Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Курчалоевский центр детско-юношеского туризма и краеведения»

Принята
на заседании педагогического совета
протокол от 31.08.2026 г № 1

Утверждена
приказом МБУ ДО
«Курчалоевский ЦДЮТиК»
от 02.09.2026 г. № 45

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КУРЧАЛОЕВСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КУРЧАЛОЕВСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ"
Дата: 2026.09.21 09:38:20 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Горный туризм»
Направленность: туристско-краеведческая
Уровень программы: стартовый

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 13-16 лет

Составитель:
Асхабов Бекхан Измайлович,
педагог дополнительного образования

г.Курчалой 2026 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБУ ДО «Курчалоевский ЦДЮТиК».

Экспертное заключение (рецензия) №_4_ от «_28_»_08._____2026г.
Эксперт: _Ибрагимова А. С-Э._методист МБУ ДО «Курчалоевский ЦДЮТиК».

Содержание программы

№		Стр.
Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы		
1.1.	Нормативно правовая база к разработке программы	4
1.2.	Направленность программы	4
1.3.	Уровень освоения программы	4
1.4.	Актуальность программы	4
1.5.	Отличительные особенности	5
1.6.	Цели и задачи программы	5
1.7.	Категория учащихся	5-6
1.8.	Сроки реализации и объем программы	6
1.9.	Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	6
1.10.	Планируемые результаты освоения программы	6-7
Раздел №2. Содержание программы		
2.1.	Учебный (тематический план) на 1-й год обучения	7-9
2.2.	Содержание учебного плана	9-11
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы		
3.1.	Виды контроля	11
3.2.	Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания	11
3.3.	Критерии оценки результативности обучения	11-12
Раздел 4. Комплекс организационно - педагогических условий		
4.1.	Материально технические условия	12-13
4.2.	Кадровое обеспечение программы	13
4.3.	Методическое оснащение программы	13-14
Список литературы		14-15
Приложение 1.2.		

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Приказ Министерства Просвещения РФ № 629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с 01.03.2023 г.) (действует по 28 февраля 2029 г.).
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей утверждена приказом Минпросвещения России от 3 сентября 2019 года № 467 с изменениями от 2 февраля 2021 года № 38 и от 21 апреля 2023 года № 302.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 года № 19. СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
-Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации.
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречивых современному законодательству).

1.2. Направленность программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Горный туризм» – туристско-краеведческая.

1.3. Уровень программы – стартовый.

1.4. Актуальность программы.

Актуальность данной программы связана с запросами со стороны общества. И в соответствии с Федеральным проектом «Патриотическое воспитание» проекта «Образование» направлена на обеспечение функционирования системы патриотического воспитания граждан. Обучение по Программе позволит ознакомить обучающихся с природной средой, особенностями жизнедеятельности в ней, изучить на практике природный комплекс своего края, увидеть исторические места. Обучающиеся смогут научиться ориентированию на местности. Данная программа предполагает решение задач патриотического воспитания детей. Так, как без этих знаний немыслимо патриотическое воспитание подрастающего поколения.

В настоящее время в крупных городах и в целом по стране люди стали уделять меньше внимания внутреннему российскому туризму. Выросло целое поколение детей, которые, если и выезжали за пределы города, то только в другие страны, чаще всего на курорты. Дети не знают своей страны, своего региона, не представляют себе жизни за пределами города. Реализация Программы предусматривает приобретение обучающимися основных знаний о технике и тактике пешеходного и горного туризма, ориентировании на местности, ведении наблюдений и исследований, по оказанию первой медицинской помощи. Обучающиеся получат навыки работы с гаджетами, применяя эти знания в туристской деятельности.

1.5. Отличительной особенностью данной программы от существующих является то, что она реализуется в достаточно короткие сроки за счет сокращения теоретического материала и увеличения практических форм работы с детьми. Это поддерживает высокую мотивацию обучающихся и результативность занятий.
Кроме того, отличие от других программ в том, что в данной программе изучается на стартовом уровне применение современных технологий в туризме.
Программа «Горный туризм» составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования. Составлена на основе нескольких авторских программ: «Пешеходный туризм» (Ткачев Г.С.), «Горный туризм» (Шмыгалева Л.В., Карелин М.В.), «Исследование экологии» (Ахмадова К.А.).

1.6. Цель и задачи программы.

Цель: формирование здорового образа жизни средствами туризма, навыков безопасного поведения в природной среде, воспитание морально волевых качеств, гражданственности, патриотизма, создание условий для самореализации, социальной адаптации, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи:

Обучающие:
− сформировать знания о тактике и технике пешеходного, горного туризма;
− сформировать основные навыки прохождения спортивных дистанций пешеходного, горного туризма и обеспечить приобретение опыта участия в соревнованиях;
− научить работать с картами, ориентироваться на местности, использовать при подготовке походов;
− сформировать знания, умения и способы деятельности, необходимые для обеспечения безопасности в походах и при работе на туристско-спортивных дистанциях;
− сформировать навыки оказания первой медицинской помощи;
−научить первоначальным навыкам исследовательской работы в походе на местности;
− научить применять гаджеты для чтения и разработки маршрутов.

Развивающие:
−развивать физические способности: выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию;
−развивать эмоционально-волевую сферу: мотивацию на достижение поставленной цели, контроль поведения, выдержку, способность к рефлексии и самоанализу, установку на преодоление трудностей;
−содействовать развитию навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях.

Воспитательные:
− формировать бережное отношение к природе родного края;
− формировать познавательный интерес к спортивным занятиям и туризму;
−воспитывать коллективизм, сотрудничество, взаимопомощь, чувство единой команды;
− воспитывать патриотизм и любовь к своему Отечеству;
− воспитывать инициативу, трудолюбие, ответственность;
−сформировать ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности;
−содействовать позитивной социализации подростков, ориентируя на созидательные способы самореализации.

1.7. Категория обучающихся.

Возраст обучающихся детей по программе составляет 13– 16 лет.
Требований к уровню подготовки детей не предъявляется, в объединение могут записываться дети, желающие изучать данный курс программы. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей). Набор на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу проводится среди всех желающих. Наполняемость группы − 15 человек.

1.8. Сроки реализации и объем программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем программы − 144 часа.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.
Продолжительность занятий – 40 минут, перерыв 5 минут.
Форма организации деятельности детей: групповые, индивидуальные, коллективные.
Формы обучения: теоретические занятия (в помещении и на природе); тренировочные и практические занятия; экскурсии и походы.
Занятия по программе комбинированные, включающие как теорию, так и практику; могут проводиться в классе, в спортивном зале, на местности (школьный двор, парк). В выходные дни занятия проводятся на местности.
Процесс обучения техническим и тактическим приемам для участия в соревнованиях и походах требует спортивной площадки, спортивного зала и соответствующей материально-технической базы.

1.10. Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты обучения:

К концу обучения дети будут знать:

− тактику и технику пешеходного, горного туризма;
− основные навыки прохождения спортивных дистанций пешеходного, горного туризма и приобретать опыт участия в соревнованиях;
− умения и способы деятельности, необходимые для обеспечения безопасности в походах и при работе на туристско-спортивных дистанциях;
− первоначальные навыки исследовательской работы в походе на местности;
− составлять маршрут похода различной протяженности, учитывая предполагаемые естественные препятствия.

Будут уметь:

− работать с картами, ориентироваться на местности, использовать эти знания при подготовке и проведении похода;
− применять гаджеты для чтения и разработки маршрута;
− составлять меню для однодневного похода;
− оказывать первую медицинскую помощь;
− ориентироваться на местности с помощью карты и компаса.

Метапредметные результаты:

−сформированы навыки конструктивного взаимодействия, сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях;
− сформировано умение планировать, осуществлять и анализировать свою деятельность;
−умение конструктивно работать в команде, передавать свой опыт и организовывать деятельность младших участников.

Личностные результаты:

− сформировано уважение к истории и культуре своей страны, мотивация к ее изучению в разных формах деятельности;
− наличие устойчивого интереса к занятиям спортом и туризмом, совершенствованию своей физической формы;

− принятие ценности командного взаимодействия, коллективного творчества, взаимопомощи и поддержки на дистанции и в походе более слабых участников команды;
− сформированность морально-волевых и этических качеств: целеустремленность, выдержка, умение контролировать свое поведение, организованность, трудолюбие, ответственность, проявление выносливости на маршрутах, в соревнованиях, установка на преодоление трудностей;
− сформированность навыков здорового образа жизни, ответственного отношения к вопросам здоровья, безопасности, как личной, так и окружающих.

Раздел 2. Содержание программы.

2.1. Учебный (тематический) план.

№/№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы ориентирования		**26**	**15**	**11**	
1.1.	Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Особенности ориентирования в туризме	2	2	-	Беседа, опрос
1.2.	Тема 1.2. Основы ориентирования на местности	24	13	11	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
Раздел 2. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности		**14**	**4**	**10**	
2.1.	Тема 2.1. Спортивное и краеведческое содержание похода	4	2	2	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
2.2.	Тема 2.2. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на склонах, на коротких привалах	8	2	6	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
2.3.	Тема 2.3. Поход выходного дня	2	-	2	Наблюдение. Опрос
Раздел 3. Применение современных технологий в туризме		**10**	**4**	**6**	
3.1.	Тема 3.1. Применение приложений: AllTrails, Komoot, Alpine Quest, View Ranger	4	2	2	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
3.2.	Тема 3.2. Применение приложений: Cooqle и Яндекс карты, находить объекты, строить прямые и кольцевые маршруты. Составление маршрута похода	6	2	4	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
Раздел 4. Горный туризм и подготовка к походу		**26**	**14**	**12**	

4.1.	Тема 4.1. Введение. Горный туризм и его особенности. Природа родного края. Его история. Краеведческая работа в горном походе	4	4	-	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
4.2	Тема 4.2. Туристское горное снаряжение. Бивак и бивачные работы в горной местности	6	2	4	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
4.3.	Тема 4.3. Техника и тактика горного туризма	4	4	-	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
4.4.	Тема 4.4. Организация походов. Самые необходимые вещи	4	2	2	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
4.5.	Тема 4.5. Экстремальные среды. Способы связи с внешним миром. Выход из экстремальных ситуаций и сред	6	2	4	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
4.6.	Тема 4.6. Поход выходного дня	2	-	2	Наблюдение. Опрос
Раздел 5. Факторы выживания и риска		**18**	**10**	**8**	
5.1.	Тема 5.1. Резервы человеческого организма. Травмы. Оказание первой медицинской помощи (ПМП). Гигиена и здоровье	6	4	2	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
5.2.	Тема 5.2. Поведение человека в экстремальной ситуации	4	2	2	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
5.3.	Тема 5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	8	4	4	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка		**16**	**2**	**14**	
6.1.	Тема 6.1. Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др**.**	2	2	-	Наблюдение за выполнением упражнений
6.2.	Тема 6.2. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость	14	-	14	Наблюдение за выполнением упражнений
Раздел 7. Подготовка к соревнованиям		**34**	**8**	**26**	
7.1.	Тема 7.1. Переправы с разными препятствиями	14	2	12	Наблюдение за прохождением препятствий
7.2.	Тема 7.2. Подъём и спуск по склону	4	-	4	Наблюдение за прохождением препятствий

7.3.	Тема 7.3. Вязка узлов и носилок	14	6	8	Наблюдение за выполнением заданий
7.4.	Тема 7.4. Итоговое занятие	2	–	2	Тестирование
Итого		**144**	**57**	**87**	

2.2. Содержание учебного плана.

Раздел 1. Основы ориентирования 26 ч.
Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Особенности ориентирования в туризме.
Теория. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Рассказ об особенностях ориентирования в туризме.
Тема 1.2. Основы ориентирования на местности.
Теория. Туризм и краеведение. Виды туризма. Изучение основных понятий: «ориентирование по карте», «ориентирование на местности».
Практика. Обучающиеся ознакомятся с правилами организации и проведения туристских походов, научатся определять цель и район похода, распределению обязанностей в группе, разрабатывать маршрут, ознакомятся с туристским снаряжением (личным и групповым), научатся пользоваться снаряжением, изучат компас, научатся определять азимут, научатся ориентироваться с помощью карты и компаса и местных предметов.

Раздел 2. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности 14 ч.
Тема 2.1. Спортивное или краеведческое содержание похода.
Теория. Знакомство со спортивным и краеведческим содержанием похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте.
Практика. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.
Тема 2.2. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на склонах, на коротких привалах.
Теория. Знакомство с Правилами поведения туристов в лесу, на воде, на склонах.
Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.
Практика. Изучение Правил поведения туристов на коротких привалах и при преодолении естественных препятствий на маршруте.
Тема 2.3. Поход выходного дня.
Практика. Поход и прогулка.

Раздел 3. Применение современных технологий в туризме 10 ч.
Тема 3.1. Применение приложений: AllTrails, Komoot, Alpine Quest, View Ranger.
Теория. Знакомство с приложениями AllTrails, Komoot, Alpine Quest, View Ranger для разработки маршрута пешего или горного похода.
Практика. Обучение пользоваться приложениями: AllTrails, Komoot Alpine Quest, View Ranger. Обучение составлению схемы маршрута.
Тема 3.2. Применение приложений: Cooqle и Яндекс карты, находить объекты, строить прямые и кольцевые маршруты. Составление маршрута похода.
Теория. Знакомство с приложениями Cooqle карты, Яндекс карты для разработки маршрута пешего или горного похода.
Практика. Обучение пользоваться приложениями Cooqle карты, Яндекс карты и с их помощью находить объекты, строить прямые и кольцевые маршруты. Итогом обучения является представление обучающимися готового маршрута по собственному выбору.

Раздел 4. Горный туризм и подготовка к походу 26 ч.

Тема 4.1. Введение. Горный туризм и его особенности. Природа родного края. Его история. Краеведческая работа в горном походе.

Теория. Изучение основных понятий: «Горный туризм». Природа родного края. Его история. Краеведческая работа в горном походе. Формы горного рельефа.

Тема 4.2. Туристское горное снаряжение. Бивак и бивачные работы в горной местности.

Теория. Обучающиеся получат основные теоретические и практические навыки скалолазания, владение техникой скалолазания. Опасности в горах. Преодоление препятствий в горном походе.

Практика. Знакомство с туристским горным снаряжением. Бивак и бивачные работы в горной местности. Организация и проведение горного похода. Маршрутная документация.

Тема 4.3. Техника и тактика горного туризма.

Теория. Знакомство с техникой и тактикой горного туризма**.**

Тема 4.4. Организация походов. Самые необходимые вещи.

Теория. Рассказ об организация походов. Знакомство с перечнем самых необходимых вещей. Питание. Продукты питания растительного и животного происхождения. Получение и использование огня. Обеспечение водой, поиск источников воды. Движение в ночное время.

Практика. Обучение собирать самые необходимые вещи. Собирать продукты питания растительного и животного происхождения. Обучение получению и использованию огня. Обучение поиску источников воды.

Тема 4.5. Экстремальные среды. Способы связи с внешним миром. Выход из экстремальных ситуаций и сред.

Теория. Рассказ об экстремальной среде, о способах связи с внешним миром, о выходе из экстремальных ситуаций и сред.

Практика. Изготовление временных укрытий в летний изимний периоды. Разыгрывание различных экстремальных ситуаций.

Тема 4.6. Поход выходного дня.

Практика. Поход выходного дня.

Раздел 5. Факторы выживания и риска 18 ч.

Тема 5.1. Резервы человеческого организма. Травмы. Оказание первой медицинской помощи (ПМП). Гигиена и здоровье.

Теория. Рассказ о резервах человеческого организма, травмах, оказание первой медицинской помощи (ПМП).Гигиена и здоровье.

Практика. Изучение строения и функций организма человека и влияние на него физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Тема 5.2. Поведение человека в экстремальной ситуации.

Теория. Рассказ об опасностях - растительные, животные, опасные насекомые. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

Практика. Разыгрывание ситуаций поведения человека в экстремальной ситуации.

Тема 5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория. Знакомство с основными приемами оказания первой доврачебнойпомощи, приемами транспортировки пострадавшего в различных условиях.

Практика. Показ основных принципов оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях.

Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка 16 ч.

Тема 6.1. Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др.

Теория. Беседа о значении физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др**.**

Тема 6.2. Специальные беговыеупражнения. Упражнения на гибкость.

Практика. Выполнение упражнений: Развитие быстроты. Специальные беговые упражнения. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Развитие ловкости. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места, разбега. Развитие мышц плечевого пояса, мышц спины, мышц брюшного пресса, мышц нижних конечностей.

Раздел 7. Подготовка к соревнованиям 34 ч.
Тема 7.1. Переправы с разными препятствиями.
Теория. Знакомство с правилами прохождения соревнований.
Практика. Движение по навесной переправе. Переправа по параллельным перилам. Переправа методом «вертикальный маятник». Переправа по бревну. Преодоление водного участка по гати. Азимутальный ход. Определение топографических знаков.
Тема 7.2. Подъём и спуск по склону.
Практика. Подъём по склону. Спуск по склону.
Тема 7.3. Вязка узлов и носилок.
Теория. Знакомство с видами узлов.
Практика. Вязка узлов: двойной проводник, австрийский проводник, булинь, проводник восьмерка, грейпвайн, встречная восьмерка. Вязка носилок.
Тема 7.4. Итоговое занятие.
Практика. Тестирование.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

3.1. Виды контроля:

− входной: проверка знаний проводится в начале года в форме беседы, устного опроса.
− текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе; отслеживание активности обучающихся в выполнении ими заданий; опрос; выявление уровня подготовки к занятиям;
− промежуточный: опрос, педагогические наблюдения, выявление уровня развития умений, навыков, степень овладения теоретическими и практическими знаниями;
− итоговый: наличие необходимых навыков, умений, теоретических и практических знаний за курс программы; тестовые задания, участие в соревнованиях.

3.2. Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:

- опросы обучающихся;
- педагогическое наблюдение;
- анализ самостоятельных работ;
- обсуждения;
- тестирование;
- презентация выбранных маршрутов;
- практические занятия.

3.3. Критерии оценки результативности обучения.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; развитость практических навыков работы со специальной литературой, осмысленность и правильность использования специальной терминологии; *критерии оценки уровня практической подготовки учащихся:* соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требования; качество выполнения практических заданий; выполнение спортивных нормативов, отсутствие затруднений в использовании туристического, снаряжения и инвентаря.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в группах являются выполнение контрольных нормативов по ОФП, навыков скалолазания и тестовых заданий по теории.
Способом определения полноты реализации и результативности программы является - **тестирование, беседа, наблюдение, соревнование и др.**
Данная программа предусматривает следующие формы и виды контроля за процессом обучения:
1. Промежуточная аттестация осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности обучающихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности (**опрос по технике пешеходного туризма и начальной подготовке скалолазов и ориентации на местности).**
2. Тематическая аттестация проводится по итогам изучения отдельных тем и разделов учебного курса, когда знания и навыки в основном сформированы, систематизированы. При этом используются такие методы контроля, как анализ проделанной работы, участие в массовых мероприятиях: ТПТ и соревнования.
3. Итоговая аттестация обучающихся осуществляется в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке, технике пешеходного туризма и выполнение контрольных нормативов по овладению начальной подготовки скалолаза. Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке, является *зачетная система оценивания результатов*. Зачет ставится, если минимальное количество положительных ответов составляет 68% от общего числа вопросов. Зачет ставится, если все разделы программы были освоены обучающимися и получили зачеты по всем разделам.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

№	Наименование	Кол-во	Ед. измер.
1.	Палатка каркасная 4-местная	1	шт.
2.	Оборудование для приготовления пищи (примуса, газовые плиты, горелки и т.д.)	1	шт.
3.	Компас жидкостный	12	шт.
4.	Курвиметр	2	шт.
5.	Топор туристский	1	шт.
6.	Пила	1	шт.
7.	Лопата складная	1	шт.
8.	Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.п.)	1	шт.
9.	Радиостанции портативные	3	шт.
10.	Навигационное устройство походного типа	2	шт.
11.	Спутниковый трек	2	шт.
12.	Трекинговые палки	12	шт.

13.	Индивидуальный медицинский пакет туриста	12	шт.
14.	Каска туристская	12	шт.
15.	Перчатки туристские	17	шт.
16.	Карабины туристские	35	шт.
17.	Система страховочная	12	шт.
18.	Спусковое устройство	12	шт.
19.	Жумар	12	шт.
20.	Кошки альпинистские	12	шт.
21.	Ледоруб	12	шт.
22.	Крючья скальные в ассортименте	1	шт.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4.3. Учебно-методическое обеспечение образовательной программы.

Название раздела	Формы занятий	Название и форма методического материала	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса
Основы ориентирования	Групповая. Теоретическая подготовка.	Методические пособия. Инструкция по ТБ.	Словесный Наглядный
Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.	Фронтально-индивидуальная, групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Методические пособия. Тематические разработки. Дидактические пособия: фотографии, слайды. топографические карты.	Словесный. Наглядный. Исследовательский
Применение современных технологий в туризме	Фронтально-индивидуальная, групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Тематические разработки. Дидактические пособия: видеоматериалы, плакаты, слайды.	Словесный Объяснительно-иллюстративный. Репродуктивный. Исследовательский
Горный туризм и подготовка к походу	Фронтально-индивидуальная, групповая. Теоретическая	Методические пособия. Тематические разработки. Дидактические пособия: фотографии, слайды,	Словесный. Наглядный. Репродуктивный. Исследовательский

	подготовка. Практическая работа.	атласы, географические и топографические карты	
Факторы выживания ириска	Фронтально-индивидуальная, групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Тематические разработки. Дидактические пособия: видеоматериалы, плакаты, слайды.	Объяснительно-иллюстративный. Наглядный. Репродуктивный. Исследовательский
Общая и специальная физическая подготовка	Фронтально-индивидуальная, групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Методические пособия. Тематические разработки. Дидактические пособия: фотографии, слайды.	Словесный Объяснительно-иллюстративный. Репродуктивный. Исследовательский
Подготовка к соревнованиям	Фронтально-индивидуальная, групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Методические пособия. Тематические разработки. Дидактические пособия: фотографии, слайды.	Словесный Объяснительно-иллюстративный. Репродуктивный. Исследовательский

Список литературы

Литература для педагога:

1. Абалаков В. М. Основы альпинизма. М., Физкультура и спорт, 2008.
2. Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 2003.
3. Волков Н. Н. Спортивные походы в горах. М., Физкультура и спорт, 2004.
4. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн.,2002 г.
5. Ивлиева, О. В. Теория и практика экологического туризма : учебное пособие / О. В. Ивлиева ; Южный федеральный университет. Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2020. — 86 с.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – 2−е изд..− М.: Профиздат, 2000.
7. Маслов А.Г. Школа безопасности. Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: изд-во ЦДЮТиК, 2007.
8. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.
Сигида, Е. А. Инвалидность и туризм: потребность и доступность: монография / Е.А. Сигида, И.Е. Лукьянова. – Москва : ИНФРА−М, 2021. – 106 с.
9. Смирнов Д.В. Юные туристы-краеведы. Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: изд-во ЦДЮТиК, 2006.
10. Спортивное ориентирование/ Программы для системы дополнительного образования детей/ М.: ЦДЮТур, 2009.
11. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. – М., 2003.
12. Тыкуп В.И. Спортивное ориентирование. М. – Просвещение, 2007.
13. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 2007.
14. «Школа жизни – окружающий мир» (Сборник методических материалов). – М., 2004г

Литература для детей и родителей:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: изд-во ЦДЮТ ур МО РФ, 2006.
2. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). − М.: ООО "САМ Полиграфист", 2015. − 468 с., ил.
3. Бардин К.В.. Азбука туризма. – М., 2001.
4. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: «Вокруг света», 2004.
5. Игры детей мира. Популярное пособие для родителей и педагогов / Сост. Т.И. Линго
6. Кодыш Э.Н.. Туристические слеты и соревнования. – М., 2004.
7. Константинов Ю.С. «Словарь юного туризма».
8. Крайнева И.Н. «Узлы: Простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни» СПб.: ИЧП "Кристалл", АОЗТ "Невский клуб", 2007. − 240 с., илл.
9. Культура и традиции, 2005.− 384 с., илл.
10. М.В Душин, В.Н.Куров. − Ярославль: "Академия развития", 1998. –176 с., ил. − (Серия: "Потехе час")
11. Остапец А.А.. В походе юные. – М., 2008.
12. Поломис К. Дети на отдыхе/ К. Поломис, З. Махитки − Пер. с чешского. − М.:
13. Т.Барышникова, обложка Л. Амбросовой и П.Хвостовой «Игры на воздухе» − СПб.: Кристалл, Корона принт, 2008г. − 288 с., ил.
14. Штюрмер Ю.А. «Краткий справочник туриста», − М., 2005.
15. Юньев И.С. «Краеведение и туризм».− М., 2001.

Интернет ссылки:

https://blog.themarfa.name/
https://infohuawei.com/razbor−voprosov/prilozhenija/luchshie−prilozhenija−dlja−pohodov−marshrut− pod−kontrolem/
https://bezpalatki.ru/kak−razrabotat−marshrut−pokhoda/ (алгоритм составления туристического маршрута)
https://www.youtube.com/watch?v=BH_VrQFbrfw
https://www.youtube.com/watch?v=wHUwMNbtgDg
https://www.youtube.com/watch?v=9H7ee_GSe2c
https://docs.cntd.ru/document/456071792
https://edelweiss−dolina.ru/2019/06/kak−razrabotat−turisticheskij−marshrut/

Приложение 1.

Календарный учебный график
1 группа

N п/п	Плановая дата и время проведения занятия	Фактическая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Фронтальная. Теоретическая подготовка	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Особенности ориентирования в туризме	МБОУ «Курчалоевская СШ№3»	Беседа, опрос
2.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Туризм и краеведение. Виды туризма		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
3.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Основы ориентирования на местности		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
4.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Бивачные работы		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
5.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Компас. Определение сторон горизонта		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
6.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Ориентирование по горизонту		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
7.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Азимут. Движение по азимуту		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
8.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Условные знаки		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
9.			Фронтально-	2	Пользование		Наблюдение.

			индивидуальная, парная, групповая		компасом		Опрос. Практическая работа
10.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Ориентирование по местным предметам, солнцу, звездам		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
11.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Правила передвижения туристов в лесу, на воде, на склонах		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
12.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Карты: назначение, условные обозначения		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
13.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
14.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Спортивное и краеведческое содержание похода		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
15.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
16.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Правила поведения туристов в лесу, на воде,		Наблюдение. Опрос. Практическая работа

					на склонах		
17.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
18.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Правила поведения туристов на коротких привалах		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
19.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Работа с картой в пути, разведки на маршруте		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
20.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Поход выходного дня		Наблюдение. Опрос
21.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Применение приложений: AllTrails, Komoot,		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
22.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Применение приложений: Alpine Quest, View Ranger и другие		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
23.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Применение приложений: Cooqle карты, находить объекты, строить прямые и кольцевые маршруты		Наблюдение. Опрос. Практическая работа

24.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Применение приложений: Яндекс карты находить объекты, строить прямые и кольцевые маршруты		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
25.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Составление маршрута похода		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
26.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Введение. Горный туризм и его особенности. Природа родного края. Его история		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
27.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Краеведческая работа в горном походе		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
28.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Туристское горное снаряжение. Бивак и бивачные работы в горной местности		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
29.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Формы горного рельефа. Опасности в горах. Преодоление препятствий в горном походе		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
30.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Организация и проведение горного похода. Маршрутная документация		Наблюдение. Опрос. Практическая работа

31.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Техника горного туризма		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
32.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Тактика горного туризма		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
33.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Организация походов. Самые необходимые вещи		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
34.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Питание. Продукты питания растительного и животного происхождения. Получение и использование огня. Обеспечение водой, поиск источников воды		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
35.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Движение в ночное время		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
36.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Экстремальные среды. Способы связи с внешним миром. Выход из экстремальных ситуаций и сред		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
37.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Изготовление временных укрытий в летний и зимний		Наблюдение. Опрос. Практическая работа

					периоды		
38.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Поход выходного дня		Наблюдение. Опрос
39.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Резервы человеческого организма. Травмы. Оказание первой медицинской помощи (ПМП). Гигиена и здоровье		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
40.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
41.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
42.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Поведение человека в экстремальной ситуации		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
43.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Опасности растительные, животные, опасные насекомые		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
44.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений		Наблюдение. Опрос. Практическая работа

45.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
46.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Приемы транспортировки пострадавшего вразличных условиях		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
47.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Организация поисково - спасательных работ силами группы		Наблюдение. Опрос. Практическая работа
48.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др.		Наблюдение за выполнением упражнений
49.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Развитие быстроты. Специальные беговые упражнения		Наблюдение за выполнением упражнений
50.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке		Наблюдение за выполнением упражнений
51.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину сместа, разбег		Наблюдение за выполнением упражнений
52.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Развитие мышц плечевого пояса		Наблюдение за выполнением упражнений
53.			Фронтально-индивидуальна	2	Развитие мышц спины		Наблюдение за выполнением

			я, парная, групповая				упражнений
54.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Развитие мышц брюшного пресса		Наблюдение за выполнением упражнений
55.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Развитие мышц нижних конечностей		Наблюдение за выполнением упражнений
56.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Движение по навесной переправе		Наблюдение за прохождением препятствий
57.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Подъём по склону		Наблюдение за прохождением препятствий
58.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Спуск по склону		Наблюдение за прохождением препятствий
59.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Переправа по параллельным перилам		Наблюдение за прохождением препятствий
60.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Переправа методом «вертикальный маятник»		Наблюдение за прохождением препятствий
61.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Переправа по бревну		Наблюдение за прохождением препятствий
62.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Преодоление водного участка по гати		Наблюдение за прохождением препятствий
63.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Азимутальный ход		Наблюдение за прохождением препятствий

64.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Определение топографических знаков		Наблюдение за прохождением препятствий
65.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Вязка узлов: двойной проводник,		Наблюдение за выполнением заданий
66.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Вязка узлов: австрийский проводник		Наблюдение за выполнением заданий
67.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Вязка узлов: булинь, проводник восьмерка		Наблюдение за выполнением заданий
68.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Вязка узлов: проводник восьмерка		Наблюдение за выполнением заданий
69.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Вязка узлов: грейпвайн		Наблюдение за выполнением заданий
70.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Вязка узлов: встречная восьмерка		Наблюдение за выполнением заданий
71.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Вязка носилок		Наблюдение за выполнением заданий
72.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Итоговое занятие		Тестирование
Итого:				144			

Приложение 2.

Оценочные и методические материалы

Тестирование № 1.

Какой из перечисленных видов не относится к туризму?
а) пешеходный; б) лыжный;
в) велосипедный; г) авиационный.

Какие предметы относятся к групповому снаряжению?
а) палатка, ремонтный набор, костровое оборудование;
б) спальный мешок, рюкзак, топор;
в) кружка, медицинская аптечка, накидка от дождя.

Разводить костер необходимо…
а) по возможности на старом кострище;
б) среди деревьев под нависающими ветвями;в) рядом с палатками
Самое удобное движение группы в походе:
а) цепочкой – в колонну по одному
б) по парам
в) идти, как угодно.

Что такое бивак?
а) участник группы, идущий последним в походной группе;
б) место размещения туристской группы для ночлега или отдыха;
в) день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту.

С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и камни?
а) Северной. б) Западной. в) Южной. г) Восточной.

Для разведения костра нужно приготовить:
а) слои коры;
б) сухие ветки или щепки;
в) пригодится любая древесина;г) листва дерева.

Где надо разводить костер летом?
а) прямо под деревом;
б) в 4 -6 метрах от дерева;в) рядом с водоемом;
г) в траве.

В каких случаях применяется активированный уголь, находящийся в аптечке?
а) При головной боли
б) При высокой температуре
в) При отравлении
г) При боли в спине.

Для чего в аптечке предназначен 10% водный раствор аммиака?
а) Для обработки ран
б) Для наложения согревающего компресса
в) Для вдыхания при обмороке и угаре

г) Для обработки ожогов.

Туризм – это:

а) вид деятельности; б) путешествие; в) маршрут; г) место отдыха.

Прибор, который поможет определить стороны света?

а) курвиметр
б) термометр
в) компас
г) гидрометр.

Что относится к личному снаряжению?

а) Палатка.
б) Рюкзак.
в) Котелок.
г) Нож.

Ориентирование - это

А) определение своего местоположения относительно частей света;
б) определение своего местоположения относительно сторон горизонта;
в) определение своего местоположения относительно видимых ориентиров.

Азимут - это

а) угол между направлением на юг и направлением на ориентир;
б) угол между направлением на север и направлением на ориентир;в) угол между направлением на север и направлением на юг.

В каких единицах измеряется азимут

а) в минутах; б) в метрах; в) в градусах.

В какую сторону нужно возвращаться, если вы шли на юг?

А) на север б) на восток в) на запад.

С какой стороны сначала краснеют ягоды?

А) северной б) восточной в) южной

Тест 1. Правильные ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
г	**а**	**а**	**а**	**б**	**а**	**б**	**б**	**в**	**г**	**б**	**б**	**г**	**б**	**б**	**в**	**а**	**в**

Тестирование № 2.

Что считается среди специалистов самым экстремальным видом отдыха?
а) подводная фотосъемка; б) альпинизм; в) родео; г) прыжки с парашютом.

Как уберечься от падающего камня на скальном участке?
а) свернуться в клубок; б) отпрыгнуть в сторону; в) закрыть голову руками; г) прижаться к скале.

Что спасает туриста от лавины, камнепада, падающего карниза?
а) знание приемов по безопасности; б) помощь товарищей; в) крик о помощи;
г) быстрота реакции.

Что из перечисленных предметов можно отнести к специальному снаряжению?
а) рюкзак; б) полиэтиленовая накидка; в) спасательный жилет; г) топор.

Подготовка к походу нужна для того, чтобы
а) хорошо знать маршрут; б) взять с собой необходимое количество продуктов; в) деться по сезону; г) сделать поход безопасным и интересным.

Дисциплина в походе - это
А) беспрекословное подчинение руководителю группы, его заместителю, выполнение
б) инструкций по походу
в) делать только то, что нравится мне
г) выполнять распоряжения моего друга - бывалого туриста.

Слабая дисциплина в группе может привести к ...
А) чрезвычайной ситуации; б) перемене погоды; в) ухудшению самочувствия участников похода.

Подготовка к выходу на природу начинается (выбери правильный ответ)

а) С определения района путешествия и составления плана похода.
б) С подготовки набора необходимых продуктов
в) С постановки задачи каждому участнику похода
г) С приобретения навигационного оборудования.

В сырую холодную погоду, если позволяет запас дров рекомендуется разводить (выбери правильный ответ)
а) Один костер, для приготовления пищи и просушивания одежды
б) Два костра, один для приготовления пищи, второй для просушивания одежды
в) Три костра, один для приготовления пищи, второй для просушивания одежды, третийдля отпугивания диких животных
г) Чем больше - тем лучше!

Что не входит в состав аптечки первой помощи (выберите правильный ответ)
а) Бинт стерильный
б) Жгут резиновый
в) йод
г) Ножницы.

При недостатке питьевой воды как вы будете пить?
А) Вдоволь, но как можно реже;
Б) Маленькими глотками, но как можно чаще;
В) Понемножку, только когда очень хочется, полоская ею рот перед каждым глотком.

Почему нельзя разводить костер под кроной деревьев?
А) взлетающие искры могут поджечь крону.
Б) сгорают корни дерева, и оно погибает;
В) от температуры погибают листья.

На каком расстоянии от ближайшего дерева можно разводить костер?
А) не ближе 2 метров от ствола; Б) в 4-6 метрах от ствола; В) в 20 метрах от дерева.

Правила личной гигиены, которые необходимо соблюдать в походе:
А) мыть руки перед едой, чистить зубы, обтирать тело, купаться; Б) закаливание и солнечные ванны; В) купаться, загарать, мыть руки, умываться.

При каких условиях возрастает опасность камнепадов?
а) ночью; б) во время ветра; в) во время дождя.

К личному снаряжению туриста относятся (выберите правильный ответ)
а) топор; б) умывальные принадлежности; в) палатка; г) схемы и карты.

Одежда, обувь, спальник, умывальные принадлежности, личная посудаотносятся к:
а) личному снаряжению; б) групповому снаряжению; в) специальному снаряжению.

Наиболее удобной обувью в походе считаются:
а) туристические ботинки, кеды, кроссовки; б) сапоги резиновые или хромовые, легкие спортивные тапочки; в) полуботинки, сапоги, туфли.

Все продукты питания подразделяются на две группы:
а) минеральные и искусственные; б) мясные и молочные; в) животного и растительного происхождения.

Тест 3. Правильные ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
б	г	г	в	г	а	а	а	б	г	в	а	б	а	в	б	а	б	в

Приложение 3.

Памятка: БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ

1. Подготовка к турпоходу

• Необходимо предварительно определить цель похода, проложить маршрут на карте.

• Следует детально изучить район похода, собрать необходимую информацию о районе похода, наличии запретных зон, закрытых объектов, заграждений, свалок и других препятствий.

• Особенно подробную информацию необходимо получить о месте организации большого привала (конечной точке похода): о наличии там водоемов, о качестве воды, о наличии места для безопасного разведения костра и т. д.

• Необходимо определить время, которым будет располагать группа, чтобы вернуться в светлое время суток.

• Продумать и подобрать снаряжение для похода с учетом целей похода.

• Распределить все имущество между членами группы и уложить в рюкзаки. Набор снаряжения у каждого члена группы не должен превышать 8—10 кг.

• Необходимо продумать и обсудить правила поведения каждого участника похода в различных опасных и непредвиденных ситуациях, которые могут возникнуть в походе (гроза, заблудился в лесу, отстал от группы, сигналы бедствия, правила разведения костра, съедобные и несъедобные ягоды и грибы).

2. Меры безопасности во время грозы

• Не прятаться под высокие деревья, особенно дуб, тополь, ель, сосну.

• Если гроза застала на открытом пространстве, лучше присесть в сухую яму.

• Не стоит бежать.

• Если гроза застала вас в воде при купании, необходимо выйти на берег.

• Укрытие от молнии следует искать на склонах холмов или в небольших углублениях с сухим каменистым грунтом.

• В лесистой местности лучше укрыться в густом кустарнике.

• Не стоит оставаться вблизи водоемов или на открытой местности.

3. Поведение в лесу

- Прежде чем войти в лес, запомните ориентиры (дорога, река и др.).
- Запомните, с какой стороны от вас находится солнце при входе в лес, тогда при выходе надо, чтобы оно было с противоположной стороны. Учтите, что за каждый час солнце смещается на 15 градусов влево.
- Во время движения по лесу старайтесь запомнить характерные ориентиры (приметное дерево, большой камень, группу деревьев), делайте пометки (зарубки, сломите ветку).
- Если вы отстали от группы и заблудились в лесу:

— остановитесь и успокойтесь, постарайтесь вспомнить последнюю примету на знакомой части пути;

— постарайтесь установить направление движения, вспомнив, с какой стороны было солнце;

- определите стороны горизонта по компасу, если его нет, по солнцу и часам, по деревьям, вспомните, в какую сторону вы шли, войдя в лес. Проанализировав все это, примите решение, что делать: оставаться на месте и ждать помощи или самому выходить из леса к линейному ориентиру, который запомнили при входе в лес;

- при движении по лесу в заданном направлении, выбирайте 2 ориентира, дойдя до первого, снова определите направление движения и выберите очередной ориентир;

— помните! Лесная или проселочная дорога выведет к жилью. Если встретилась развилка дороги или тропы, надо идти по той, которая более протоптана.

4. Ориентирование на местности

- Для определения сторон горизонта по компасу необходимо держать компас горизонтально и отпустить тормоз магнитной стрелки, повернуть компас так, чтобы северный конец стрелки совпал с нулевым делением шкалы; при таком положении компаса буквы на шкале С, Ю, В, З будут соответственно обращены на север, юг, восток и запад.
- Для ориентирования по Полярной звезде необходимо:

— найти на небе созвездие Большой Медведицы (семь ярких звезд, расположенных на небосклоне в виде большого ковша);

— через две крайние звезды созвездия мысленно провести прямую линию и отложить на ней от конца ковша отрезок, равный 5 расстояниям между этими звездами; в конце отрезка будет видна яркая звезда, служащая началом созвездия (ковша) Малой Медведицы. Это Полярная звезда;

- встать к Полярной звезде лицом: перед вами - направление на север, сзади - юг, справа - восток, слева - запад.

- Для определения сторон горизонта по солнцу и часам:

— часы держать горизонтально так, чтобы часовая стрелка была направлена на солнце;

— угол между часовой стрелкой и направлением из центра циферблата на цифру 2 при летнем времени (на цифру 1 при зимнем времени) разделить пополам; линия, делящая этот угол пополам, будет указывать направление на юг.

- Для определения сторон горизонта по местным предметам необходимо иметь в виду:

— кора большинства деревьев грубее с северной стороны;

— ствол сосны обычно покрывается вторичной коркой с северной стороны;

— кора березы всегда чище с южной стороны, а разного рода трещины, неровности и коросты покрывают березу с северной стороны;

— после дождя ствол сосны черный с севера;

— с северной стороны деревья (камни) раньше и обильнее покрываются лишайниками и грибками;

— просеки в больших лесных массивах, как правило, прорубают по линиям север — юг и восток — запад.

- При ориентировании на местности чаще всего пользуются магнитными азимутами. Азимут — это угол, отсчитанный по ходу движения часовой стрелки между направлениями на север и на ориентир. Для определения магнитного азимута на какой-либо местный предмет с помощью компаса необходимо:

— встать лицом к этому предмету;

— отпустить тормоз стрелки и поворачивать компас до тех пор, пока северный конец стрелки не окажется против нулевого деления шкалы;

— удерживая компас в таком положении, поворотом вращающейся крышки направить визирное приспособление мушкой на наблюдаемый предмет;

— против указателя у мушки прочитать отсчет по шкале — это будет магнитным азимутом на данный предмет.

5. Сигналы бедствия

— Для подачи сигналов бедствия в дневное время при ясной погоде целесообразно использовать костер:

— костер складывают на открытых местах: поляне, вершине холма, просеке;

— чтобы дым от костра был гуще и лучше виден, в него добавляют свежую траву, сырой мох, листья деревьев после того, как он хорошо разгорится.

— Сигналы бедствия могут подаваться криком, свистом. Эти сигналы должны иметь периодичность шесть раз в минуту с минутной паузой.

• Для привлечения внимания летчика поискового вертолета сигнал бедствия можно подавать, размахивая светлым предметом на темном фоне или темным предметом на светлом фоне (на снегу).

• Для подачи сигнала поисковому вертолету можно использовать простое зеркальце, наведя солнечный зайчик на вертолет.

6. Разведение костра

• Площадка для костра выбирается на открытом, но защищенном от ветра безопасном месте, желательно около воды.

• Костер желательно разводить на уже вытоптанных площадках, на старых кострищах.

• Все сухие листья, ветви, хвою, траву, которые могут загореться, следует отгрести от кострища на расстояние 1-1,5 м.

• Противопожарная безопасность:

• не разводите костер ближе 4—6 м от деревьев, смолистых пней или корней;

• над костром не должны нависать ветви деревьев;

• не разжигайте костер в хвойном молодняке;

• не разводите костер на участках с сухим камышом, мхом или травой;

• не разводите костер на торфяниках;

• не разводите костер в лесу на каменистых россыпях. В таких местах между камнями накапливается лесной мусор — перегной;

• не оставляйте костер без присмотра;

• покидая место стоянки, обязательно залейте костер.

7. Безопасное обращение с грибами и ягодами

• Не пробуйте сырой гриб на вкус.

• Не уверены, что знаете гриб, — выбросьте его.

• Никогда не собирайте грибы на промышленных пустырях и бывших помойках, а также вдоль автомагистралей.

• Не пробуйте неизвестные ягоды в лесу.

8. Смена климатогеографических условий и часового пояса

• Чтобы акклиматизация прошла безболезненно, необходимо регулярно заниматься физической культурой и закаливанием.

• При переезде в места с другим климатом целесообразно обратить внимание на одежду, обувь и экипировку местных жителей, учесть их опыт.

• Необходимо осторожно переходить к новым местным кушаньям; избегать переедания, особенно в период акклиматизации в местах с жарким климатом.

• Необходимо соблюдать питьевой режим; не пить сырую воду, ее необходимо кипятить.

• В дальнем переезде, перелете при смене часовых поясов необходимо предусмотреть сутки отдыха для привыкания к новому режиму дня.

• Эти правила необходимо соблюдать и при возвращении домой, чтобы безболезненно прошла реакклиматизация - привыкание к старым условиям жизни.

9. Безопасность при купании

• Место для купания надо выбирать вдали и выше по течению от стоков и водопоя скота.

• Дно должно быть пологим, ровным, плотным, лучше песчаным.

• Безопасная скорость течения воды не более 10 м/мин.

• Безопасная температура воды не ниже +18 °С.

• Глубина водоема для не умеющих плавать должна быть не более **1,2 м.**

• Если у вас в воде появился озноб, дрожь, необходимо немедленно выйти из воды, растереться полотенцем, быстро одеться.

• Запрещается:

• входить в воду вспотевшим и разгоряченным, сразу после приема солнечных ванн или после подвижных игр, необходимо охладиться в тени;

• входить в воду сразу после приема пищи, необходим перерыв не менее 60 мин;

• нырять и прыгать в воду в незнакомых местах;

• заплывать за буйки;

• выплывать на судовой ход и приближаться к судам;

• устраивать игры в воде, связанные с захватами;

• плавать на надувных матрацах или камерах;

• подавать ложные сигналы о помощи.

10. Безопасность на замерзших водоемах

• Переходить водоем рекомендуется только в проверенных местах, обозначенных предупредительными специальными знаками.

• Если безопасные места не обозначены, нужно использовать следующие правила:

- для одиночных пешеходов лед считается прочным, когда его толщина составляет не менее 7 см, для группы людей — 12 см;

- наиболее прочен чистый прозрачный лед, образовавшийся от замерзания поверхностного слоя воды;

— мутный лед не надежен;

— на участках, запорошенных снегом, лед тонкий и непрочный;

— наиболее опасны участки с тонким льдом, которые образуются в местах впадения в озеро (реку) ручьев, речек;

— серьезную опасность представляют ключи с более теплой водой вдали от берега.

- Не рекомендуется передвигаться по льду при плохой видимости в туман, пургу, метель, сильный снегопад.
- Если вы провалились под лед, не следует беспорядочно барахтаться и наваливаться всей тяжестью тела на кромку льда; рекомендуется следующая последовательность действий:

— опереться локтем на лед и переместить тело в горизонтальное положение;

— осторожно вытащить на лед одну ногу, затем другую;

— переместиться на лед без резких движений, не вставая, отодвинуться подальше от опасного места;

— на твердом льду встать и постараться быстро добраться до жилья.