

Муниципальное казенное учреждение Отдел образования муниципального района Учалинский район Республики Башкортостан

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр туризма, экскурсий и краеведения
МР Учалинский район РБ

РАССМОТРЕНО:

Методическим советом
протокол № 1
от «17» сентября 2018г.

УТВЕРЖДАЮ:



**МОДИФИЦИРОВАННАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Юные туристы»
(туристско-краеведческая направленность)**

Программа рассчитана на обучающихся 10-17 лет
Срок реализации программы 3 года

Составитель программы:
Янзакова Алия Маратовна
ПДО по совместительству
МАУ ДО ЦТЭиК

г. Учалы 2018 г.

Содержание

Пояснительная записка

Нормативно – правовая база.....	стр 3
Новизна программы.....	стр 3
Актуальность программы, педагогическая целесообразность.....	стр 3-4
Особенность программы.....	стр 5
Цель, задачи.....	стр 5
Сроки реализации, объем программы.....	стр.7-10
Прогнозируемые результаты.....	стр 7-10

Учебно – тематический план

Учебно – тематический план 1 год обучения.....	стр 10-11
Содержание программы 1 года обучения.....	стр 11-13
Учебно – тематический план 2 год обучения.....	стр.14
Содержание программы 2 года обучения.....	стр 14-17
Учебно – тематический план 3 год обучения.....	стр.17-18
Содержание программы 3 года обучения.....	стр 18 - 20

Методическое обеспечение

Формы и методы.....	стр 20
Промежуточная аттестация.....	стр 21-23
Условия реализации программы.....	стр 23
Кадровые условия.....	стр 23
Список литературы.....	стр 24

Приложение №1

Приложение №2

Приложение №3

I.Пояснительная записка

1.1.Дополнительная общеразвивающая программа «Туризм и краеведение » (далее - Программа) реализуется в соответствии с туристско-краеведческой направленностью дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная программа «Туризм» является модифицированной. Программа разработана на основе программы «Туризм и краеведение» (авт. Ю. С. Константинов, А.Г.Маслов), сборника нормативных документов по подготовке учащейся молодежи в области защиты от ЧС «Безопасность жизнедеятельности» и личного педагогического опыта, так же педагог изучил сборник материалов воспитательных систем «Методические рекомендации для педагогов дополнительного образования» и материалы конкурса педагогического мастерства «Сердце отдаю детям», а также образовательные программы других педагогов.

Программа предназначена для образовательной деятельности в объединениях «Туристический».

Программа составлена на основе :

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года, N 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. N 1008)
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы
-
- Образовательная программа .

1.2. Новизна программы

заключается в том, что внедряя туристко-краеведческую деятельность, у детей формируются нравственные качества, познаётся окружающий мир, укрепляется здоровье.

1.3. Актуальность программы, педагогическая целесообразность программы определяется возможностью общего разностороннего развития личности обучающегося в процессе предлагаемой ему деятельности. Программа предполагает использование методов активного обучения, что позволяет решать проблемы активизации учебной деятельности.

Туристско-краеведческая деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, совершенствованию его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует становлению сферы предметного общения внутри детского коллектива, формированию позитивных жизненных ценностей.

Программа обращает большое внимание на введение в обучение эмоционально-личностного контекста, индивидуального подхода к ребенку, развитие сотрудничества педагога и обучающегося, которое предполагает практическое осознание необходимости перехода на принципы доверия, взаимопомощи, взаимной ответственности обучающегося и педагога. Опираясь на внутренние силы, задатки, способности и возможности детей, которые раскрываются благодаря таким занятиям, ребенок становится более свободным и уверенным в своих силах. Благоприятный эмоциональный фон доброжелательности, взаимопонимания и сотрудничества, внимательное, отношение к детским проблемам, атмосфера доверия – все это обеспечивает общую педагогическую поддержку обучающихся, а главное – своевременную и адресную помощь, что очень важно в современном мире, мире нехватки межличностного общения и позитивного настроя.

Во всем мире туризм – одна из самых доходных отраслей огромного бизнеса. Туризм в Республике Башкортостан находится в стадии развития, он нуждается в системности и организованности.

Вопросы сохранения самобытной культуры, исторических памятников, традиций, обрядов, языка остаются актуальными. Без решения вопросов культуры невозможно решать другие задачи – задачи развития, экономического роста, повышения уровня жизни населения. Без знания исторического прошлого своей Родины, без бережного отношения к истории своего народа не построить будущего, не воспитать гражданина, не поднять страну. Именно поэтому проблема развитие детско-юношеского туризма, приобщение подрастающего поколения к культуре походной жизни, усвоение принципов безопасности и здорового образа жизни, привитие чувств гордости и любви к своей Родине через изучение своей Малой Родины, воспитание патриотов и достойных граждан нашего Отечества – первостепенная педагогическая задача.

Именно дети, правильно воспитанные на исторических примерах, сами прошедшие туристическими тропами, приобщенные к культурно-историческому наследию не только на словах, а увидевшие красоты Башкортостана, , посетившие краеведческие музеи, фольклорно-обрядовых праздников народов Башкортостана (Коляды, Масленица, Купала, Сабантуй, Каргатуй и т.д).

по-другому относятся к историческим памятникам и природным уголкам нашей уникальной по красоте республике.

Развитие детско-юношеского туризма сейчас, принесет хорошие плоды в будущем. Именно дети, испытавшие положительные впечатления, имеющие возможность проникнуться атмосферой древности, впоследствии станут хранителями культурно – исторических ценностей Башкирии, будут чтить обычай предков и с гордостью передавать их следующим поколениям

Таким образом, развивая туризм в Башкирии, во всех его многообразных проявлениях, мы, тем самым, вносим свою лепту не только в экономическое развитие настоящего нашей Малой Родины, но вкладываем в развитие будущего нашего региона.

1.4. Отличительные особенности программы:

Данная Программа является практико-ориентированной, знакомит с основами туризма и ориентирования на местности, способами выживания в экстремальных ситуациях, предполагает работу по краеведению и оказанию первой медицинской помощи.

1.5. Особенностью программы является систематизация всего материала по основным этапам туристской деятельности: подготовка к походу (предварительная и предпоходная), непосредственное выполнение путешествия и заключительная часть - подведение итогов похода. Содержание данной программы разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей. Добавлен раздел по психологической подготовке детей «Мои эмоции- эмоции победителя», что обосновано востребованностью учащихся при подготовке к участию в соревнованиях и походах особенно на первом году обучения.

1.6. Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, организация свободного времени учащихся, через обучение основам туристской техники, культуре походной жизни, усвоение принципов безопасности и здорового образа жизни, приобщение к духовности средствами туризма и краеведения, сохранение и укрепление психофизического здоровья ребенка.

1.6. Задачи:

- сформировать специальные знания по вопросам туртехники, ориентированию, доврачебной медицинской помощи;
- укрепить психическое и физическое здоровье детей, веру в свои силы;
- обеспечить условия для проявления положительных качеств личности ребенка, сформировать умения по работе в команде, взаимовыручку;
- применять в практике современные педагогические технологии и методы дополнительного образования детей (личностно-ориентированные, здоровьесберегающие и т. д.);
- познакомить с историей Российского туризма, перспективами развития туризма в РБ;

- познакомить с проблемами экологии и охраны природы Республики Башкортостан;
- приучить к безоговорочному выполнению ТБ при работе с турснаряжением;
- развить умение творчески подходить к решению нестандартных ситуаций;
- сформировать гуманное отношение к окружающей среде и людям;
- выработать организационные навыки, умение вести себя в коллективе;
- изучить способы контроля над эмоциями, психологического настроя на участие в соревнованиях и походах;
- способствовать физическому совершенствованию - развивать силу, выносливость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями учащихся;
- удовлетворить индивидуальные потребности учащихся в интеллектуальном, творческом, нравственном развитии;
- способствовать профессиональной ориентации обучающихся.

1.8. Возраст обучающихся: 10- 17 лет .

Для зачисления в детское объединение специальных знаний и подготовки не требуется: зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Занятия организуются с учетом индивидуально - личностного подхода. Т.к. туризм относится к экстремальным видам спорта, то Программа имеет практико-ориентированную направленность, и предусматривает отработку умений и навыков работы со спецснаряжением до автоматизма и строжайшее соблюдение техники безопасности.

1.9.Формы занятий:

- Аудиторные и внеаудиторные (в т.ч. самостоятельные) занятия.
- Занятия проводятся по группам.

Формы проведения занятий

- встреча с интересными людьми и специалистами;
- конкурс;
- праздник;
- игра;
- поход;
- обсуждение сообщений;
- турслет;
- викторина;
- эстафета;
- топографическое путешествие;
- тренировка;
- виртуальная экскурсия;
- беседа.

2. Объем программы:

2.1. Объем программы – 432 часа:

1 год обучения – 144 часа,

2 год обучения-144 часа,

3 год обучения -144 часа.

2.2. Срок реализации программы – 3 года.

2.3. Режим занятий с группой:

1 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа продолжительностью по 45 мин., с перерывом 15 минут,

1 занятие на местности в конце учебного года – 8 часов;

2 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительностью по 45 мин., с перерывом 15 минут и

1 раз в месяц – 8 часов (учебно-тренировочное занятие на местности).

- **3 год обучения:** 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в месяц – 8 часов (учебно-тренировочное занятие на местности).

• 3. Планируемые результаты

- Освоив данную Программу, обучающиеся:
 - - приобретут специальные знания по вопросам туртехники, ориентированию, доврачебной медицинской помощи;
 - - познакомятся с историей Российского туризма и перспективами развития туризма в РБ;
 - - расширят и углублят свои знания в области истории, географии, биологии, литературы родного края, ОБЖ, физической подготовке;
 - - познакомятся с проблемами экологии и охраны природы РБ;
 - - научатся работать в команде;
- разовьют силу, выносливость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями;
- научатся правильно распределять свои силы;
- познакомятся с профессиями, требующими наличие туристских навыков;
- приобретут навыки самообслуживания в условиях походной жизни;
- приучатся к безоговорочному выполнению ТБ при работе с турснаряжением;
- смогут творчески подходить к решению нестандартных ситуаций;

Планируемые результаты освоения учащимися Программы 1 года обучения:

должны иметь представления (репродуктивный уровень) о (об):

- правилах поведения вне населенных пунктов;
- опасных и ядовитых растениях, растущих в окрестностях села;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;

- основах безопасности при проведении занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;

Учащиеся научатся (конструктивный уровень):

- самостоятельно укладывать рюкзак, опираясь на список, предложенный педагогом;
 - устанавливать основные типы палаток;
 - выбирать место привалов и биваков;
 - оказывать элементарную медицинскую помощь.
 - читать и расшифровывать основные топографические знаки;
 - выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
 - участвовать в акциях по охране природы;
 - производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
 - передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
 - преодолевать несложные естественные препятствия;
- Учащиеся могут научиться (творческий уровень):**
- осуществлять ремонт туристского снаряжения;
 - оказывать элементарную медицинскую помощь;

Планируемые результаты освоения учащимися Программы 2 года обучения:

должны иметь представления (репродуктивный уровень) о (об):

- порядке, организации и проведении однодневных походов;
- правилах поведения вне населенных пунктов, вопросах экологии, туризма, основах туристской техники;
- самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- опасных и ядовитых растениях, растущих в регионе;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основах безопасности при проведении занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском личном и групповом снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;
- топографической карте, масштабе;
- действиях участников соревнований и походов;

Обучающиеся научатся (конструктивный уровень):

- составлять список личного снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;

- оказывать элементарную медицинскую помощь;
- читать масштабы карт;
- распознавать признаки заболеваний и травм;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране природы;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- изготавливать носилки и другие средства транспортировки пострадавшего;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- преодолевать естественные природные препятствия под землей и на поверхности;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;

Учащиеся могут научиться (творческий уровень):

- осуществлять ремонт личного туристского снаряжения;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневных походов;
- разрабатывать план однодневного похода;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;

Планируемые результаты освоения учащимися Программы 3 года обучения:

- учащиеся должны иметь представления (репродуктивный уровень) о (об):***
- порядке, организации и проведении многодневных походов;
 - правилах поведения вне населенных пунктов, вопросах экологии, туризма, основах туристской техники;
 - самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
 - опасных и ядовитых растениях и растениях занесенных в Красную Книгу РБ, встречающихся в нашем регионе;
 - основах гигиены и первой доврачебной помощи;
 - основах безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
 - основном туристском, спелеоснаряжении и правилах его эксплуатации;
 - основных туристских узлах, их применении и назначении;
 - основах топографии;

- топографической карте, масштабе;
- местонахождении экскурсионных объектов;
- действиях участников соревнований и походов;
- способах изображения земной поверхности, видах карт;

Учащиеся научатся (конструктивный уровень):

- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь, комплектовать медицинскую аптечку для похода;
- распознавать признаки заболеваний и травм;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- изготавливать носилки и другие средства транспортировки пострадавшего;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- читать масштабы карт;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране природы;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- преодолевать естественные природные препятствия под землей и на поверхности;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода;
- ориентироваться по карте и компасу.

Учащиеся могут научиться (творческий уровень):

- осуществлять ремонт туристского личного и группового снаряжения;
- участвовать в маркировке и оборудовании простейших маршрутов;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для многодневных походов;
- разрабатывать нитку маршрута многодневного похода;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь;

3.2. Способы и формы проверки результатов

При оценке промежуточных результатов усвоения Программы используется зачетная система по каждому разделу: сдача нормативов на время и правильность по физической и теоретической подготовке, выполнение практических заданий за контрольное время, решение заданий-

тестов, опрос по темам занятий, наблюдение за правильностью выполнения практических заданий во время учебно-тренировочного занятия и занятия на местности, участие в соревнованиях и конкурсах, выполнение спортивных разрядов, участие в походах.

Форма подведения итогов реализации программы: самостоятельная подготовка, разработка и участие в многодневном походе.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. ТБ. Основы туристской подготовки. Профессии, требующие знания туристских навыков.	4	2	2	Входной контроль
2.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	12	2	10	Выполнение практических и контрольных заданий
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	16	2	14	Сдача нормативов
4.	Элементы пешеходного туризма.	44	12	32	Сдача нормативов на время и правильность, опрос
5.	Топография и ориентирование.	22	4	18	Топографический диктант
6.	Краеведение.	10	2	8	Опрос, написание рефератов, исследовательские работы, участие в НПК
7.	Туристские слеты и соревнования.	24	2	22	Практическое задание
8.	Занятие на местности	8	-	8	Практическое задание
9.	Промежуточная аттестация	4	-	4	Тестирование
10.					
Всего:		144	26	118	

Содержание программы 1- год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. ТБ. Основы туристской подготовки (элементы пешеходного туризма) (4 часа)

Теория (2 часа)

Вводное занятие. ТБ. История развития туризма. Воспитательная роль туризма. Личное и групповое туристское снаряжение, его применение.

Практика: (2 часа)

Укладка рюкзаков; подгонка снаряжения; работа со снаряжением; уход за снаряжением, его ремонт.

Раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (12 часов)

Теория (2 часа)

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность туристов. Хранение и транспортировка, состав походной аптечки. Помощь при переутомлении, ожогах, обморожении.

Практика (10 часов)

-формирование походной медицинской аптечки.

- оказание первой помощи условно пострадавшему (диагностика, практическое оказание помощи).

-Первая доврачебная помощь пострадавшему. Приемы транспортировки пострадавшего.

изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка. (16 часов)

Теория: (2 часа)

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на него Влияния различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Практика: (14 часов)

-упражнения на дыхание.

- упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи, туловища, ног;

- упражнения с сопротивлением;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты;

- упражнения на развитие выносливости; развитие быстроты, силы; гибкости, на растягивание и расслабления мышц.

Раздел 4. Элементы пешеходного туризма (44 часа)

Теория: (12 часов)

- Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. ТБ.Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.
 - Основные требования к месту привала и бивака.
 - Виды естественных преград и их преодоление.
- Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Практика: (32 часа)

- определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов;
- развертывание и свертывание лагеря (бивака);
- разведение костра, приготовление пищи на костре.
- составление плана подготовки похода и плана –графика движения в походе.
- моделирование и прохождение условных естественных преград.
- отработка техники преодоления естественных препятствий
- отработка движения колонной, соблюдение режима движения.
- Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе.
- отработка техники движения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по травянистым склонам;
- преодоление естественных водных преград;
- прохождение вязка узлов.
- туристической полосы препятствий, обсуждение проделанной работы.
- индивидуальное прохождение полосы препятствий; учет нормативного времени.
- индивидуальное прохождение полосы препятствий; отработка техники преодоления склонов, подъемов;

Раздел 5. Топография и ориентирование (22 часа)

Теория: (4 часа)

- Понятие о топографической и спортивной карте.
- Масштаб. Старение карт. Рамка топографической карты. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Практика: (18 часов)

- работа с картами различного масштаба;
- упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте;
- изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа;
- топографические диктанты;
- упражнения на запоминание знаков;
- игры, мини-соревнования.
- Ориентирование по горизонту, азимут. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Определение азимута. Компас, работа с компасом.
- построение на бумаге заданных азимутов; упражнения на глазомерную оценку азимутов;

- 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
- упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки;
- прохождение мини-маршрута;

Раздел 6. Краеведение (10 часов)

Теория : (2 часа)

- Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Родной край, климат. Растительность и животный мир родного края. Краткие сведения об истории и культурных традициях края. Флора и фауна республики Башкортостан

- Интересные места для проведения походов и экскурсий.

Практика: (8 часов)

- знакомство с картой края. «Путешествия» по карте;
- проведение краеведческих викторин;
- подборка материала для сообщений;
- выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий;
- игровая викторина: «Люби и знай свой край».

Раздел 7. Туристские слеты и соревнования (24 часов)

Теория: (2 часа)

- Виды туристских соревнований, слетов. Особенности их проведения. Организация слетов и соревнований. Оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение.

Практика: (22 часа)

участие в туристских соревнованиях, слетах в качестве участников.

Учебно-тематический план 2-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Основы туристской подготовки. ТБ.	4	2	2	Опрос
2.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	10	2	8	Выполнение практических и

					контрольных заданий
3.	Начальная инструкторская подготовка.	4	2	2	Опрос
4.	Элементы пешеходного туризма.	30	4	26	Тестирование, сдача нормативов на правильность, участие в походах
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	18	4	14	Сдача нормативов
6.	Топография и ориентирование	32	10	22	Топографический диктант, участие в соревнованиях
7.	Краеведение	8	2	6	Подготовка сообщений
8.	Учебно-тренировочное занятие на местности. Элементы спелеотуризма	34	2	32	Наблюдение, самостоятельное выполнение практических заданий
9.	Промежуточная аттестация	4	-	4	Тестирование
10.	Итого:	144	28	116	

Содержание программы 2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм). (4 часа)

Теория: (2 часа)

- Вводное занятие. ТБ. Туристские путешествия. Роль туристских походов, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

Практика: (2 часа)

- выбор места бивака, установка палаток в различных условиях;
- самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря;

Раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (10 часов)

Теория: (2 часа)

- Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.
- Походная медицинская аптечка.
- знакомство с лекарственными препаратами и их использованием;

Практика: (8 часов)

- подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.
- формирование походной аптечки. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусом членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых

Практика:

- оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.
- изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка (4 часа)

Теория: (2 часа)

Обязанности членов туристской группы по должностям. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Практика: (2 часа)

- выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов;
- индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений. Шефство над младшими товарищами.

Раздел 4. Элементы пешеходного туризма (30 часов)

Теория: (4 часа)

- основы пешеходного туризма

Практика: (26 часов)

- Вязка узлов. Практическое применение узлов по их прямому назначению.
- крепления основной веревки к опоре, правильная пристежка;
- работа с веревкой. Организация страховки;
- навесная переправа с самонаведением;
- параллельная переправа;
- переправы с перилами;
- преодоление условного болота;
- маятниковая переправа;
- индивидуальное прохождение полосы препятствия на время.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка (18 часов)

Теория: (4 часа)

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений на него;

- краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: (14 часов)

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц шеи, для туловища, для формирования правильной осанки;
- упражнения для ног;
- упражнения с сопротивлением;
- спортивные игры и эстафеты;
- упражнения на развитие выносливости; упражнения на развитие быстроты;
- упражнения для развития ловкости, прыгучести; упражнения для развития силы;
- упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

Раздел 6. Топография и ориентирование (32 часа)

Теория: (10 часов)

- Топографическая и спортивная карта;
- виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление;
- стартовый створ.
- финишный створ
- полярная съемка местности.

Практика: (22 часа)

- упражнения на запоминание условных знаков;
- изучение элементов рельефа по моделям и на местности;
- определение по горизонталям различных форм рельефа;
- выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.
- упражнения по определению азимута, снятие его с карты;
- тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты;
- упражнения на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.
- измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры;
- упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности;
- прохождение и пробегание отрезков различной длины;
- упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты;
- участие в соревнованиях по ориентированию; упражнения по определению своего местонахождения на различных картах;
- определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.
- Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении.

участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника

Раздел 7. Краеведение (8 часов)

Теория (2 часа)

- Туристские возможности Башкортостана. Обзор экскурсионных объектов.
- Охрана памятников культуры. Территория и границы родного края.
- знакомство с литературой о природных памятниках Башкортостана;

Практика: (6 часов)

- подборка материала для сообщений;
- выполнение краеведческих заданий.

Раздел 8. Учебно-тренировочное занятие на местности. (34 часа)

Теория: (2 часа)

Инвентарь, оборудование и уход за ним.

- Осуществление навески.

Практика: (32 часа)

Раздел 9 . Промежуточная аттестация. (4 часа)

Практика: (4 часа)

тестирование.

Учебно-тематический план 3-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Обеспечение безопасности	4	2	2	
2.	Туристская подготовка (пешеходный туризм). ТБ.	30	6	24	Сдача нормативов на время и правильность, опрос
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	20	2	18	Сдача нормативов
4.	Топография и ориентирование	22	4	18	Топографический диктант, соревнования по ориентированию
5.	Туристическая полоса препятствий второго и третьего классов				Опрос, практическое задание
6.	Основные приемы оказания	10	4	6	Выполнение

	первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего				практических и контрольных заданий
7.	Краеведение	12	4	8	Подготовка сообщений
8.	Инструкторская подготовка	4	2	2	Практическое задание
9.	Учебно-тренировочное занятие на местности	30	6	24	Наблюдение, самостоятельное выполнение практических заданий
10.	Промежуточная аттестация	6	-	6	Тестирование
11.	Итоговая аттестация	6	-	6	Тестирование, поход
2.	Итого:	144	30	114	

Содержание программы 3 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Обеспечение безопасности (4 часа)

Теория: (2 часа)

Вводное занятие. ТБ. Категория сложности походов. Категорийные нормативы.

Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Стressовые ситуации и способы выхода из них. Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность, сплоченность группы – факторы успешных ее действий.

Практика: (2 часа)

- разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

Раздел 2. Туристская подготовка (пешеходный туризм) (30 часов)

Теория: (6 часов)

- Виды туристского снаряжения;
- усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Практика: (24 часа)

- изготовление необходимого туристского снаряжения;
- организация туристского быта. Привалы и ночлеги;
- организация ночлега в различных условиях. :
- разработка маршрута похода;
- ремонт туристского инвентаря и снаряжения;

- переправы через реки. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке.
- отработка техники движения и преодоление препятствий;
- организация наведения переправ.
- организация и применение командной страховки.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (20 часов)

Теория: (2 часа)

-Навыки контроля, оценка реакции организма на тренировочные нагрузки.

Кроссовая подготовка.

Практика: (18 часов)

- упражнения на приобретение навыков контроля, оценки реакции организма на тренировочные нагрузки;
- бег до 3-х км.
- Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением.
- спортивные игры и эстафеты
- упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Раздел 4. Топография и ориентирование (22 часа)

Теория: (4 часа)

- Топографическая и спортивная карта.
- Виды спортивных карт и основные сведения о них. Чтение карты. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.
- Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала. Изучение маршрута. Движение при потере видимости. **Практика: (18 часов)**

- планирование маршрута похода на топографической карте;
- занятия на местности со спортивными картами разных масштабов;
- выполнение топографических диктантов;
- игры и упражнения на местности с использованием карт;
- прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния;
- использование рельефа в спортивном ориентировании;
- прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных - участков, участков с измерением пройденного расстояния;
- участие в соревнованиях.

Раздел 5. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего (10 часов)

Теория: (4 часа)

Туристский травматизм

разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи при травмах;

Практика: (6 часов)

- Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

- приемы транспортировки условно пострадавшего.

Раздел 6. Краеведение (12 часов)

Теория (4 часа)

-Национальный состав населения территории Республики Башкортостана.

-Общегеографическая характеристика Башкортостана.

- Знай свой край. Население Башкортостана , его национальный состав. Общегеографическая характеристика Башкортостана Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом.

Практика: (8 часов)

работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю;

встречи с представителями науки, культуры;

экскурсии и походы по памятным местам;

Раздел 7. Инструкторская подготовка (4 часа)

Теория: (2 часа)

- Педагогические основы обучения. Структура педагогического процесса: цель – принципы – содержание – методы – средства – формы. Принципы, методы, средства и формы обучения

Практика (2 часа)

проведение соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатка и т. д.;

Раздел 8. Учебно-тренировочное занятие на местности (30 часов)

Практика: 30 часов

выполнение практического задания на местности

Раздел 9. Итоговая аттестация. (6 часов)

Практика: тестирование, поход.

Методическое обеспечение программы:

1. Организационно – педагогические условия и формы аттестации

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводных уроках с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные занятия, где учащиеся могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально. По окончании раздела проводится тестирование, либо сдача нормативов на время или правильность, либо выполнение практического задания.

Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия в форме тестирования, участия в соревнованиях и конкурсах различного уровня.

Итоговый контроль проводится в конце учебного курса в виде многодневного похода. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

Примерное распределение основных требований к подготовке и проведению похода:

годы занятий	предварительн подготовка	предпоходная подготовка	туристический поход	подведение итогов, помощь
1 год	личное снаряжение. физподготовка. элементы туристическ ой техники	проверка личного снаряжения. уточнение обязанностей	выполнение указаний руководителя. командира	сдача материалов наблюдений
2 год	занятия по плану. участие в туристических соревнованиях	подготовка к выполнению заданий. физподготовка	выполнение специальных заданий. активность	участие в составлении отчета
3 год	занятия по плану. подготовка и проведение по ходу	участие в разработке маршрута. проверка снаряжения	стажировка в роли группы	стажировка в составлении отчета.. подготовка вечеров

Критерии оценивания результативности освоения содержания образовательной программы

Критерии	Показатели	Уровень	Методы диагностики
Теоретическая подготовка	1.Освоенность образовательной программы	<p>Ниже среднего уровень (учащийся овладел менее чем половиной объема знаний, предусмотренных программой)</p> <p>Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более половины)</p> <p>Высокий уровень (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой)</p>	Наблюдение, тестирование, анкетирование, самостоятельная работа
	2.Владение специальной терминологией	<p>Ниже среднего (учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины)</p> <p>Средний уровень (учавшийся сочетает специальную терминологию с бытовой)</p> <p>Высокий уровень (специальные термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)</p>	
Практическая подготовка	1.Сформированность учебных умений и навыков, предусмотренных программой	<p>Ниже среднего (учавшийся овладел менее чем половиной предусмотренных умений и навыков)</p> <p>Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более</p>	Самостоятельная работа

		<p>половины)</p> <p>Высокий уровень (учащийся освоил практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)</p>	
	2. Умение пользоваться источниками информации	<p>Ниже среднего (учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой и с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)</p> <p>Средний уровень (работает с литературой и компьютерными источниками информации с помощью педагога)</p> <p>Высокий уровень (работает с литературой и компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывая особых затруднений)</p>	
Креативность	Уровень развития творческих способностей	<p>Ниже среднего (учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания)</p> <p>Средний уровень (выполняет в основном задания на основе образца)</p> <p>Высокий уровень (выполняет</p>	Творческая работа, тестирование

		творческие задания с элементами творчества)	
--	--	---	--

1.1. Условия реализации программы

Материально-техническая база:

учебное помещение, компьютер, принтер, мультимедийная установка, экран, фотоаппаратура, наглядные пособия, манекен «Гоша», туристское снаряжение: рюкзаки-5 шт., палатки летние и зимние, коврики туристические-2 шт., спальные мешки – 8 шт., костровое, походная мебель, топор, пила веревочная, компас- 6 шт., веревка -200 метров, карабин -10 шт., спусковое устройство -1 шт., карабин – 8 шт., реп-шнур -30 шт., грудная связка -15 шт., поясная связка – 15 шт., фонарь налобный – 2 шт., система страховочная -2 шт., ус – 10 шт.,

Кадровые условия

Педагог имеет первую квалификационную подготовку.. Постоянно повышает свой профессиональный уровень, через курсы повышения квалификации.

Литература

Основной список:

1. Ефимова Е.С.«История города Уфы в сказках и рассказах», Уфа; Вагант, 2015г.
2. История Уфы, Уфа; любое издание
3. Обыденнова Г.Т.и др. «Уфаведение», Уфа; Китап, 2011г.
4. Очерки по культуре народов Башкортостана. Сост. Бенин В.Л. Уфа,: Китап, 2014 г.
5. Псянчин А.В. Башкортостан на старых картах. - Уфа.; Гилем, 2011.
6. Сидоров В.В. «Исследователи-путешественники о Башкортостане. XVIII век»,Уфа; Китап, 2010г.
7. Абсаликова Ф.Ш. Игры и развлечения башкир (конец XIX – первая половина XXв.). - Уфа.; Гилем, 2012.
8. Бажов П.П. Малахитовая шкатулка. М.: Просвещение, 2017г.
9. Учебное пособие «Живые родники», Уфа;
- 10.Сказки народов Башкортостана
11.Голов В. П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973:
12.Клименко А. И. Карта и компас - мои друзья. М.. Детская литература, 1975.
13.Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
14.Лесогор Н. А., Толстой Л. А., Толстая В. В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
15.Приложение к журналу «Методист», 2010 № 2, №3
16.Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы/ Под ред. доктора педагогических наук профессора И. С Марьенко. М., Просвещение, 1980.
17.Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

Интернет- ресурсы:

1. http://posredi.ru/about_ufa_enc.html
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%84%D0%B0>
3. https://www.tripadvisor.ru/Attractions-g298518-Activities-c47-Ufa_Republic_of_Bashkortostan_Volga_District.html
4. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_253132/

1. Динамика результативности реализации программы

по общеобразовательной общеразвивающей программе
«Юные туристы» за 3 года обучения

1. Общие данные о педагоге дополнительного образования:

Образование высшее

Стаж педагогической работы 23 года

Стаж педагогической работы в данной должности 16 лет

Стаж педагогической работы в данном учреждении 16 лет

2. Характеристика программы:

Название программы	Тип программы	Срок реализации	На какой возраст рассчитана	Кол-во часов по программе в год	% выполнения программы	
Юные туристы	Модифицированная	3 года	10-17	144	100	

3. Успешность и стабильность достижений обучающихся

(участие и победы в конкурсах, фестивалях, соревнованиях):

в период с 2018 по 2021 г.г.

ФИО учащ.	Конкурс
Нутфуллина Эвелина	3 м.-Муницип. заочный конкурс «Заповедные острова»
Ишбулдина Гульниса	3 м.-Муницип. заочный конкурс «Заповедные острова»
Баишев Фируз	3 м.-Муницип. соревнование по спортивному ориентированию
Команда «Юные туристы».	2 м.-муницип. соревнование по спорт. ориентированию
Команда школы рук. Янзакова А.М	3 м. –муницип. экологич. игра «Эрудит»
Команда «Юные туристы».	3 м.-мунцип. Соревнования по спортив. Туризму и Школе безоп-ти
Команда «Юные туристы».	3м. – муницип.соревнование по спорт. Ориентированию.
Команда «Юные туристы».	2 м. Муницип. соревнование по вязке узлов
Команда «Юные туристы».	1 м.-муницип. Соревнования туриада младш. школьников.
Команда «Юные туристы».	3 м. в муниц. Соревн. По спортивн.

	Туризму и Школе без-ти
Гареева Назгуль	3 м.-повязке узлов
Баишев Фируз	1 м. -по вязке узлов
Ихсанов Ралиф	3м.- по вяке узлов
Команда «Юные туристы»	1 м.- муницип.соревнование по спорт. Ориентированию
Гареева Назгуль	3 м.-мунцип. Соревнования по спортив. Туризму на пешеходных дистанциях
Гареева Назгуль	3 м.-мунцип. Соревнования по спортив. Туризму и Школы безопасности

Дидактические игры

1.«Закончи предложение!»

1. Башкортостан граничит с ...
2. Я живу в городе ...
3. В нашем крае добывают...
4. Крупные водоёмы Башкортостана ...
5. Животные и растения родного края...
6. Охраняемые животные и растения родного края...

2. «Да или нет!»

Имеются ли в Башкортостане

1. Заповедники
2. Заказники
3. Памятники природы
4. Моря
5. Болота
6. Горы

3. «Какие рыбы спрятались?»

Бовал

Знаас

Торёс

Дукса

Тапвол

Алгебу

4. «Назови лишнее»

Лотос, кувшинка, чилим, одуванчик, кубышка.

5. «Составь слово»

Составь больше слов из слова «Башкортостан»

6.«Составь пары»

Комары
Мокрицы
Миноги
Иволги
Рачки
Птицы
Насекомые
Рыбы

Тест

Кто автор стихотворения?

Я у карты Родины стою,
Узнаю Башкирию свою.
Мне она напоминает руку,
Нет, напоминает мне ладонь,
Искренне протянутую другу,
За друзей готовую в огонь...

- a) Салават Юлаев
- б) Рашид Нигмати
- в) Абдулхак Игебаев
- г) Мустай Карим**

2. Республика Башкортостан находится на материке:

- a) Австралия
- б) Евразия**
- в) Южная Америка
- г) Антарктида

3. Кто является президентом Республики Башкортостан:

- a) Рахимов Муртаза Губайдуллович
- б) Толкачев Константин Борисович
- в) Хабиров Радий Фаритович**
- г) Ялалов Ирек Ишмухаметович

4. Кто автор герба Республики Башкортостан:

- а) Идрисов Фарит Фатихович**
- б) Бикбаев Равиль Тухватович
- в) Шакуров Рашид Закирович
- г) Ислахов Фазлетдин Фаррахович

5. Город, столица Республики Башкортостан:

- a) Салават
- б) Уфа**
- в) Стерлитамак
- г) Нефтекамск

6. Сколько городов в Республике Башкортостан?

- a) 30
- б) 25
- в) 21**
- г) 26

7. По территории Башкортостана протекают реки:

- a) Волга
- б) Урал
- в) Белая**
- г) Ока
- д) Сим

- е) Ай
- ж) Ангара
- з) Юрюзань

8.Что является символом Башкортостана?

- а) мёд
- б) курай**
- в) беркут
- г) кумыс

9.Самое большое озеро Башкортостана :

- а)Упканныкуль
- б)Асылыкуль**
- в)Мулдак
- г) Таукуль

10.Самая высокая гора Республики Башкортостан:

- а)Янгантау
- б)Ямантау**
- в)Большой Иремель
- г) Зигальга

11.Какой музыкальный инструмент национальный в Республике Башкортостан?

- а) курай**
- б) аккордеон
- в) гусли
- г) балалайка

12.Выбери национальное блюдо башкир:

- а) роллы
- б) блины
- в) баурсак**
- г) пицца

Приложение №3

Тестовые задания для промежуточной аттестации учащихся

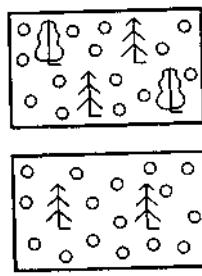
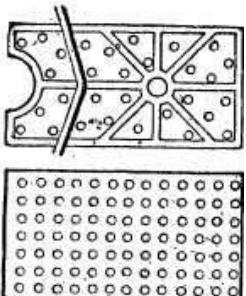
Вариант 1

Промежуточная аттестация учащегося детского объединения «Юные туристы» 1 года обучения

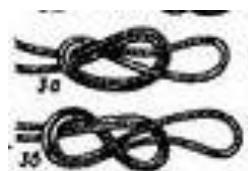
Ф.И.О. _____

Дата _____

Задание 1: укажи название топографических знаков.

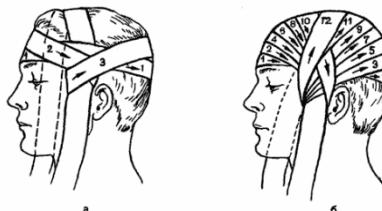


Задание 2: Укажите, что за костер изображен на рисунке



Задание 3: назовите узел, изображенный на рисунке

Задание 4: перечислите личное и групповое спецснаряжение для водного похода



Задание 5: укажите тип повязки

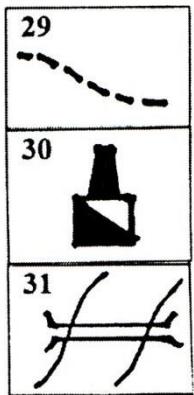
Вариант 2

Промежуточная аттестация учащегося детского объединения «Юные туристы» 1 года обучения

Ф.И.О. _____

Дата _____

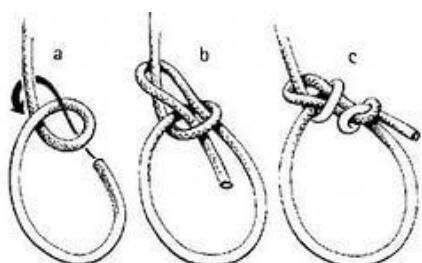
Задание 1: укажи название топографических знаков.



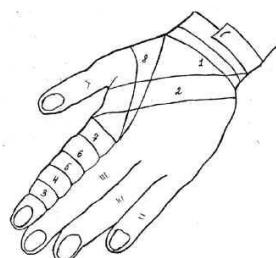
Задание 2: Укажите, что за костер изображен на рисунке



Задание 3: назовите узел, изображенный на рисунке



Задание 4: перечислите личное и групповое спецснаряжение для пешего похода



Задание 5: укажите тип повязки

Вариант 3

Промежуточная аттестация учащегося детского объединения «Юные туристы» 2-го года обучения

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задание 1: укажи название топографических знаков.

От путь к нашему лагерю проходил через ель бер ₽ 4 0.25 с, который постепенно превратился в . Чтобы сократить дорогу, мы пошли по мимо 1, по 2, мимо 1, 2, мимо 3. Через 15 минут мы вышли к Рица, которую перешли по . От нее мы подошли к , который окружал наш лагерь.

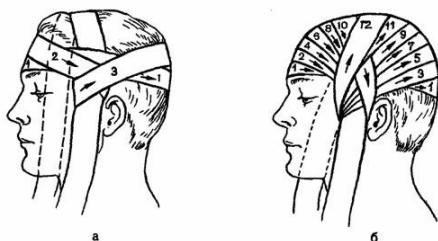
Задание 2: Укажите, что за костер изображен на рисунке, для чего он используется



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

Задание 4: тепловой удар, ваши действия?

Задание 5: перечислите способы очистки воды в походных условиях



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

Вариант 4

Промежуточная аттестация учащегося детского объединения «Юные туристы» 2-го года обучения

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задание 1: укажи название топографических знаков.

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

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



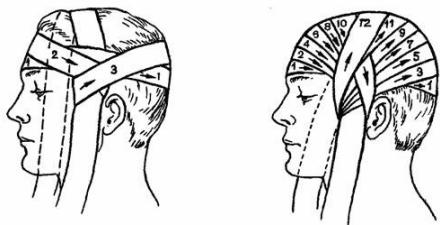
Задание 3: назовите узел, укажите, для чего он используется, завяжите его самостоятельно



Задание 4: первая помощь при закрытом переломе

Задание 5: перечислите ядовитые растения нашего региона

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



самостоятельно