с соблюдением мер безопасности. Правила преодоления замерзших водоемов, с организацией страховки.

Практика 16 часа

Сигналы бедствия. Международный код визуальных сигналов “земля-воздух”. Поиск пострадавших. Помощь пострадавшим. Использование средств транспортировки пострадавших. Использование спасательного круга и конца Александрова. Преодоления замерзших водоемов, с организацией страховки. Вытаскивание пострадавших из завала.

7.5 Участие в соревнованиях

Теория 2 часа

Задачи соревнований. Положения, условия и особенности проведения.

Практика 6 часов

Изучение положений, условия проведения, правил соревнований. Участие в соревнованиях, в том числе учебных.

8 Общая и специальная физическая подготовка (31 часов)

Теория 1 час

Значение и роль физической активности.

Практика 30 часов

Развитие силы, выносливости, ловкости, быстроты. Упражнения с собственным весом, бег, упражнения на координацию, подвижные игры и эстафеты.

9 Заключительное занятие (2 часа)

Теория 2 часа

Подведение итогов всего года обучения, результаты каждого учащегося в объединении за учебный год.

2.7. Учебный план четвертого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Техника безопасности	2	2	
3	Специальная туристская подготовка	90	21	69
3.1	Изучение Правил и Регламента соревнований	8	8	-
3.2	Виды соревнований	14	3	11
3.3	Организация туристских слетов и соревнований	6	2	4
3.4	Личное прохождение этапов	10	-	10
3.5	Наведение этапов и планирование дистанции	12	2	10
3.6	Тактическая и техническая подготовка к соревнованиям	4	2	2
3.7	Командная работа на этапах, судейство командных дистанций	10	2	8
3.8	Подготовка к походу, соревнованиям, слетам участие в них	6	2	4
3.9	Туристские слеты и соревнования	20	-	20
4	Специальная подготовка по ориентированию	25	5	20
4.1	Чтение карты со сложным рельефом	4	1	3
4.2	Описание участков местности по карте	4	1	3
4.3	Технические приемы в спортивном ориентировании	3	1	2
4.4	Тактика в спортивном ориентировании	6	2	4
4.5	Соревнования по спортивному ориентированию	8	-	8

5	Оказание первой помощи	16	2	14
5.1	Оказание первой помощи	6	2	4
5.2	Соревнования по оказанию первой помощи	8	-	8
6	Специальная техническая подготовка	68	10	58
6.1	Военизированная подготовка	6	2	4
6.2	Городок ГИБДД	6	2	4
6.3	Пожарная подготовка	12	2	10
6.4	Спасательные работы в природной среде	24	2	22
6.5	Спасательные работы техногенного характера	12	2	10
6.6	Соревнования	8	-	8
7	Общая и специальная физическая подготовка	30	1	29
8	Заключительное занятие	2	2	-
	Итого	234	44	190
Участие в массовых мероприятиях (турслетах, соревнованиях и т.д.) за счет часов практических занятий.				

2.8. Содержание программы четвертого года обучения:

1 Вводное занятие (1 час)

Теория 1 час

Знакомство с группой учащихся. Знакомство с планом работы объединения.

2. Техника безопасности (2 часа)

Теория 2 часа

Дисциплина в объединении – основа безопасности. Безопасность при проведении практических занятий на местности и в помещении, при проведении походов и участия в слетах и соревнованиях. Правила поведения на льду.

3 Специальная туристическая подготовка (90 часов)

3.1 Изучение правил и регламента соревнований.

Теория 8 часа

Общие положения и различия в правилах соревнований по разным видам туризма. Детско-юношеские соревнования по различным видам. Регламент проведения соревнований по каждому виду туризма.

3.2 Виды соревнований.

Теория 3 часа

Виды соревнований в пешеходном, лыжном, водном туризме. Правила. Различия

Практика 14 часов

Прохождение технических этапов пешеходного, лыжного, водного туризма. Тактическое разнообразие приемов.

3.3 Организация туристских слетов и соревнований.

Теория 2 часа

Планирование соревнований, распределение обязанностей по подготовке и проведению. Нормативные документы.

Практика 2 часов

Организация соревнований по разным видам туризма. Соревнования по виду туризма, техника и туристский слет.

3.4 Личное прохождение этапов пешеходного туризма.

Практика 10 часов

Последовательность действий при работе на технических этапах. Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

3.5 Наведение этапов и планирование дистанций.

Теория 2 часа

Последовательность личных и командных действий при наведении этапов.

Практика 10 часов

Подбор снаряжения. Наведение этапов. Самонаведение отдельных этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, переправа по веревке с перилами и т.д.). Наведение блоков этапов. Наведение этапов в том числе в опасной зоне. Планирование дистанции в соответствии с подготовкой участников.

3.6 Тактическая и техническая подготовка к соревнованиям.

Теория 2 часа

Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ.

Практика 2 часов

Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на упреждение. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно распланировать.

3.7 Командное работа на этапах, судейство командных дистанций.

Теория 2 часа

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения, техника безопасности.

Практика 10 часов

Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и само страховки. Отработка скорости работы на техническом этапе. Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции. Особенности судейства командных дистанции.

3.8 Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям и участие в них.

Теория 1 часа

Правила и критерии разработки маршрута. Правила заполнения Документов.

Практика 3 часов

Разработка маршрута движения, выбор группового и личного снаряжения согласно маршруту, распределение обязанностей в группе, составление меню и списка продуктов для похода, формирование медицинской аптечки и ремонтного набора, распределение снаряжения и продуктов по рюкзакам членов команды, оформление документов, взаимодействие с МКК, регистрация группы в МЧС.

3.9 Туристские слеты и соревнования.

Теория 3 часа

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация туристских слетов, судейская коллегия, участники. Положения туристских слетов, условия проведения. Выбор места проведения. Особенности проведения соревнований. Понятие о дистанции, этапы, зависимость их сложности от уровня соревнований (муниципальный, региональный, всероссийский).

Практика 9 часов

Изучение положений, условия проведения, правил соревнований. Краеведческая и конкурсная подготовка. Участие в соревнованиях, в том числе учебных.

4 Специальная подготовка по ориентированию (25 часа)

4.1 Чтение карты со сложным рельефом

Теория 1 час

Участки карты со сложным рельефом. Расчет высот и крутизны склонов. Непреодолимые участки. Запасные маршруты движения группы.

Практика 3 час

Работа с картой. Сопоставление знаков и обозначений на карте. Сличение карты с местностью и, наоборот. Определение переправ и пути движения группы или участника к намеченной точке. Микрообъекты на топографической карте.

4.2 Описание участков местности по карте.

Теория 1 час

Характеристики рельефа, растительности, гидрографии. Характеристики рельефа, растительности, гидрографии.

Практика 3 часа

Составление описания участков местности по топографической карте. Характеристики рельефа, растительности, гидрографии. Топографический диктант.

4.3 Технические приемы в спортивном ориентировании.

Теория 1 часа

Расчет пройденного пути. Техника движения по азимуту и местным признакам. Техника старта и финиша. Ориентирование на маркированной трассе, техника отметки контрольных пунктов.

Практика 2 часа

Расчет пройденного пути. Техника старта и финиша. Ориентирование на маркированной трассе, техника отметки контрольных пунктов.

4.4 Тактика в спортивном ориентировании.

Теория 2 часа

Выбор пути движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практика 4 часа

Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров.

4.5 Соревнования по спортивному ориентированию

Практика 8 часов

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: школы, учреждения дополнительного образования, района, области - в качестве участников.

5 Оказание первой помощи (16 часа)

5.1 Оказание первой помощи

Теория 2 час

Аптечка. Список, правила использования, назначение. Виды перевязочного материала. Шины. Виды травм.

Практика 6 часа

Наложение повязок при травмах, иммобилизация, остановка кровотечений, оказание первой помощи при потере сознания, кровотечении, шоке, ожогах, перегреве и переохлаждении, СЛР, ИВЛ и т.д, транспортировка пострадавшего.

5.2 Соревнования по первой помощи

Практика 8 часов

Участие в соревнованиях по первой помощи: школы, учреждения дополнительного образования, района, области - в качестве участников.

6 Специальная техническая подготовка (68 часов)

6.1 Военизированная подготовка

Теория 2 часа

Автомат Калашникова, винтовки. Разновидности противогазов. Правила безопасности. Особенности.

Практика 4 часа

Разборка-сборка автомата Калашникова, разрядка и снаряжение магазина АК. Стрельба из пневматической винтовки. Одевание и подборка противогаса. Работа с радиостанциями.

6.2 Правила дорожного движения

Теория 2 часа

Общие положения. Правила дорожного движения разных категорий.

Практика 4 часов

Правила дорожного движения. Общие положения. Правила для пешеходов, велосипедистов, автомобилистов. Движение организованной группой.

6.3 Пожарная подготовка.

Теория 2 часа

Разновидности БОП. Оборудование. Правила преодоления препятствий. Правила безопасности. Особенности.

Практика 10 часа

Отработка навыков одевания боевой одежды пожарных. Преодоление короткой полосы препятствий. Техника преодоления забора. Использование штурмовой лестницы. Совершенствование навыков разворачивания пожарных рукавов. Использование средств пожаротушения.

6.4 Спасательные работы в природной среде

Теория 2 часа

Сигналы бедствия. Международный код визуальных сигналов “земля-воздух”. Оборудование для спасательных работ. Правила безопасности. Особенности.

Практика 22 часа

Сигналы бедствия. Помощь пострадавшим. Использование средств транспортировки пострадавших. Снятие пострадавшего с дерева. Использование аварийно-спасательного оборудования. Работа на воде и плавательных средствах.

6.5 Спасательные работы техногенного характера

Теория 2 часа

Понятие спасательные работы техногенного характера. Оборудование. Техника безопасности.

Практика 10 часа

Спасательные работы при ЧС. Работа с тренажером при ликвидации ДТП. Задымление, отсутствие видимости. Работа в завалах.

6.6 Участие в соревнованиях

Практика 8 часов

Изучение положений, условия проведения, правил соревнований. Участие в соревнованиях, в том числе учебных.

8 Общая и специальная физическая подготовка (30 часов)

Теория 1 час

Значение и роль физической активности.

Практика 29 часов

Развитие силы, выносливости, ловкости, быстроты. Упражнения с собственным весом, бег, упражнения на координацию, подвижные игры и эстафеты.

9 Заключительное занятие (2 часа)

Теория 2 часа

Подведение итогов всего года обучения, результаты каждого учащегося в объединении за учебный год.

3. Методическое обеспечение

3.1. Материально-техническое обеспечение

Снаряжение в программе заложено на 16 человек (с учетом педагога)

Для успешной реализации программы необходимы следующее материально-техническое обеспечение:

1. Оборудование:

- 1.1. Веревка основная, Ø 10-11 мм – 8 шт. по 50 м.
- 1.2. Веревка основная, Ø 10-11 мм – 12 шт. по 40 м.
- 1.3. Веревка основная, Ø 10-11 мм – 8 шт. по 30 м.
- 1.4. Веревка основная, Ø 10-11 мм – 8 шт. по 20 м.
- 1.5. Веревка вспомогательная Ø 8 мм. – 4 шт. по 50 м.
- 1.6. Веревка вспомогательная Ø6 мм – 400м.
- 1.7. Веревка вспомогательная Ø4 мм – 500м
- 1.8. Ус страховочный, диаметр не менее 10 мм – 30 шт. по 5 м.
- 1.9. Петля стационарная, диаметр не менее 10 мм – 20 шт. по 7 м.
- 1.10. Петля стационарная (стропа) 80 см – 6 шт.
- 1.11. Петля стационарная (стропа) 100 см – 6 шт.
- 1.12. Петля стационарная (стропа) 120 см – 6 шт.
- 1.13. Петля стационарная (стропа) 140 см – 6 шт.
- 1.14. Петля стационарная (стропа) 200 см – 4 шт.
- 1.15. Самостраховка – 16 шт.
- 1.16. Карабины дюралевые полуавтоматические – 100 шт.
- 1.17. Страховочное устройство gri-gri– 4 штуки
- 1.18. Зажим ручной «Жумар» – 16 шт.
- 1.19. ФСУ «Восьмерка» спортивная с карабином– 16 шт.
- 1.20. ФСУ «Восьмерка» с рогом – 16 шт.
- 1.21. Ножной зажим для подъема со стременем – 16 шт.
- 1.22. Педаль для подъема – 16 шт.
- 1.23. Блок ролик на карабин– 16 шт.

- 1.24. Блок ролик с зажимом – 2 шт.
- 1.25. Блок ролик двойной стальной– 16 шт.
- 1.26. Блок ролик двойной дюралевый– 10 шт.
- 1.27. Блок ролик одинарный – 10 шт.
- 1.28. Такелажная пластина – 2 шт.
- 1.29. Вертлюг – 6 шт.
- 1.30. Каска для спортивного туризма – 16 шт.
- 1.31. Фонарики налобные (на каску) для спас.работ – 16 шт.
- 1.32. Очки защитные – 20 шт.
- 1.33. Рюкзак туристский 110 л – 16 шт.
- 1.34. Спальный мешок – 16 шт.
- 1.35. Палатка зимняя шатровая «Зима У»
- 1.36. Тент на зимнюю шатровую палатку «Зима У»
- 1.37. Печка с экранами для палатки «Зима У» с площадью обогрева 14

м²

- 1.38. Термостойкий коврик под печь – 2 шт.
- 1.39. Палатка «Камчатка» – 1 шт.
- 1.40. Палатка четырехместная – 4 шт.
- 1.41. Палатка кубоид 4.40 – 1 шт.
- 1.42. Палатка куб 2.20 – 1 шт.
- 1.43. Палатка двускатная трехместная с тентом – 2 шт.
- 1.44. Палатка каркасная с тентом четырехместная – 3 шт.
- 1.45. Палатка каркасная с тентом четырехместная – 3 шт.
- 1.46. Тент (разного размера) – 8 шт.
- 1.47. Коврик термоизоляционный (пенка) – 40 шт.
- 1.48. Спасательный линь (конец Александрова) – 2 шт.
- 1.49. Спасательный круг – 2 шт.
- 1.50. Спасательный жилет – 10 шт. (двух размеров)
- 1.51. Компас спортивный (москомпас)– 16 шт.
- 1.52. Манекен-тренажер – 1 шт.

- 1.53. GPS – навигатор – 3 шт.
- 1.54. Рации портативная (на батарейках, радиус действия 5 км) – 4 шт.
- 1.55. Винтовка пневматическая – 3 шт.
- 1.56. Пули для пневматической винтовки – 10 коробок по 250 пуль
- 1.57. Противогаз и подсумок – 40 шт. (разных размеров)
- 1.58. Комплект химической защиты (куртка и брюки) – 5 шт.
- 1.59. Комплект боевой пожарной одежды с каской – 4 комплекта разных размеров
- 1.60. Комплект спортивных рукавов (2 шт.) – 3 комплекта
- 1.61. Ствол спортивный – 3 шт.
- 1.62. Спортивное разветвление – 3 шт.
- 1.63. Пояс пожарный разных размеров – 16 шт.
- 1.64. Каски пожарные спортивные – 16 шт.
- 1.65. Комплект спортивной одежды (рашгард и тайцы) (с городом и гербом) (двух размеров) – 30 шт.
- 1.66. Ветровки (с городом и гербом) (двух размеров) – 30 шт.
- 1.67. Огнетушители – 10 шт.
- 1.68. Носилки мягкие (плащевые) – 2 шт.
- 1.69. Учебный АК-74 – 3 шт.
- 1.70. Учебный АК-12 – 2 шт.
- 1.71. Магазин к АК-74 на 35 патронов – 3 комплекта
- 1.72. 35 макетов патронов с магазином к АК-74 – 3 комплекта
- 1.73. Секундомер – 2 шт.
- 1.74. Бензопила малая – 1 шт.
- 1.75. Цепь для малой бензопилы – 5 шт.
- 1.76. Масло для двухтактных двигателей – 1 л.
- 1.77. Бензин АИ-92 – 15 л.
- 1.78. Масло для смазки цепи – 7.5 л.
- 1.79. Лента светодиодная 5м – 4 шт.
- 1.80. Провод ПВС двужильный 0,5 5м. – 2 шт.

- 1.81. Коннектор для светодиодной ленты – 4 шт.
- 1.82. Автомобильный аккумулятор – 2 шт.
- 1.83. Топор на деревянной ручке большой – 3 шт.
- 1.84. Топор на деревянной ручке средний – 2 шт.
- 1.85. Топор на деревянной ручке малый – 2 шт.
- 1.86. Ножовка по дереву – 6 шт.
- 1.87. Сучкорез – 2 шт.
- 1.88. Пила двуручная – 2 шт.
- 1.89. Лопата лавинная – 5 шт.
- 1.90. Аптечка поясная – 3 шт.
- 1.91. Бинт эластичный – 2 шт.
- 1.92. Бинт марлевый 5*10 см.– 40 шт.
- 1.93. Бинт марлевый 7*14 см. – 30 шт.
- 1.94. Стол походный, раскладной – 4 шт.
- 1.95. Стул походный – 16 шт.
- 1.96. Сидушка – 16 шт.
- 1.97. Плита газовая портативная на 2 типа подключения – 2 шт.
- 1.98. Экран ветрозащитный – 2 шт.
- 1.99. Туристический пропановый баллон 12 л – 2шт.
- 1.100. Редуктор со шлангом на газовый баллон (лягушка) – 2шт.
- 1.101. Костровое – 1 шт.
- 1.102. Котелок 10 – 2 л.
- 1.103. Котелок 6 – 3 л.
- 1.104. Котелок 5 – 2 л.
- 1.105. Термос 1л – 3 шт.
- 1.106. Поднос дюралевый – 3 шт.
- 1.107. Сковорода с крышкой Ø 28 – 1 шт.
- 1.108. Доска разделочная пластмассовая – 5 шт.
- 1.109. Ложка разливная (половник) – 3 шт.
- 1.110. Ложка деревянная раздаточная – 2 шт.

- 1.111. Терка – 1шт
- 1.112. Овощечистка – 2 шт.
- 1.113. Посудница (касса) – 2 шт.
- 1.114. Волчатник (тканевый) – 200 м.
- 1.115. Умывальник 5л. – 1 шт.
- 1.116. Флаг Российской Федерации – 1шт.
- 1.117. Флаг Победы – 1шт.
- 1.118. Флаг Мурманской области – 1шт.
- 1.119. Флаг Североморска – 1шт.
- 1.120. Флаг ДДТ – 2шт.
- 1.121. Стеклянный стенд – 1шт.
- 1.122. Закрытые стела с замком для хранения – 1шт.
- 1.123. Стелаж для хранения инвентаря – 1шт.
- 1.124. Бокс с автономным отоплением – 1шт.
- 1.125. Полигон для занятия спортивным туризмом – 1шт.
- 1.126. Спортивный зал – 1шт.
- 1.127. Кабинет – 1шт.

3.2. Информационное обеспечение

- 1.1. Компьютер с доступом в сеть «Интернет» – 2 шт.
- 1.2. Проектор – 1 шт.
- 1.3. Проекционный экран – 1 шт.
- 1.4. Карты топографические;
- 1.5. Спортивные карты;
- 1.6. Тесты по темам;

3.3. Кадровое обеспечение:

Педагог с высшим, средним специальным образованием или прошедший профессиональную переподготовку, с опытом работы в детских коллективах,

знающий правила проведения соревнований по туризму и «Школа безопасности»;

Так же привлечение работников подразделений МЧС РФ, ГО ЧС РФ, МВД РФ, МинОбороны РФ и других работников образования педагогической направленности.

3.4. Методические материалы

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы необходимо:

- планы-конспекты занятий;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по спортивному туризму;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- нормативные документы по спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

Создавая оптимальные условия для организации учебной деятельности, педагог использует различные формы и методы проведения занятий:

1.Словесный метод: рассказ, объяснение, беседа, диалог, дискуссия, лекция, консультация и т.д.

2.Наглядный метод фото-, кино- и видеоматериалы, мультимедийные средства, схемы, иллюстрации, таблицы, рисунки, фотографии, приборы, объекты живой природы, географические, топографические и спортивные карты, спортивно-туристский инвентарь.

3.Практический метод: практические задания (ведение дневника наблюдений, описаний, составление таблиц, схем, диаграмм, фотографирование и зарисовки); выполнение упражнений туристско-спортивной и по специальной начальной подготовке, практических заданий в

помещении, на местности, в природных условиях, во время туристских походов, участие в туристских мероприятиях и соревнованиях и т.д.

Методика обучения носит комплексный характер.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, при проведении каждого занятия, тренировки, мероприятия, похода.

Работа с родителями проводится в форме:

- родительских собраний;
- консультаций;
- анкетирования;
- открытые занятия;
- подготовка и проведение общественно-массовых мероприятий:

соревнований, конкурсов, походов и сборов;

- совместных участие с детьми в соревнованиях и конкурсах.

5. Список основной литературы (для педагогов)

Программа составлена на основе программ:

«Школа безопасности» МБУДО ДДТ составитель Скидская Маргарита Сергеевна;

«Школа безопасности» ГАНОУ МО «ЦО «Лапландия» составитель Медведев Денис Александрович;

«Юный турорганизатор» МБУДО ДДТ составитель Старичкин Дмитрий Евгеньевич.

Правила вида спорта «Школа безопасности»

Правила вида спорта «Спортивный туризм»

Правила вида спорта «Спортивное ориентирование»

Абрамова Г.С. Возрастная психология.- М.: Академия, 2001.

Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. / В.М. Алёшин. – Ч. 1. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2004. – 171 с., [48] л. ил.

Алёшин В.М. Спортивная картография / В.М. Алешин, В.А. Пызгарев. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007. – 126 с. – (Энциклопедия спортивного ориентирования).

Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ "Турист", 1985.

Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. - М.: ЦРИБ "Турист", 1989.

Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003

Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М. ЦРИБ "Турист", 1983.

Велитченко В.К., Физкультура без травм - М.: Просвещение, 1993.

Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. - М.: Мысль, 1980.

Волович В.Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.

Волович В.Г. Академия выживания. М.: Толк, Техноплюс, 1996.

Волошинов В.Б. Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнева Л.И. Безопасность человека. - М., 1994.

Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы: Методическое пособие. М.: ЦРИБ "Турист", 1981.

Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ "Русский раритет", 1993.

Ганопольский В.И.. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: ФиС, 1987.

Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. - М.: Знание, 1996.

География Мурманской области. Учебное пособие учащихся 8-9 классов /под редакцией В.В.Крючкова, д.б.н./ Мурманское книжное издательство, Мурманск, 1993

Жиров Д.В. Пожиленко В.И. и др. Терский район//Книга 1-ая из серии Памятники природы и достопримечательности Мурманской области»./Санкт – Петербург: изд. Ника, 2004.

Карпович В.И. Кандалакшский заповедник. – Мурманск: Кн. изд-во, 1984.

Карпович В.И. Экология птиц морских островов и побережий Кольского Севера– Мурманск: Кн. изд-во, 1989.

Киселёв А.А., Киселёва Т.А. Советские саамы: история, экономика, культура. Мурманское книжное издательство, Мурманск, 1979.

Кленова Н. Как оценивать результаты обучения школьников по дополнительным образовательным программам /журнал «Народное образование» № 8, 2005.

Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. - М.: ЦРИБ "Турист", 1987.

Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.

Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 1990

Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.

Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.

Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2018гг.).- М: ФЦДЮТиК, 2008

Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.

Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.

Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.

Сергеев В.Н., Гигиена и самоконтроль туриста: методические рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист",1980.

Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.

Стуков Г.А. Применение авиации при проведении поисково-спасательных работ. М.: ЦРИБ "Турист",1988.

Стуков Г.А. О мерах по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов на воде. М.: ЦРИБ "Турист",1991.

Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: Образование, 1997.

Шалаев Н.П., Голова Е.Н., Семенов Ю.А., Захаров Л.А., Основы поведения и меры безопасности людей на воде: Методическое пособие. М.: МГФСО, 1993.

Федеральные законы Российской Федерации «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и

техногенного характера» // Собр. законодательства Российской Федерации: официальное издание. — М., 1998—2002.

6. Список литературы для учащихся и родителей

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации, утвержденная Приказом Министерства образования Российской Федерации от 13 июля 1992 г. № 293

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации», утвержденные Министерством образования Российской Федерации и Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и туризму 25.08.1995 г.

А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ "Турист", 1985.

Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003

Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М. ЦРИБ Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. / В.М. Алёшин. – Ч. 1. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2004. – 171 с., [48] л. ил.

Алексеев "Турист", 1983.

Велитченко В.К. Физкультура без травм - М.: Просвещение, 1993.

Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. - М.: Мысль, 1980.

Волович В.Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.

Волович В.Г. Академия выживания. М.: Толк, Техноплюс, 1996.

Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ "Русский раритет", 1993.

Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. - М.: Знание, 1996.

Ильин А. Первые действия в экстремальной ситуации. – М., ЭКСМО – Пресс, 2002

Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.

Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.

Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.

Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.

Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004

Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: учебное пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002

Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море. М.: Карвет, 1992.

Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998

Приложение 1

Критерии оценки образовательных результатов

Компетентность учащихся в познавательной и предметной деятельности

Уровень усвоения	Показатель оценки	Процент выполненных заданий
(высокий)	Свободное оперирование программным учебным материалом различной степени сложности в незнакомой ситуации; выполнение заданий творческого характера; высокий уровень самостоятельности и эрудиции	81-100
(средний)	Полное воспроизведение программного материала с несущественными ошибками; применение знаний в знакомой ситуации по образцу или с помощью педагога; ситуативное проявление стремления к творчеству.	51-80
(низкий)	Незнание или непонимание учащимся большей части учебного материала; допущены грубые ошибки в определении понятий, не использована специальная терминология	до 50

Результаты заносятся в сводную таблицу результатов обучения. По результатам выполнения заданий составляется рейтинг учащихся в соответствии с их уровнем знания.

Количество учащихся освоивших программы ____%

Сводная таблица результатов обучения
по дополнительной общеобразовательной программе

Педагог доп. образования _____

год обучения _____

группа № _____

№ п/п	ФИО учащегося	Оценка теоретических знаний		Оценка практических умений и навыков			Личностное развитие	Кол-во баллов
		Т	В	П	В	Т	Л	
1.								
2.								
3.								
...								

Показатели освоения дополнительной общеобразовательной программы

Уровни освоения программы (в %):

Низкий _____

Средний _____

Высокий _____

Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе

№ п/ п	Показатели (оценочные параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики (примерные)
1. Теоретическая подготовка					
1.1	Теоретические знания предусмотренные программой	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Минимальный уровень (учащийся владеет менее ½ объема знаний предусмотренных программой)	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
			Средний уровень (объем усвоения знаний составляет более ½)	3	
			Максимальный уровень (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период)	5	
1.2	Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность терминологии	Минимальный уровень (учащийся избегает употреблять специальные термины)	1	Собеседование
			Средний уровень (учащийся сочетает специальные термины с бытовыми)	3	
			Максимальный уровень (специальные термины употребляются осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	5	
2. Практическая подготовка					
2.1	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Минимальный уровень (учащийся владеет менее ½ объема умений и навыков предусмотренных программой)	1	Контрольное задание
			Средний уровень (объем усвоения умений и навыков составляет более ½)	3	
			Максимальный уровень (учащийся освоил практически весь объем умений и навыков, предусмотренный программой за конкретный период)	5	
2.2	Владение специальным	Отсутствие затруднений в использовании оборудования и	минимальный уровень (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием)	1	Контрольное задание

	оборудованием и оснащением	оснащения	средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога)	3	
			максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
2.3 .	Творческие навыки и личные достижения	Креативность в выполнении практических заданий	минимальный уровень (учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Контрольное задание
			средний уровень (выполняет в основном задания на основе образца)	3	
			максимальный уровень (выполняет практические задания с элементами творчества, участвует в конкурсах)	5	

3. Личностные результаты

	Личностное развитие	Соответствие планируемым личностным результатам	минимальный уровень умений (учащийся нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Наблюдение
			средний уровень (учащийся действует в основном самостоятельно, в случаях затруднения может обратиться за помощью к педагогу или учащимся)	3	
			максимальный уровень (учащийся действует самостоятельно и может организовать других)	5	

Высокий	23-30
Средний	15-22
Низкий	6-14

Тестовые и практические задания

Тема: «Личное и групповое туристское снаряжение».

Время выполнения – 10 минут

Устный опрос в форме игры.

Участники делятся на три команды по классификации снаряжения:

- Личное
- Групповое
- Специальное

Каждой команде дается задание, на выполнение которого дается не более 7 мин.:

1. Назовите из общего перечня несколько пунктов вашего вида снаряжения?
2. Опишите с учетом каких требований подбирается ваш вид снаряжения?
3. В чем особенности вашего вида снаряжения в лыжном походе?

Далее каждая команда задают по три дополнительных вопроса друг другу (за каждый правильный ответ и за каждый правильно заданный вопрос команды получают дополнительно по одному балу). Возможные вопросы:

- Какую посуду рекомендуется брать с собой в поход?
- В качестве чего можно использовать кусок полиэтилена в походе?
- Требования к походной обуви?

Тест по теме «Организация туристского быта»

1.Какие привалы вы знаете?

- а) малый привал
- б) обеденный привал
- в) ночлег

г) дневка

2. Какие требования предъявляются при выборе места для привала?

а) наличие питьевой воды

б) ровная площадка для установки палаток

в) наличие сухого топлива

г) наличие магазина

3. Расшифруйте понятие «Бивак»?

а) полевая стоянка для воинов

б) столовая

в) гостиница

г) палаточный лагерь туристов

4. Выше или ниже по течению должен быть оборудован лагерь, если группа останавливается на реке, вдоль которой имеются населенные пункты?

а) выше

б) ниже

в) в населенном пункте

г) не имеет значения

5. Какой тип костра не существует?

а) шалаш

б) колодец

в) звездный

г) пирамида

6. Зарисуйте известные вам виды костров, подпишите их названия, напишите их назначение.

Вид костра	Рисунок	Назначение

7. Где не рекомендуется разжигать костры?

- а) на торфяниках
- б) на берегу рек
- в) на участках с любым сухостоем
- г) в лесу под кронами деревьев

8. Какие требования предъявляются к походным продуктам?

- а) сбалансированность
- б) пригодность в течение всего похода
- в) транспортабельность

Задания по теме «Тактика и техника пешеходного туризма»

Время выполнения- 25 мин.

Практическая работа

1. Каждый участник вытягивает карточку с названием узла и завязывает его на время. Участники, показывающие лучший результат, вяжут узлы на время и качество с завязанными глазами. Варианты узлов предлагают остальные участники.

2. Всем участникам предлагается взяться за веревку. Не расцепляя рук, завязать названный ведущим узел.

3. Командам выдаются иллюстрации с заданием.

4. Участники делятся на 2 команды. Каждой команде выдается по страховочной системе. Задание: на время и на качество всей командой правильное надевание страховочной системы одному из участников команды.

Задания по теме «Туристские должности в группе».

Время выполнения – 15 минут

Устный опрос

Каждый участник вытягивает карточку, на которой написана походная должность. На подготовку дается 3 минут. Задача каждого рассказать о своих должностных обязанностях и правах.

Тема: «Условные знаки»

Время выполнения – 10 минут

Письменный опрос.

Членам команды показываются на карточках условные обозначения. Они должны написать их значение.

Тема: «Техника безопасности».

Время выполнения – 25 минут.

Письменный опрос (с выбором правильного ответа)

1. Назовите узлы для страховки?

- а) булинь
- б) простой проводник
- в) восьмерка
- г) схватывающий

2. Какое минимальное количество участников могут транспортировать пострадавшего по пересеченной местности?

- а) 1 человек
- б) 2 человека
- в) 3 человека
- г) 4 человека

3. Необходимо ли становиться на самостраховку при сопровождении участника группы, выполняющего переправу через реку?

- а) да
- б) нет
- в) разрешено, но не обязательно
- г) разрешено, только веревкой, диаметр которой не менее 12мм.

4. Как транспортируются острые и режущие инструменты?

- а) в чехлах
- б) в отдельных рюкзаках
- в) не имеет значения

г) в открытом виде

5. Назовите узлы для связывания веревок одинакового диаметра?

а) прямой

б) академический

в) встречный

г) брамшкотовый

6. Какие из перечисленных устройств относятся к спусковым устройствам?

а) карабин

б) жумар

в) восьмерка

7. Как производится транспортировка пострадавшего по навесной переправе?

а) вперед головой

б) вперед ногами

в) не имеет значения

Практическая работа

Участники делятся на 4 команды. Каждой команде выдается по атрибуту: нож, пила, топор, веревка.

Задача каждой команды. Рассказать правила обращения с данным предметом. Показать способы их использования. Рассказать, как нельзя обращаться с предметом (показывать не обязательно!). Должен быть задействован каждый учащийся.

Тема: «Основные приемы оказания первой помощи»

Устный опрос в форме игры.

Участники делятся на команды, каждая из которых получает конкретное задание.

Каждой команде на подготовку дается задание, на выполнение которого дается не более 7 минут:

1 задание:

Первая помощь при порезах, ссадинах и ушибах:

1. Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.
2. Покажите их на практике.
3. Перечислите случаи, требующие доставки пострадавшего к врачу.
4. Назовите виды кровотечений.
5. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

2 задание:

Оказание первой помощи при травмах и переломах костей:

1. Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.
2. Покажите их на практике.
3. Что должно быть в аптечке на случай переломов и вывихов.
4. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

3 задание:

Первая помощь утопающему, при обморожениях, ожогах.

1. Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.
2. Основные способы искусственного дыхания. Назовите их. Покажите на практике.
3. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

4 задание:

Первая помощь при отсутствии дыхания, потере сознания.

1.Расскажите правила оказания ПМП при отсутствии дыхания, потери сознания.

2. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

5 задание:

Первая помощь при отравлении.

1.Расскажите правила оказания ПМП при отравлении.

2. Перечислите виды отравлений.

3. Назовите способы профилактики отравлений в походе.

4. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

Тема: «Приемы транспортировки пострадавшего»

Все задания выполняются на практике

Из общего состава участников выбираются 3 человека - эксперта, остальные делятся на 2 команды и выполняют задания. Эксперты оценивают. Действия.

Выполнить следующие задания (по ситуации).

Ситуация 1.

Транспортировка в одиночку. Человек без сознания на дороге.

Ситуация 2.

Перевернуть пострадавшего при повреждении шейных позвонков.

Ситуация 3.

Импровизированные носилки. Способы изготовления.

Приложение 4

Тестовые вопросы и задания к разделу «Мурманская область: история освоения и развития, географическое положение, население, рельеф и полезные ископаемые, гидрография, природно-климатические условия, туристские возможности»

1.Какие растения произрастают на Крайнем Севере?

- а) карликовая береза
- б) морошка
- в) олений мох (ягель)
- г) яблоня

2.Какие моря омывают Кольский полуостров?

- а) Охотское море
- б) Баренцево море
- в) Море Лаптевых
- г) Белое море

3.Красная книга — это

- а) рассказы о животных и растениях
- б) сигнал тревоги о видах растений и животных, находящихся на грани

исчезновения

4.Какие растения занесены в Красную книгу Мурманской области?

- а) крапива
- б) венерин башмачок
- в) осина
- г) василек
- д) дуб

5.Какое озеро Мурманской области называют «Пятиэтажное» озеро?

- а) Ковдозеро
- б) Могильное
- в) Имандра
- г) Сейдозеро

6. Назовите по протяженности самую длинную реку на территории Кольского полуострова:

- а) Кола
- б) Умба
- в) Поной
- г) Тулома

7. Какие приспособления имеют растения тундры?

- а) корневая система разрастается в горизонтальном направлении и почти не идет в глубину
- б) растения низкорослые
- в) цветки крупные ярко – окрашенные
- г) корневая система разрастается в вертикальном направлении и проникает глубоко в землю

8. Какие растения используют в пищу?

- а) морошка
- б) волчье лыко
- в) сосна
- г) кипрей (Иван – чай)

9. Какое самое глубокое озеро находится на территории Мурманской области?

- а) Имандра
- б) Ловозеро
- в) Умбозеро
- г) Ковдозеро

10. Какие растения относятся к деревьям?

- а) сосна
- б) шиповник
- в) черника
- г) ель

11. В каком году был основан город Мурманск?

- а) 17 сентября 1927 года
- б) 4 октября 1916 года
- в) 17 октября 1926 года

12. В какой период на широте Мурманска проходит Полярная ночь?

- а) с 29 ноября по 15 января
- б) с 15 ноября по 15 января
- в) с 2 декабря по 11 января

13. Как первоначально был назван город Мурманск?

- а) Романов –на- Мурмане
- б) Александровск
- в) Хибиногорск

14. Какие животные обитают на Кольском полуострове в зоне тундры?

- а) лось
- б) белый медведь
- в) белая сова
- г) северный олень
- д) косуля

15. Какие животные занесены в Красную книгу Мурманской области?

- а) зебра
- б) лось
- в) северный олень
- г) куница
- д) волк

16. Какие птицы обитают в лесах Мурманской области?

- а) снегирь
- б) чайка
- в) лебедь
- г) дятел

17.Какие могут птицы жить под снегом?

- а) тетерев
- б) синица
- в) глухарь
- г) ворона
- д) воробей

18.Кто называл из народов, живущих на Кольском полуострове, лабиринты «вавилонами»?

- а) поморы
- б) саамы
- б) коми

19.На какой реке Кольского полуострова впервые обнаружены были петроглифы?

- а) Нива
- б) Умба
- в) Поной

20.В каком населенном пункте Кольского края была построена первая церковь из камня?

- а) Кола
- б) Варзуга
- в) Кандалакша

21.Какие заповедники находятся на территории Мурманской области?

- а) Лапландский
- б) Баргузинский
- в) Кандалакшский
- г) «Пасвик»
- д) Васюганские болота
- е) Кроноцкий

22.Какой минерал, добываемый на Кольском полуострове, называют минералом «плодородия»?

- а) апатит
- б) аметист
- в) доломит
- г) ферсманит
- д) саамит

23.В каких двух географических зонах находится Мурманская область?

24.Какой ученый академик-геолог обнаружил залежи цветных металлов в Монче-тундре?

25.Кто являются коренными жителями Кольского полуострова?

26. Какие деревья растут в тундре и имеют высоту не более 10см?

27.Назовите наиболее большие возвышенности на Кольском полуострове

28. Какую площадь занимает территория Мурманской области?

29.Какую ягоду, произрастающую в Мурманской области, рекомендуют принимать для улучшения зрения?

30.Как назывался общий план захвата фашисткой Германией Мурманска в период ВОВ?

- а) «Ловля лосося»
- б) «Черно-бурая лисица»
- в) «Голубой песок»

Приложение 5

Ответы к тестовым вопросам раздела «Основы туристской подготовки»

тесты по теме	Номер вопроса (теста) и варианты ответа
Организация туристского быта	1-а,б; 2- а,б; 3-г; 4-б; 5-в; 7-в,г; 8-г
Техника безопасности	1-б,в; 2-б; 3-б; 4-а: 5-а,в;6-в; 7-б

Ответы к тестовым вопросам раздела «Мурманская область: история освоения и развития, географическое положение, население, рельеф и полезные ископаемые, гидрография, природно-климатические условия, туристские возможности»

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Варианты ответа	а, б, в	б, в	б	б	б	в	а, б	а, г	в	а, г	б	в	а	в, г	б, в	а, в	а, в

Номер вопроса	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Варианты ответа	а	в	а	а,в, г	а	таежной и тундровой	Академик Ферсман	саамы	Карликовая ива и береза карликовая	Хибинские и Ловозерские тундры

Номер вопроса	28	29	30
Варианты ответа	144,936 кв.км	черника	в

Удовлетворительно	5-12
Хорошо	13-21
Отлично	22-30

Приложение 6

Тестпроверки знаний пожарной безопасности

1. Название профессии человека, который тушит пожары?

- А. пожарный
- Б. пожарник
- В. спасатель

2. Наиболее вероятная причина возникновения пожара в квартире?

- А. постоянно работающий холодильник
- Б. неосторожное обращение с пиротехническими изделиями
- В. зажженные электрические лампочки

3. Когда вы пришли домой, то почувствовали запах газа. Ваши дальнейшие действия?

- А. включить свет, позвонить родителям или в аварийную службу
- Б. перекрыть основной вентиль подачи газа, открыть окна и двери, пойти к соседям, позвонить родителям или в аварийную службу
- В. открыть окна и зажечь спичку, чтобы проверить, откуда идет газ

4. При каких условиях может возникнуть пожар?

- А. горючее вещество и восстановитель
- Б. горючий материал, источник огня или тепла, кислород
- В. Теплообмен между веществами

5. Зачем белят дымовые трубы печного отопления?

- А. чтобы были видны трещины и повреждения
- Б. для красоты
- В. для улучшения тяги

6. В каком месте можно разводить костер?

- А. удалено от деревьев и кустарников и не далее 10-ти метров от водного источника
- Б. в ненастную погоду костер надо разводить под деревом, крона которого оберегает его от попадания дождя или снега

В. место для разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, веток и обложить камешками

7. В случае возникновения пожара вам нужно выйти из квартиры, которая находится на 10-м этаже. Вы:

- А. воспользуетесь лифтом
- Б. спуститесь по внешним пожарным лестницам
- В. прикрывая дыхательные органы рукой, выйдете через подъезд

8. С помощью какого средства нельзя потушить горюче-смазочные материалы?

- А. пеной
- Б. песком
- В. Водой

9. Каковы поражающие факторы пожара:

- А. интенсивное излучение гамма-лучей, поражающее людей
- Б. токсичные продукты горения, высокая температура
- В. образование облака угарного газа

10. Что нельзя делать при разведении костра?

- А. разводить костер на торфяных болотах
- Б. использовать для костра сухостой
- В. оставлять дежурить возле костра менее трех человек

11. По возвращению с прогулки, вы открыли дверь своей квартиры и обнаружили сильное задымление. Ваши дальнейшие действия?

- А. войдете в квартиру и будете искать источник задымления
- Б. откроете окна, чтобы проверить квартиру
- В. плотно закроете дверь и вызовете пожарных

12. Во время движения поезда в вашем вагоне появился запах гари и дыма. Как вы будете действовать?

- А. пойдете по соседним купе и будете сообщать пассажирам
- Б. сообщите проводнику, соберете вещи и будете ждать дальнейших указаний в купе

В. дернете за рукоятку стоп-крана

13. Чем лучше всего укрыться в целях безопасности, чтобы преодолеть зону огня?

А. мокрым пальто

Б. простыней

В. плотным одеялом

14. Если в твоей квартире или доме случился пожар, кого нужно оповестить после вызова пожарных?

А. полицию

Б. скорую помощь

В. Соседей

15. В каких условиях пожар распространиться быстрее всего?

А. отсутствие естественного освещения

Б. отсутствие проемов (окна и двери) для удаления продуктов горения

В. отсутствие или неисправность средств пожаротушения

16. Первичные средства пожаротушения используют:

А. для ликвидации пожара в начальной стадии возникновения

Б. для тушения большого пожара

В. для локализации стихийного бедствия природного характера

17. Как потушить одежду, которая загорелась на человеке?

А. направить на него струю огнетушителя

Б. повалить человека на землю и накрыть плотной тканью

В. сорвать с него одежду

18. Чем из перечисленного нельзя растапливать печку?

А. дровами

Б. углем

В. легковоспламеняющимися жидкостями

19. Что запрещается перевозить Пассажирам общественного транспорта:

А. габаритные грузы

Б. легковоспламеняющиеся и взрывчатые вещества

В. тяжелые грузы

20. Как правильно себя вести при быстро распространяющемся пожаре?

А. попытаться потушить огонь, используя первичные средства пожаротушения, открыть окно для удаления дыма

Б. немедленно покинуть помещение, плотно закрыв за собой дверь, позвать на помощь взрослых и сообщить в пожарную охрану

В. позвонить на работу родителям и сообщить о пожаре, попытаться потушить огонь, используя подручные средства

ОТВЕТЫ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	Б	Б	Б	А	В	Б	В	Б	А

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
В	Б	А	В	В	А	Б	В	Б	Б

Удовлетворительно	0-6
Хорошо	7-13
Отлично	14-20