

Ардатовский муниципальный округ



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Ардатовская средняя школа №1"**

Утверждаю  
Директор МБОУ АСШ №1  
С.В. Староверова  
приказ от 02.09.2024 № 267/1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности

**«Территория туризма»**

Базовый уровень

Возраст учащихся: 12-13 лет

Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:**  
Сидорова Татьяна Николаевна,  
учитель географии

Ардатов, 2024 год

## Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

Туризм – явление, известное каждому. Во все времена нашу планету пересекали многочисленные путешественники и первопроходцы. Но лишь недавно туризм возник как специфическая форма деятельности людей. Каждый из нас представляет себе туризм как отрасль, более или менее известную, поскольку все мы куда-то ездили, и открывали для себя что-то новое, но туризм, может содержать элементы познания и родного края, а чтобы познавать родной край, необходимо путешествовать. Нельзя понять красоту земли, природы, сидя дома у телевизора или только читая литературу.

Тяга людей к туризму понятна: это движение, живописная природа, возможность проверить себя, свои силы. Туризм укрепляет здоровье, закаляет так, как ни один другой вид спорта.

Но всегда ли умело и разумно ведет себя человек на природе, всегда ли умеет так «вписаться» в окружающую среду, чтобы не принести ущерба ей и вреда себе? К сожалению нет. Поэтому туризму и туристам надо учиться.

Регулярные занятия туризмом, участие в походах формирует в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность. Нельзя недооценивать и того, что подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, к приключениям и романтике.

Из всего многообразия форм туристско-краеведческой деятельности, туристские походы во всем их собственном разнообразии составляют главное содержание школьного туризма. Поход заключается в активном передвижении по маршруту – пешком, на лыжах, на велосипедах.

В туристских походах оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, приобретенные на уроках природоведения, географии, биологии, ОБЖ. Привлекательность и главная отличительная особенность походов в том, что они доступны и полезны любому здоровому человеку независимо от возраста и физического развития, представляют большую свободу в выборе маршрута в соответствии с эстетическими, познавательными и культурными потребностями участников путешествия.

Сама обстановка педагогически правильно организованного туристического похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Поэтому учебная программа «Территория туризма» логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Основной её смысл заключается в том, что учащиеся, научившись основам туризма, впоследствии помогают педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность может стать определяющей и в выборе своей будущей профессии.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Территория туризма" имеет **туристско-краеведческую направленность**. Программа предусматривает развитие познавательных, исследовательских навыков обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края, привлечение обучающихся к социальным инициативам по охране природы, памятников культуры, экскурсионной, музейной, экспедиционной работы, знакомство с основами спортивного ориентирования, походной деятельности.

#### **Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в том, что она дает возможность обучающимся освоить особенности туристического похода, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристический поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только

физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов.

**Отличительной особенностью** программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: географией, ОБЖ, историей, биологией, физкультурой.

#### **Адресат программы**

Программа "Территория туризма" адресована обучающимся 12-13 лет.

Для обучающихся этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что они узнают самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым, в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий.

Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

Для обучения по программе зачисляются все желающие дети школьного возраста 12-13 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

#### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения (общее количество часов - 34)

**Формы организации** образовательного процесса:

- форма обучения – очная
- занятия проходят в группах и индивидуально
- форма проведения занятий – теоретические и практические занятия в аудитории и внеаудиторные(на местности)

#### **Режим занятий**

Программа реализуется в течение всего учебного года. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу

## **1.2.Цели и задачи**

**Цель:** формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности; создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

#### **Задачи:**

##### **Предметные**

- расширить и углубить знания учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физической подготовке;
- усовершенствовать умения и навыки в работе с картой, компасом;
- получить специальные знания по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи, по основам безопасного поведения в походе;
- сформировать навыки экоповедения обучающихся в походах.

### Метапредметные

- развивать основные физические качества туриста: быстроту, выносливость, координацию движений и ловкость;
- развивать умения решать туристические задачи в условиях похода;
- развивать умения ориентироваться при помощи карты и компаса

### Личностные

- воспитывать экологически грамотную, физически здоровую, нравственную личность, любящую и знающую свой край;
- развивать организационные качества, умение вести себя в коллективе

## 1.3 Содержание программы

### Учебный план

№	Название разделов			Количество часов
		1 полугодие	2 полугодие ( в т.ч. аттестация)	
1	Введение Раздел 1.Картография и ориентирование	11		11
2	Раздел 2.Основы туристической подготовки	4	5	9
3	Раздел 3. Основы медицинской подготовки		8	8
4	Раздел 4.Общая физическая подготовка		3	3
5	Подведение итогов обучения		2(1)	2(1)
<b>Всего часов:</b>		15	18(1)	34

## Учебно - тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
1.1	ТБ на занятиях и в походе. Виды туризма	1	1		
	<b>Раздел 1.Картография и ориентирование</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	
1.2	Топографическая карта	1	1		Беседа
1.3	Масштаб и его виды	1	1		
1.4	Условные знаки топографической карты, их назначение	2	1	1	Практическое задание
1.5	Компас. Правила обращения с компасом. Азимут	2	1	1	Практическое задание
1.6	Ориентирование. Способы ориентирования	1	1		
1.7	Измерение расстояний на карте и местности	3	1	2	Практическое задание
<b>2</b>	<b>Раздел 2.Основы туристической подготовки</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	
2.1	Личное и групповое снаряжение	2	1	1	Практическое задание
2.2	Организация туристического быта	1	1		
2.3	Организация питания в походе	2	1	1	Практическое задание
2.4	Подготовка к походу	2	1	1	Практическое задание
2.5	Техника пешеходного похода	2	1	1	Практическое задание
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Основы медицинской подготовки</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
3.1	Общие гигиенические требования в походе	1	1		
3.2	Требования к одежде и обуви	1	1		
3.3	Медицинская аптечка	1	1		
3.4	Первой доврачебная помощь	2	1	1	Практическое задание
3.5	Наложение жгута, ватно-марлевой повязки	1		1	Практическое задание
3.6	Обработка ран	1		1	Практическое задание

3.7	Переломы. Транспортировка пострадавшего в зависимости от характера травмы	1		1	
<b>4</b>	<b>Раздел 4.Общая физическая нагрузка</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
4.1	Требования к физической подготовке	1	1		
4.2	Практикум. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения со скакалкой, гантелями	1		1	Практическое задание
4.3	Подвижные игры (преодоление полосы препятствий)	1		1	
<b>5</b>	<b>Подведение итогов обучения</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
5.1	Практикум. Проведение пешеходного похода	2		2	Поход
5.2	Разбор похода. Итоговое занятие	1	1		Ответы на вопросы

## Содержание учебного плана

### **Введение**

Теория(1 ч): Знакомство с программой кружка. Инструктаж по технике безопасности.

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, их характеристики.

### **Раздел 1.Картография и ориентирование**

**Теория**(6 ч): Понятие о топографической карте. Значение топографических карт для туристов. Масштабы и его виды. Особенности изображения местности на топографических картах. Защита карт в походе.

*Условные знаки топографических карт*

Условные знаки топографической карты, их назначение. Деление топонимов на группы: масштабные и немасштабные, площадные и контурные. Сочетание знаков.

*Компас, работа с компасом*

Назначение компаса. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки.

Понятие азимута. Азимуты прямой и обратный. Определение азимута.

*Способы ориентирования*

Ориентирование по местным признакам. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентирования.

*Измерение расстояний на карте и местности*

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение расстояний с помощью шагов, глазомерный способ измерения расстояния.

**Практика**(4 ч): Зарисовка топографических знаков, чтение карты по квадратам и маршрутам.

Отработка действий по работе с компасом. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

Задания по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде карты.

Расчет расстояние на карте с помощью линейки, нитки.

### **Раздел 2.Основы туристической подготовки**

**Теория** (5 ч): Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3 дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, туристических ковриков. Одежда и обувь для походов. Правила укладки рюкзака. Подготовка личного снаряжения к походу.

Понятие о групповом снаряжении и требования к нему.

Типы палаток и их назначение. Правила установки и размещение вещей в палатке.

Правила поведения в палатке.

*Организация туристического быта*

Выбор места для привала. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий.

Типы костров, правила их разведения.

*Организация питания в походе*

Значение правильного питания в походах. Организация питания на 1-3 дневных походах.

Правила фасовки и укладки в рюкзаки продуктов питания. Питьевой режим в походе.

Правила приготовления пищи на костре.

### *Подготовка к походу*

Определение цели и района похода. Разработка маршрута и плана-графика движения.

### *Техника пешеходного похода*

Порядок движения группы на маршруте. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной пересеченной местности, по лесу, по склонам.

Основные приемы страховки. Узлы. Основные и вспомогательные веревки.

Карабины. Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий.

**Практика**(4 ч): Укладка рюкзака. Проведение игры "Что взять с собой в поход".

Расчет продуктов питания для 1 дневного похода.

Вязание узлов на время. Надевание страховочной системы на время.

## **Раздел 3. Основы медицинской подготовки**

**Теория**(4 ч): Общие гигиенические требования в походе. Требования к обуви и одежде.

### *Медицинская аптечка*

Состав медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях.

Личная аптечка и индивидуальные средства. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов.

### *Основные приемы оказания первой доврачебной помощи*

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Укусы насекомых. Тепловой и солнечный удар. Травмы и помощь при различных травмах в походе. Правила наложения шины.

Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему в условиях похода. Правила наложения жгута, ватно-марлевой повязки, обработки ран.

Транспортировка пострадавшего в зависимости от характера травмы.

**Практика**(4 ч): Наложение повязок на рану. Остановка кровотечения с помощью жгута.

## **Раздел 4. Общая физическая подготовка**

**Теория**(1 ч): Требования к физической подготовке. Характеристика средств физической подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия физической подготовкой.

**Практика**(2 ч): Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры

## **Раздел 5. Подведение итогов**

**Практика** (2 ч): Пешеходный поход.

**Теория** (1 ч): Разбор похода. Итоговое занятие



## 1.4 Планируемые результаты

По завершении обучения обучающиеся должны

**знать:**

- порядок организации и правила поведения в походах;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам;
- иметь представление о доврачебной медицинской помощи;
- порядок организации, подготовки и проведения похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- различные способы ориентирования на местности

**уметь:**

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего

## Раздел №2 "Комплекс организационно-педагогических условий"

### 2.1 Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы используются следующие материалы:

- учебно-материальная база: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы;
- учебные плакаты: «Узлы, применяемые в туризме», «Биваки», «Палатки», «Медицина и гигиена», «Преодоление естественных препятствий»;
- комплект учебных топографических карт;
- условные знаки топографических карт;
- топографические карты Нижегородской области и Ардатовского округа

Рекомендуемый перечень группового туристского снаряжения и оборудования необходимого для реализации программы:

- палатка туристская (в комплекте);
- тент для кухни;
- костровые принадлежности;
- аптечка медицинская в упаковке;
- ремонтный набор в упаковке;
- лопатка складная;
- топографические принадлежности (компас, курвиметр, топографические карты);
- репшнуры (1,5 – 2 метра диаметром 6 мм);
- веревка;
- компас;
- тетрадь описания пути движения;
- фотоаппарат

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

- рюкзачок для 1-3 дневного похода;
- рюкзак для многодневных походов А-60 или А-80;
- коврик туристский;
- туристские ботинки или обувь на твердой подошве;
- обувь спортивная;
- сапоги резиновые;
- фляжка или емкость для питьевой воды (1 – 1,5 литра);
- головной убор (легкий и теплый);
- штормовка и брюки (ветрозащитный костюм);
- спортивный тренировочный костюм;
- столовые принадлежности (кружка, ложка, миска, нож складной);
- блокнот и ручка;
- накидка от дождя

## 2.2 Формы аттестации

Текущий контроль определяет степень усвоения обучающимися учебного материала и практических навыков. Осуществляется в виде практических заданий.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний.

Проводится либо в форме беседы, либо форме тестирования, также после походов огромное значение имеют разборы походов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода.

## 2.3 Оценочные материалы

Уровень усвоения программы подразделяется на высокий, средний и низкий.

Высокий уровень – обучающийся полностью овладел теоретическими знаниями, правильно их использовал на практике.

Средний уровень – обучающийся овладел не всей полнотой теоретических знаний, практических умений.

Низкий уровень – обучающийся овладел лишь частью теоретических знаний и практических навыков

## 2.4 Методические материалы Методы обучения и воспитания

Методы обучения, в основе которых лежат способ организации занятия:

- словесный (беседа, объяснение, рассказ, работа с учебной литературой);
- наглядный (показ фотографий, иллюстраций);
- практический (выполнение заданий)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при которых, учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию);
- частично-поисковые методы обучения (участие учащихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с учителем);
- репродуктивные методы обучения (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности)

Методы воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения): объяснение, беседа;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: общественное мнение, воспитывающие ситуации;
- методы стимулирования поведения и деятельности: поощрение (выражение положительной оценки) и наказания (осуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

## Формы организации учебного занятия

Формы организации занятия разнообразны. По количеству обучающихся программой предусмотрены формы обучения:

**групповая:** большая часть занятий проводится в групповой форме;

**работа по подгруппам:** практические задания;

**индивидуально-групповая или индивидуальная в рамках группы:** консультации, работа с картами, самостоятельная работа.

По месту обучения предусмотрены следующие формы организации образовательной деятельности:

**занятия** в помещении;

**практические задания** на прилегающей территории;

Сочетание разнообразных форм и методов обучения, их выбор педагогом определяется содержанием учебного занятия, целями образовательной деятельности, возможностями и интересами обучающихся. От выбора форм организации образовательной деятельности и методов обучения во многом зависит успешность обучения по программе

Основными формами проведения занятия являются: лекция, беседа, практическое занятие, походы

**Типы занятий** разнообразны: занятие изучения теоретического материала, практические занятия, занятия на местности, комбинированные занятия

### **Педагогические технологии**

Научно-педагогической основой организации образовательного процесса являются педагогические технологии обучения. На занятиях используются следующие современные педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии;
- информационно-коммуникативные технологии;
- личностно-ориентированные технологии.

Здоровьесберегающие технологии помогают сохранить здоровье учащихся (проводится инструктаж по технике безопасности), приучить к активной здоровой жизни.

Информационно-коммуникативные технологии на занятиях представлены следующими компонентами (фотографии, видеоролики, наглядная продукция).

Личностно-ориентированные технологии позволяют найти индивидуальный подход к каждому подростку, создать для него необходимые условия комфорта и успеха на занятиях)

## 2.5 Список литературы

### Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
8. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

### Список литературы для учащихся

1. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М: Физкультура и спорт, 1983.
2. Алешин В. М., Серебренников А. В. Туристская топография, - М: Профиздат, 1985.
3. Бардин К. В. Азбука туризма. - М: Просвещение, 1981.
4. Гонопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М: ФиС, 1987.
5. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. - М: Профиздат, 1987.
6. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
7. Куприна Л. Е. Азбука туриста-эколога. - М: ЦРИБ “Турист”, 1991.
8. Основы безопасности в пешем походе. - М: ЦРИБ “Турист”, 1983.

### Список литературы, используемой педагогом в работе

1. Вестник школьного туризма и краеведения. №3 июль-сентябрь, 2001 года.
2. Методические рекомендации в помощь руководителям туристических кружков и секций. - К.: 1985.
3. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристических походов. – М.: Профиздат, 1987.
4. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990

### Анкета для разбора похода

- 1.Что понравилось и не понравилось в походе?
- 2.Сколько пройдено километров?
- 3.Было ли трудно в походе? Когда?
- 4.Какой участник маршрута особенно запомнился и почему?
- 5.Какие недостатки в снаряжении ты заметил?
- 6.Кого бы ты взял с собой в новый поход?
- 7.Как отнеслись родители к твоему участию в походе?
- 8.Что узнал нового в походе о своем крае?

### Перечень вопросов

для проверки знаний обучающихся

1. Какие вы знаете виды туризма? Дайте характеристику каждому виду.
2. Дайте определение топографической карты и её содержания.
3. Что называется масштабом карты? Виды масштабов.
4. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1:50000?
5. Назовите основные группы условных топографических знаков.
6. Что изображают указанные условные топографические знаки? (Представляются по усмотрению проверяющего).
7. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
8. Компас. Типы компасов и их назначение и устройство.
9. Дайте понятие об азимуте. Какие бывают азимуты?
10. Как определить азимут на карте и на местности?
11. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
12. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
13. Назовите перечень личного снаряжения и требования к нему.
14. Перечислите, что входит в групповое снаряжение и какие требования предъявляются к нему.
15. Как правильно уложить вещи в рюкзаке? Как обеспечить его влагонепроницаемость?
16. Порядок установки палаток различных типов и размещения в них вещей, предохранение палаток от намокания.
17. Назовите последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов.
18. Техника безопасности при проведении походов.
19. Основные требования к месту привала и бивуака.
20. Основные типы костров и их назначение. Выбор места для костра.
21. Что относится к костровым принадлежностям? Варочная посуда. Способы подвески котлов.
22. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
23. Что входит в набор продуктов для приготовления пищи на костре и для перекуса?
24. Порядок упаковки и хранения продуктов.
25. Понятие о меню-раскладке. Суточные нормы продуктов на человека.
26. Как двигаться по заболоченной местности? Назовите основные способы преодоления заболоченных участков.
27. Преодоление водных препятствий. Назовите способы переправ.
28. Перечислите возможные опасности в походе и основные причины возникновения аварийных ситуаций.
29. Перечислите гигиенические требования при занятиях туризмом.
30. Назовите состав медицинской походной аптечки; её хранение транспортировка.
31. Какую нужно оказать помощь при пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях?

- 32.Порядок оказания помощи при обмороке, тепловом и солнечном ударе.
- 33.Первая доврачебная помощь при порезах, ранах. Порядок обработки ран, наложения ватно-марлевой повязки, способы перевязывания..
- 34.Назовите порядок остановки сильного кровотечения, порядок наложения жгута.
- 35.Правила оказания доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах.
- 36.Правила оказания первой медицинской помощи при переломах. Порядок наложения шин из подручных предметов.
- 37.Назовите приёмы искусственного дыхания.
- 38.Назовите способы и порядок транспортировки пострадавшего.