

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛУГИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР КОСМИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГАЛАКТИКА» ГОРОДА КАЛУГИ

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
МБОУДО ДЮЦКО  
«Галактика» г. Калуги  
Протокол № 1 от 31.08.2020



УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУДО ДЮЦКО  
«Галактика» г. Калуги  
Приказ № 117/01-09 от 31.08.2020  
А.Ю. Кононова

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности  
«Турист»

Возраст учащихся: 12 - 14 лет  
Срок реализации программы: 1 год

**Автор-составитель программы:**  
Гущин Глеб Борисович  
педагог дополнительного образования

Калуга, 2020

## **2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Пояснительная записка**

Туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

Успех любого похода, экскурсии или путешествия во многом зависит от того, насколько хорошо путешественник сумеет определить, где он находится и в каком направлении следует идти дальше, т.е. от умения ориентироваться на местности.

Умение ориентироваться на местности приобретает в постоянном общении с природой, благодаря развитию наблюдательности и привычке быстро замечать и запоминать характерные детали местности.

Туризм - это не только средство физического и прикладного воспитания. Он воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности.

Школьный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др.

Походы и занятия спортивным ориентированием на незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества.

Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности, как школьного туризма, так и спортивного ориентирования. Занятия в объединении содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, участвовать в городских соревнованиях по спортивному ориентированию, экологических акциях и пропагандировать экологическую культуру среди местного населения.

Особое внимание уделяется прогнозированию перспектив развития ландшафта и выработке рекомендаций по его дальнейшему наиболее рациональному хозяйственному использованию.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Нельзя недооценивать и то, что детскому и особенно подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, необычности, к приключениям и романтике. Туризм - прекрасное средство, которое естественным путём удовлетворяет и такие, не всегда учитываемые взрослыми потребности ребят. Нужно помнить и о том, что в походе ребята раскрываются совсем с иной стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять каждого из ребят и найти свой подход к нему. Контакты, которые устанавливаются между взрослыми и ребятами в походе, как правило, гораздо более глубокие и душевные, чем в школе. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится в школу.

Разнообразные формы и методы позволяют вовлечь в процесс реализации программы широкий круг учащихся и учителей. Это позволяет создать своеобразную и благоприятную атмосферу общения, воспитания, коммуникативных связей и отношений.

Данная программа комплексная и даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, жизненные принципы и интерес к познанию окружающего мира.

*Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:*

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

**Направленность программы** – туристско-краеведческая.

**Актуальность.**

В современном техногенном мире остро стоит проблема воспитания поколения людей, ценящих природу и способных сосуществовать с ней в разумном симбиозе. Основы этих навыков и закладывают детские путешествия по неизведанным тропам. В ходе освоения тематики программы происходит приобщение детей к занятиям активным туризмом, реализуется их стремление к познанию себя и окружающей среды, ведется пропаганда здорового образа жизни, развивается интерес к изучению истории родного края.

**Новизна**

Программа реализует идею гармоничного развития личности, воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к природе своей Родины. Такой подход предполагает использование современных методик и образовательных технологий личностно-ориентированного обучения, в основе которого – деятельность учащихся. Благодаря программе знания не только усваиваются, но и активно используются подростками для формирования образа жизни, стиля поведения, отношения к окружающему миру, людям, себе. Воспитываются чувства патриотизма и любви к своему Отечеству, нравственные качества личности, трудолюбие, ответственность, целеустремлённость, упорство, дисциплинированность, чувство коллективизма, эмоционально-эстетическое восприятие природы, общая культура.

**Отличительные особенности программы**

Изучение родного края имеет огромное познавательное и воспитательное значение. Опыт походной жизни развивает первоначальные навыки выживания в природной среде, формирует у ребенка представления о взаимодействии человека и окружающей среды. Географически школа расположена на окраине городской территории города Калуги, что позволяет проводить занятия в полевых условиях, а также использовать природный рельеф при изучении тем общеобразовательной программы.

**Педагогическая целесообразность**

В ходе освоения программы учащиеся получают дополнительные знания, полученные на уроках. Вместе с тем, они приобретают прикладные, практические навыки по оказанию первой доврачебной помощи, умению ориентироваться на местности, преодолевать естественные препятствия и выполнять должностные функции в походе. Кроме того, при реализации программы повышается психологическая защищённость детей от агрессивной внешней социальной среды, дети становятся коммуникативными, способными реализовать свой потенциал. Расширяется их социальный опыт. Программа в целом способствует становлению и развитию интересов обучающихся.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей 12 - 14 лет, желающих заниматься туризмом. Набор проводится на добровольных началах. Заниматься в объединении может каждый желающий подросток школы, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями, происходящими в сфере самосознания, которые имеют базовое основополагающее значение для всего последующего развития и становления подростка как личности.

Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее.

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности подростка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Объем программы** рассчитан на 1 год обучения и реализуется в объеме 72 часов.

### **Форма обучения и виды занятий**

Группы комплектуются из учащихся 12-14 лет.

Оптимальная наполняемость группы: для 1 года обучения - 15 человек,

Занятия проходят в форме лекций; бесед; просмотров видеофильмов; участие в туристических соревнованиях, слетах, военно-спортивных играх; конференциях, викторинах, спортивных эстафетах, походах.

### **Срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

### **Уровни сложности программы**

Тематика проведения занятий подобрана соответственно возрасту.

1 год обучения - «Стартовый уровень».

### **Режим занятий**

Продолжительность занятий 1 года обучения - 2 часа в неделю (72 ч в год).

Перечисленные в содержании темы изучаются, как с теоретической точки зрения, так и с практической. Каждое занятие длится 45 минут с перерывом 10 минут, занятия на местности или многодневные походы: походы выходного дня, походы 1 и 2 категории сложности, согласно Регламента дисциплины «маршруты – пешеходные» Федерации спортивного туризма России. Походы в сетку часов не входят, для них составляется отдельный план и карта маршрутов.

## **2.2 Цели и задачи программы**

### **Цель программы:**

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности, через создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;

- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;
- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико – двигательной и логической памяти обучающихся;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся;

Воспитательные:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков.

### 2.3. Содержание программы

#### Учебный план 1 год обучения, 72 часа в год (2 часа в неделю)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	Беседа
2	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2	Беседа, опрос
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	3	1	2	Беседа, опрос
4	Подготовка к походу, путешествию.	4	2	2	Беседа, опрос
5	Питание в туристском походе.	2	1	1	Беседа, опрос
6	Туристские должности в группе.	2	1	1	Беседа, опрос
7	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	4	1	3	Выполнение практической работы
8	Техника безопасности при проведении походов, занятий.	2	1	1	Беседа, опрос
9	Понятие о топографической и спортивной карте.	4	1	3	Выполнение практической работы
10	Условные знаки.	3	1	2	Выполнение практической работы
11	Ориентирование по горизонту, азимут.	3	1	2	Выполнение практической работы
12	Компас. Работа с компасом.	3	1	2	Выполнение практической работы
13	Измерение расстояний.	3	1	2	Выполнение практической работы

					работы
14	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	Беседа, опрос
15	Личная гигиена туристов	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
16	Походная медицинская аптечка.	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
17	Основные приемы оказания первой помощи.	3	1	2	Выполнение практической работы
18	Приемы транспортировки пострадавшего.	3	1	2	Выполнение практической работы
19	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.	1	1	-	Беседа, опрос
20	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
21	Общая физическая подготовка	8	1	7	Выполнение практической работы
22	Специальная физическая подготовка	14	2	12	Выполнение практической работы
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>23,5</b>	<b>48,5</b>	

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) – вне сетки часов.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения

#### 1. Туристские путешествия, история развития туризма

*Теория:* Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

#### 2. Личное и групповое туристское снаряжение

*Теория:* Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

*Практика:* Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

### **3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Теория: Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практика: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

### **4. Подготовка к походу, путешествию**

Теория: Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана - графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика: Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана - графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

### **5. Питание в туристском походе**

Теория: Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в многодневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практика: Составление меню и списка продуктов для многодневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **6. Туристские должности в группе**

Теория: Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культторг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практика: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

### **7. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

Теория: Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практика: Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

### **8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.**

Теория: Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика: Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

### **9. Понятие о топографической и спортивной карте**

Теория: Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

### **10. Условные знаки**

Теория: Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.



Практика: Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### **11. Ориентирование по горизонту, азимут**

Теория: Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

### **12. Компас, работа с компасом**

Теория: Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практика: Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

### **13. Измерение расстояний**

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика: Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

### **14. Способы ориентирования, действия в случае потери ориентировки.**

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

Практика: Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций,

определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

### **15. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

Теория: Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха в занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика: Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

### **16. Походная медицинская аптечка**

Теория: Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки.

### **17. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

### **18. Приемы транспортировки пострадавшего**

Теория: Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика: Изготовление носилок, волокуш, изучение различных видов транспортировки пострадавшего.

## **19. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений**

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

## **20. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

## **21. Общая физическая подготовка**

Теория: Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

## **22. Специальная физическая подготовка**

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика: Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## 2.4. Планируемые результаты

Прямыми критериями оценки результатом обучения служит успешное освоение программы, прирост спортивных достижений, участие в походах, соревнованиях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, привитие любви и уважения к своему городу, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге - воспитание физически здоровых, сознательных патриотов своей Родины.

### **По завершении первого года обучающиеся должны знать:**

- порядок организации и проведения многодневных походов;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;
- основы туристической техники;
- основы топографии и ориентирования;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- опасные и ядовитые растения, растущие в окрестностях города;
- историю города.

### **По завершении первого года обучения, обучающиеся должны уметь:**

- передвигаться по дорогам, тропам в составе группы;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для многодневных походов;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.

## 3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 3.1. Календарный учебный график (см. рабочую программу)

### 3.2. Условия реализации программы

Для реализации программы требуется следующее материально-техническое обеспечение:

- Кабинет для проведения аудиторных занятий
- Спортивный зал
- Площадка для организации спортивно-туристических игр на открытом воздухе
- Площадка для проведения тренировок по спортивно-туристическому многоборью
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
- Медицинская аптечка
- Палатки, туристические коврики, рюкзаки
- Компас, карты
- Туристическое снаряжение

Для успешной реализации программы необходимо сотрудничество с педагогом психологом, который окажет помощь в сплочении коллектива и поможет выявить проблемы в общении обучающихся, проведет психологические игры и групповые занятия.

Тесное сотрудничество с сотрудниками музеев позволит получить больше информации о родном крае.

### **3.3. Формы аттестации**

Проверка уровня знаний умений и навыков обучающихся осуществляется на занятиях, а также в период походов и соревнований.

**Входной контроль:** тестирование (определяет уровень знаний, умений, навыков на начало учебного года).

**Текущий контроль:** самостоятельная работа, практическая работа (определяется степень усвоения учащимися программного материала, уровень подготовленности учащихся к занятиям, их заинтересованность в усвоении материала).

**Итоговый контроль:**

- педагогические наблюдения;
- беседа;
- опрос;
- участие в походах и соревнованиях;
- фото отчет о работе за год.

### **3.4. Оценочные материалы**

Для определения результата усвоения образовательной программы используется пакет контрольно-измерительных материалов: тесты, анкеты, методики, листы вопросов. Диагностический материал для обучающихся в Приложении.

### **3.5. Методическое обеспечение**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)
- занятия – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения, - контрольное занятие - проводятся после прохождения части программного материала;
- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Основные принципы построения занятия:

- постепенность в развитии природных данных обучающихся;
- систематичность, регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса;
- проявление педагогической гибкости по отношению к обучающимся;

- психологической комфортности (создание образовательной среды, обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное открытие);
- принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;
- принцип совместной деятельности педагога, обучающегося и родителей
- принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе:

1. Демонстрационные: показ, пример, видео-иллюстрация.
2. Вербальные: объяснение; беседа, рассказ, анализ, инструктаж.
3. Практические: упражнение, игра, взаимоконтроль, самоконтроль.
4. Стимулирующие: соревнование, конкурс, поощрение.

Дидактическое и методическое оснащение занятий:

- инструкция по организации и проведению походов;
- сборник туристских песен
- дидактические пособия по вязанию узлов,
- пособия по медицине;
- топографические карты;

#### 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**Литература для учителя:**

1. Нормативно-правовые документы:
  - Правила вида спорта «спортивный туризм»  
<http://www.tssr.ru/files/materials/1896/regplay2013.pdf>
  - регламент по спортивному туризму  
<http://www.tssr.ru/files/materials/1641/2008%CF%E5%F7%E0%F2%FC%D0%E5%E3%EB%E0%EC%E5%ED%F2%20%EC%E0%F0%F8%F0%F3%F2%2B.pdf>
  - регламент дисциплины «маршрут пешеходный»  
[http://www.tssr.ru/files/materials/1896/regplay\\_pedestrian\\_2019.pdf](http://www.tssr.ru/files/materials/1896/regplay_pedestrian_2019.pdf)
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ,1996.
3. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
4. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат, 1971.
5. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.
6. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.:ФиС, 1987
7. Гранильщиков Ю.В. и др. Горный туризм. М., Физкультура и спорт, 1966.
8. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ: Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977, с. 192.
9. Лахин А.Ф., Былинский В.И. Военная топография. М., Воениздат, 1963
10. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., Физкультура и спорт, 1967
11. Роцин А.Н. Ориентирование на местности. М., Недра, 1966.
12. Спутник туриста. М., Физкультура и спорт, 1969
13. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

**Литература для учащихся:**

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Иванов Е. Знакомьтесь - ориентирование, - В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. М., Профиздат, 1968
3. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987.

4. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. М., Мысль, 1966.

**Литература для родителей:**

1. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
2. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1968
3. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987.
4. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
5. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

### Вопросник

1. Что такое туризм?
2. Какое влияние, с социальной точки зрения, оказывает туризм на регионы?
3. Чему способствует туризм?
4. Кого можно назвать первыми путешественниками?
5. Как туристические навыки и умения помогают в жизни?
6. Каких русских путешественников вы знаете?
7. Какие достопримечательности древности вы знаете?
8. В какой стране возник первый паромный агент?
9. Кто первый агент Экскурсионных поездов?
10. Для каких народов путешествие - это образ жизни?

### Контрольные вопросы «Виды туризма»

- Что такое экологический туризм?  
Назовите три формы религиозного туризма.  
Где впервые зародился сельский туризм?  
Какие центры делового туризма вам известны?  
Что означает термин «талассотерапия»?  
Чем отличается приключенческий спорт от приключенческого путешествия?  
В чём заключается сущность культурно-познавательного туризма?  
Чем отличается активный спортивный туризм от пассивного?  
Кому присваивается значок «Юный турист России»?

### Перечень вопросов для проверки знаний обучающихся по окончании обучения по программе «Туризм»

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.



14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
  15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
  16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
  17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
  18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
  19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
  20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
  21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
  22. Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака.
  23. Дайте общую характеристику к естественным препятствиям. Преодоление рек, заболоченных участков.
  24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.
  25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
  26. Основные типы костров и их назначение.
  27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.
  28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
  29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
  30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
  31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
  32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
  33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
  34. Назовите способы обеззараживания воды.
  35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
  36. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.
  37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
  38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 : 1000
  39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.
  40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?
  41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
  42. Как делятся условные топонимы по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
  43. Что изображают представленные топонимы? (По усмотрению проверяющего).
  44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.
  45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
  46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
  47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
  48. Определение истинного азимута на местности.
  49. Определение магнитного азимута на местности.
  50. Компас. Типы компасов и их назначение.
  51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
  52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
  53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
  54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию
  55. Правила поведения в лесу и на водоёмах.
- Наблюдения в походе. Признаки изменения погоды.

**Аптека на корню  
(Перечень вопросов)**

1. Листья и корни этого растения используют от боли при ушибе. (Лопух, подорожник)
2. Листья этого растения обжигают нас. Сок из листьев этого растения спасает нас. Весной его используют на суп. Голову мыть его отваром – волосы растут. (Крапива- кровоостанавливающее, витаминное средство, укрепляет и ускоряет рост волос).
3. Расскажите о целебных свойствах ромашки и применение её в косметических целях.
4. Какое дерево избавляет ноги от пота, запаха, трещин? (Кора дуба).
5. Сок этого растения используют вместо йода, для выведения бородавок, настоем из листьев умываются, моют голову. (Чистотел).
6. Чем чистить зубы в лесу? (Древесным углём, мятой, расщеплённой веточкой сосны, ели, дуба.)
7. В народе её называют «царь-ягода». Ягоды, листья и корни применяют при воспалениях желудочно-кишечного тракта, воспалениях почек, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Листья заваривают как чай в витаминных сборах. (Земляника лесная).
8. Сок какого лекарственного растения останавливает кровотечение? (Пастушьей сумки).
9. В медицине используют плоды и цветы этого ценного лекарственного растения, готовят различные препараты, которые улучшают работу сердца. Плоды - хороший витаминный корм для птиц в зимнее время. (Боярышник).
10. Берёза всегда была символом прекрасного и возвышенного, символом России. Что ты знаешь о её лечебных свойствах? (Берёзовый сок - при отеках, цинге; настой и отвар почек – противовоспалительное и ранозаживляющее средство, отвар листьев для мытья головы).
11. Это исконно русское дерево. Ложки и чашки на Руси резали, прежде всего, из этого дерева. Среди деревьев-медоносов не имеет себе равных. Особенно ценны цветки этого дерева. Настой и отвар соцветий применяют в качестве потогонного и противовоспалительного средства при простудных заболеваниях. (Липа).
12. Какие еще лекарственные растения вы знаете ? Расскажите об их целебных свойствах и методах применения.

Виды костров



1



2



3



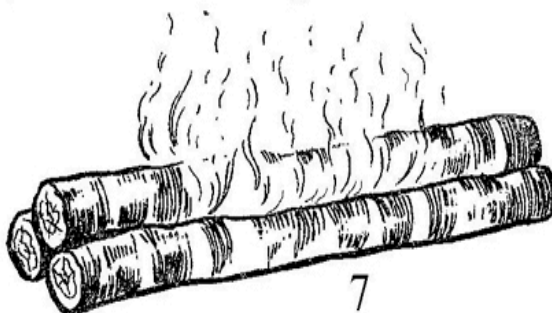
4



5



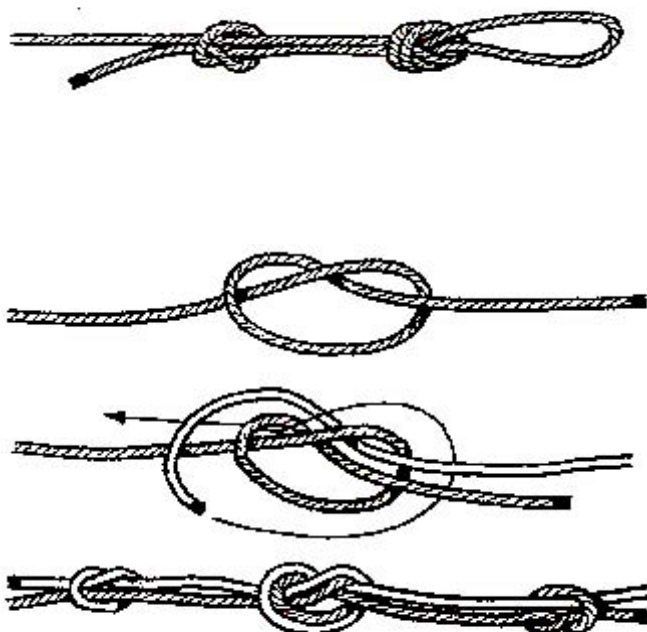
6



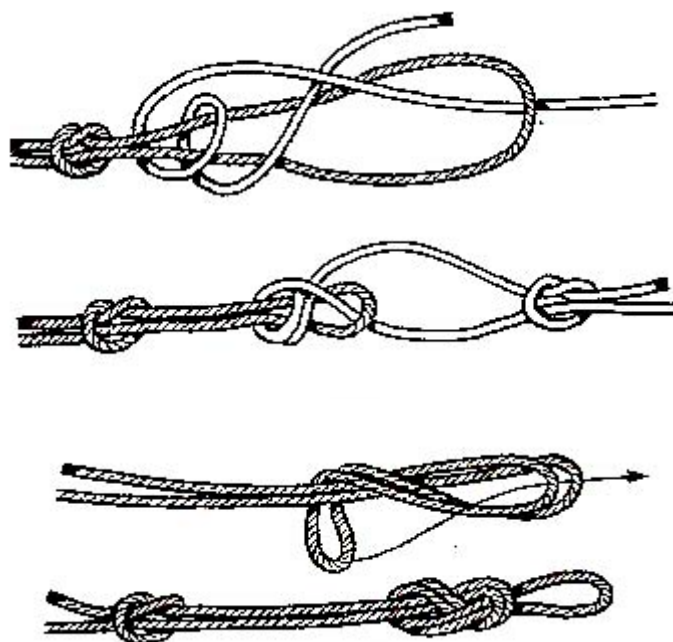
7

**Виды костров:** 1–колодец; 2–шалашик; 3–звездный;  
4–таёжный -1; 5–таёжный-2; 6–таёжный-3;  
7–большой таёжный из брёвен

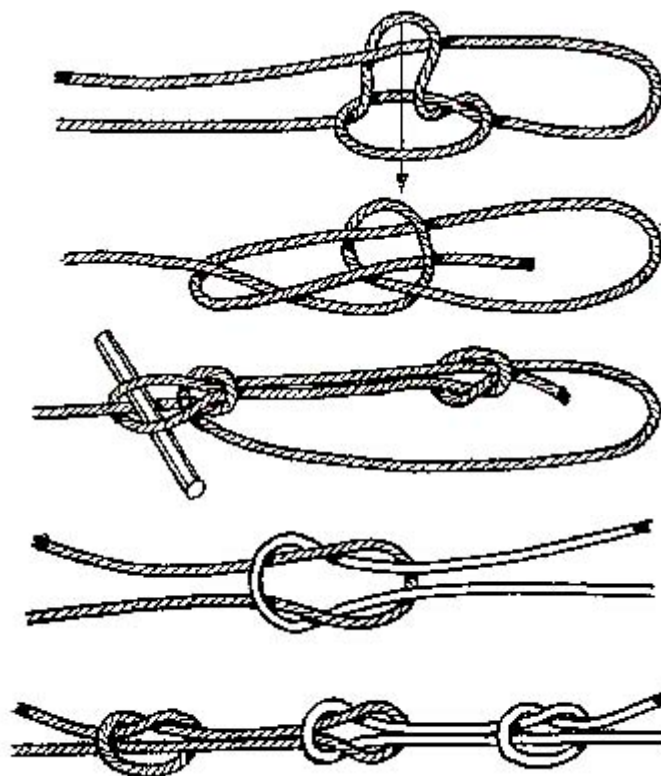
Виды узлов



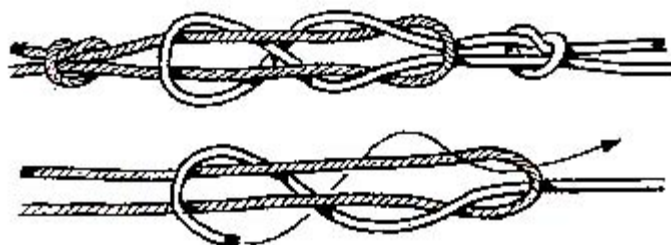
Проводник Встречный



Брам-шкотовый Восьмёрка



Булинь Прямой



Академический

Приложение № 7

**Тест по ориентированию**

Устройство, облегчающее ориентирование на местности – это \_\_\_\_\_

Прибор позволяющий определять стороны света, ориентируясь на магнитное поле Земли  
\_\_\_\_\_

Азимут – это \_\_\_\_\_

Каким условным знаком обозначается «корч, пень»:  
\_\_\_\_\_

Как обозначается на карте для спортивного ориентирования «старт»?

\_\_\_\_\_

Как обозначается «непреодолимая ограда»:

\_\_\_\_\_

Каким условным знаком обозначается «бугор»:

\_\_\_\_\_

Каким цветом на карте обозначается «открытое, окультуренное пространство»?

\_\_\_\_\_

Как обозначается «пересыхающий ручей»:

\_\_\_\_\_

Каким условным знаком на карте обозначается «воронка»:

\_\_\_\_\_

Как обозначается «тропа» на карте:

\_\_\_\_\_

## Приложение № 8

### Методика выявления коммуникативных способностей обучающихся

(составлена на основе материалов пособия Р.В Овчаровой  
«Справочная книга школьного психолога»)

**Цель:** выявление коммуникативных способностей обучающихся.

**Ход проведения:** Обучающимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отвечая «да» или «нет», не затрачивая много времени на обдумывание ответом и не задумываясь над деталями.

**Вопросы:**

- Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
- Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
- Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
- Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от задуманного?
- Любите ли Вы придумывать или организовываться своими товарищами различные игры и развлечения?
- Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было выполнить сегодня?
- Стремитесь ли Вы к тому, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
- Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
- Часто ли Вы в решении важных дел принимаете инициативу на себя?
- Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
- Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удается закончить начатое дело?
- Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
- Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?

- Верно ли, что Вы резко стремитесь к доказательству своей правоты?
- Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе (классе)?
- Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
- Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
- Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
- Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
- Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

**Обработка полученных результатов.** Показатель выраженности коммуникативных склонностей определяется по сумме положительных ответов на все нечетные вопросы отрицательных ответов на все четные вопросы, разделенной на 20. По полученному таким образом показателю можно судить об уровне развития коммуникативных способностей ребенка:

- низкий уровень — 0,1—0,45;
- ниже среднего — 0,46—0,55;
- средний уровень — 0,56—0,65;
- выше среднего — 0,66—0,75;
- высокий уровень — 0,76—1.

## Приложение № 9

### Отношение подростка к Отечеству

(методика Григорьева Д.В., Кулешова И.В., Степанова П.В.)

Инструкция: Пожалуйста, прочитайте их и определите, насколько вы согласны или не согласны с ними. Оценить степень о согласия или несогласия можно в баллах (от «+4» до «-4»);

«+4» – несомненно, да (очень сильное согласие);

«+3» – да, конечно (сильное согласие);

«+2» – в общем, да (среднее согласие);

«+1» – скорее да, чем нет (слабое согласие);

«0» – ни да, ни нет;

«-1» – скорее нет, чем да (слабое несогласие);

«-2» – в общем, нет (среднее несогласие);

«-3» – нет, конечно (сильное несогласие);

«-4» – нет, абсолютно неверно (очень сильное несогласие).

Постарайтесь быть искренними. Здесь не может быть «правильных» или «неправильных» оценок. Важно лишь, чтобы они отражали ваше мнение.

Утверждения:

1. Те, кто критикует происходящее в стране, не могут считаться настоящими патриотами.
2. Я многим обязан своей стране.
3. Я готов защищать свою Родину в случае серьезной опасности.
4. День Победы (9 мая) – праздник только для ветеранов и пожилых людей.
5. Оказавшись за границей, я постараюсь, чтобы меня не воспринимали как россиянина.
6. Бывает, что я испытываю сильное волнение, когда слышу песни о своей Родине.
7. Я хотел бы съездить в другие страны, но жить я предпочитаю в своей.

**Обработка результатов:** результаты получают путем сложения баллов. При этом в ответах на вопросы 1, 4, 5 знак меняется на противоположный.

### **Интерпретация результатов:**

**От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение)** – подростку присущи вполне развитые чувства гражданственности и патриотизма. Для него Родина не абстрактная категория, а конкретная страна, где он собирается жить, которой он гордится. Он чувствует свою личную ответственность за судьбу страны. При этом подобные чувства вызваны не конъюнктурой, не модой на патриотизм, а являются глубоко личными, пережитыми.

**От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение)** – подросток переживает чувство Родины как чувство родного дома, деревца. Однако ему кажется, что-то, что происходит в стране и на его «малой родине», имеет между собой мало общего. Он встает, когда звучит гимн, скорее, не по душевному порыву, а потому, что так принято. При необходимости подросток не откажется помочь ветеранам, хотя сам мощи может и не предложить.

**От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)** – подросток старается открыто не проявлять свое отношение к стране. К разговорам об её «убогости» он в принципе равнодушен. Он может «правильно» выступить на тему гражданственности и патриотизма, но в зависимости от ситуации по-разному расставить акценты. Подросток умеет угадывать, в какой момент что «патриотично», а что нет. Ему кажется, что то, что происходит со страной и с ним самим, имеет между собой мало общего.

**От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное)** – можно предположить, что подростка отличает обывательское отношение к своей стране. Родина для него просто место, где он живет, и которое легко можно поменять на любое другое. Все успехи – это его собственные успехи, а в неудачах виновата страна («да разве в этой стране...»). Может быть, сам он не будет участвовать в осквернении памятников, но точно не осудит других, ведь память – это не то, за что можно получить дивиденды.

## **Приложение № 10**

### **Тест «Оказание первой доврачебной помощи»**

1. Травмы кожи, тканей, органов без нарушения целостности кожи:

- а) ушиб
- б) перелом
- в) ожог
- г) обморожение

2. Нарушения целостности костей:

- а) ушиб
- б) перелом
- в) ожог
- г) обморожение

3. Перелом, сопровождающийся повреждением не только кости, но и кожи:

- а) простой
- б) частичный
- в) открытый
- г) закрытый

4. Шину НЕ накладывают при переломе:

- а) голени
- б) плечевой кости
- в) грудной клетки



г) бедра

5. Большую опасность для человека представляют укусы:

- а) мух
- б) таежного клеща
- в) кузнечика
- г) майского жука

6. Пузыри на припухлой покрасневшей коже – признак ожога:

- а) 1 степени
- б) 2 степени
- в) 3 степени
- г) 4 степени

7. Перегревание организма это:

- а) тепловой удар
- б) солнечный удар
- в) загорание
- г) ожог

8. При химическом ожоге необходимо пораженное место:

- а) промыть большим количеством проточной водой
- б) смазать кремом
- в) обработать йодом
- г) наложить повязку

9. Если больной потерял сознание, остановилось дыхание, пульс не прощупывается, то срочно делается:

- а) звонок в пункт скорой помощи
- б) укол
- в) искусственное дыхание и непрямой массаж сердца
- г) транспортировка пострадавшего в больницу

10. Первая доврачебная помощь при отравлении некачественной пищей:

- а) звонок в пункт скорой помощи
- б) промывание желудка
- в) принять таблетку
- г) транспортировка пострадавшего в больницу

**ОТВЕТЫ**

<b>Вопрос</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
---------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

<b>Ответ</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>б</b>
--------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------