

Департамент образования администрации г. Южно-Сахалинска
Муниципальное автономное образовательное учреждение Лицей 1
города Южно-Сахалинска

Рассмотрена
на заседании педагогического совета

от 29. 06. 2023 года
Протокол №10

Утверждаю:
Директор МАОУ Лицей 1 г. Южно-Сахалинска
О. О. Меркулова
Приказ № 249-ОД от 12. 07. 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивный туризм»

Направленность программы: туристско-краеведческая

Уровень сложности программы: базовый

Форма обучения: очная с применением электронного обучения и
дистанционных образовательных технологий

Адресат программы: учащиеся (11-18 лет)

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Лазаренко Вячеслав Павлович,
Педагог дополнительного образования

Южно-Сахалинск
2023

Содержание

1. Целевой раздел.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.1.1 Аннотация.....	3
1.1.2 Актуальность:.....	3
1.1.3 Новизна:.....	5
1.1.4 Адресат программы:.....	6
1.1.5 Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий	6
1.1.6 Цель. Задачи. Планируемые результаты.	7
2. Содержательный раздел	10
2.1 Учебный план.....	10
2.2 Содержание учебной программы.....	11
2.3 Система оценки достижения планируемых результатов	15
2.4 Календарный учебный график	16
3. Организационный раздел	16
3.1 Методическое обеспечение программы	16
3.2 Перечень рекомендуемых литературы и интернет-ресурсов	17
3.3 Материально-технические условия реализации программы	21
3.4 Кадровое обеспечение программы.....	22
4. Приложение.....	23
4.1 Приложение 1.....	23
4.2 Приложение 2.....	28
4.3 Приложение 3.....	31
4.4 Приложение 4.....	35

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

1.1.1 Аннотация

Спортивный туризм, включает в себя организацию и проведение различных походов, в т.ч. походов выходного дня, массовых походов, спортивных категорийных походов, турслётов, чемпионатов по туризму и других туристских соревнований.

Спортивный туризм - уникальное средство общения между людьми, основанное на реальном знакомстве с жизнью, историей, культурой и обычаями тех регионов, где проходят маршруты туристических походов, что является проявлением народной толерантности и дипломатии.

Спортивный туризм - наиболее демократичный вид отдыха, характеризующийся специфической формой народного творчества, свободным выбором формы собственной активности, реализующейся в условиях походной жизни на самостоятельно разработанном маршруте.

Суть спортивного туризма коротко может быть выражена словами: «За Духовность, Спорт, Природу!».

Отечественная педагогика накопила громадный опыт коллективного воспитания. Коллектив, так же, как и малая социальная группа, является механизмом, который помогает личности адаптироваться в системе функционально-ролевых отношений через отношения сотрудничества, человеческого богатства. Именно в туристской деятельности (ТД) объединения дополнительного образования создаются оптимальные условия для самореализации современного подростка.

Сам туризм как форма жизнедеятельности, это: и область человеческих знаний, и образ жизни, и вид спорта, и форма проведения досуга, и способ самовыражения личности, самосовершенствования и оздоровления организма.

Туристическое объединение в системе дополнительного образования дает возможность свободы выбора занятий по интересам, формирует определенный стиль отношений между педагогами и воспитанниками, позволяет нивелировать индивидуальные тенденции в развитии личности, формируя заботливое отношение к окружающей жизни и людям.

Именно в силу специфики туризма: совместное проживание педагогами и воспитанниками определенного «отрезка жизни», когда огромную роль играют не только профессиональные, но и, прежде всего, личностные качества любого подростка, появляется возможность собственной самооценки, а значит, и социализации.

Данная программа является модифицированным и скорректированным соответствием существующим государственным требованиям в системе дополнительного образования по подготовке подростков к образовательной туристической деятельности, направленной на познание родного края.

Направленность программы: туристско-краеведческая

Уровень программы: Базовый

1.1.2 Актуальность:

В условиях перегруженности детей в школе, малоподвижного образа жизни, негативного влияния СМИ, слабого контроля со стороны семьи, современного стрессового пространства необходимо создать внутри себя школу по самовыживанию. На сегодняшний день остро стоит вопрос о воспитании здорового образа жизни человека. Данная программа формирует всестороннее развитие личности средствами туризма, создает условия для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и самоопределения личности. Начиная с 10 лет, обучающиеся смогут получать юношеские спортивные разряды, с 15 лет смогут получить квалификацию юного спортивного судьи туристских соревнований.

Дополнительное образование - это особая сфера деятельности, которая при правильной организации создает неограниченные возможности каждому подростку реализовать и утвердить себя, пережить чувство успеха, ощущение нужности и полезности, уверенности в своих силах, что повышает степень нравственной устойчивости человека, дает возможность полноценного развития личности.

Учитывая последние тенденции среднего профессионального образования и социальный запрос в целом обучения подростков по данному направлению, а также, удовлетворение их возрастных потребностей и запросов в сфере дополнительного образования туристско-краеведческой деятельности, данный жизненный аспект подводит нас к необходимости создания обучающей программы по спортивному туризму и ее прикладным видам.

Ниже приведены более четко специфические, наиболее характерные черты спортивно-познавательного туризма:

1. Туризм - это здоровый образ жизни человека, а не просто хобби или способ самооздоровления.

2. Увлечение туризмом имеет глубокие корни в российской истории. Все аспекты туристского путешествия - это полная аналогия традиций и устремлений, посещавших русских путешественников-землепроходцев, т.е. данное увлечение довольно характерная национальная черта.

3. Туризм - явление комплексное, он развивает человека в таких направлениях, как: духовная сфера - развитие высоких человеческих качеств, необходимых в экстремальных условиях походной жизни; познавательные аспекты, включая совершенствование экологической культуры человека; самоутверждение личности, включая спортивные и иные достижения; оздоровительный эффект - естественное благотворное влияние природной среды, многообразные формы общественно-полезной деятельности практически всегда сопутствуют путешествию.

4. Туризм - это эффективная форма военно-патриотического воспитания.

5. Туризм охватывает все возрастные и социальные группы населения страны, включая детей, школьников, студентов, сирот, инвалидов и т.д., а также всю семью в целом.

6. Туризм - это источник создания интеллектуального продукта в сфере разработки теории и практики туризма (стратегии, тактики, техники хождения и т.д.), создания новейших туристских маршрутов (в том числе и квалифицированных кадров (мастеров спорта, гидов, инструкторов, тренеров).

7. Вся деятельность человека в туризме естественна и натуральна, т.к. охватывает весь первобытный комплекс действий и поступков человека, поэтому является наиболее эффективной системой занятий, компенсирующей недостатки городской среды обитания.

8. В условиях современного стрессового пространства, спортивный туризм автоматически создаёт внутри себя «школу по самовыживанию» человека в сложной техногенной среде обитания.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы спортивного туризма» разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 г. № 831 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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»;
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
10. «Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 № 3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по структурированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
11. Устав МАОУ Лицей №1 г. Южно-Сахалинска, утвержден Департаментом образования администрации г. Южно-Сахалинска приказом №456 от 24.06.2022г.
12. Положение об организации порядка приема и зачисления детей в объединения персонифицированного дополнительного образования в МАОУ Лицей №1 г. Южно-Сахалинска от 13.09.2021 г.

1.1.3 Новизна:

Содержание программы характеризуется максимальной практико-ориентированностью и равноценным соотношением занятий спортивным туризмом и активным пешеходным туризмом, взаимодополняющих друг друга. В основу образовательного процесса положено применение оздоровительно-спортивной и познавательной деятельности обучающихся на свежем воздухе и в природной среде.

Соревнования по спортивному туризму проводятся на открытой местности в лесу. Туристский компонент программы включает знакомство с элементарными основами одновременно нескольких видов туризма: пешеходным, велосипедным, горным. При этом комплексный подход к использованию педагогом средств и методов туристско-краеведческой работы способствует развитию универсальных навыков самообслуживания и безопасного нахождения детей в полевых условиях.

В ходе реализации программы обеспечены согласование и полнота, взаимодействие и последовательность действий по достижению целей. При необходимости программа может быть скорректирована в процессе реализации:

предусмотрена возможность варьирования порядка учебных тем, частных аспектов содержания, форм, средств и методик преподавания.

При составлении программы были учтены возрастные и психологические особенности детей по восприятию, усвоению материала и физическим возможностям. Особое значение уделяется индивидуальной работе с каждым ребенком. Индивидуальная работа в объединении направлена на поиск таких методов воспитания и обучения, которые были бы адекватны особенностям каждого обучающегося.

1.1.4 Адресат программы:

Программа актуальна для обучающихся 11 – 18 лет. Численность группы от 8 до 15 человек. В группу принимаются обучающиеся, у которых нет первоначальных знаний в области техники пешеходного туризма и дисциплины «дистанция-пешеходная».

Примерный портрет члена объединения – школьник, любящий свой край и свое Отечество, уважающий свой народ, его культуру и духовные традиции; осознающий и принимающий ценности человеческой жизни, семьи, гражданского общества, многонационального российского народа, человечества; активно и заинтересованно познающий мир, осознающий ценность труда, науки и творчества; умеющий учиться, осознающий важность образования и самообразования для жизни и деятельности, способный применять полученные знания на практике; социально активный, уважающий закон и правопорядок, соизмеряющий свои поступки с нравственными ценностями, осознающий свои обязанности перед семьей, обществом, Отечеством; уважающий других людей, умеющий вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов; осознанно выполняющий правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды.

1.1.5 Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий

Форма обучения: очная

Методы обучения:

- словесный
- наглядный
- практический
- дистанционный
- поисково-исследовательский

Типы занятий:

- практический
- комбинированный
- информационно-познавательный
- коррекционно-контролирующий
- массовые мероприятия по профилю работы объединения
- индивидуальный

Виды занятий:

- практическое занятие
- экскурсия
- консультация
- занятие-игра
- соревнование
- дискуссия
- зачет
- поход
- конкурс

Формы организации деятельности

- Прослушивание бесед;
- Индивидуальное выполнение самостоятельных, проверочных и технических заданий;
- Работа в группах и звеньях для формирования и закрепления туристско-спортивных навыков, воспитания культуры взаимопомощи;
- Камеральные работы: обработка полевых материалов, занятия со специальной литературой, коллекциями, рисунками, фотографиями, планами, картами для обучения составлению итоговых отчётов по походам;
- Полевые работы: тренировочные походы, полевые практики, туристские прогулки;
- Общеукрепляющие, оздоровительные занятия и упражнения, участие в спортивных мероприятиях.

Режим занятий утверждается расписанием, составляемым в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2021г.№28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». (2 раза в неделю по 2 академических часа (по 40 минут) с 10-минутным перерывом. Продолжительность практических занятий на местности и в природной среде может составлять до 4 часов (полевые практики, туристские прогулки), походов выходного дня – 6-8 часов за один рабочий день.).

Объем программы–136 часов.

Срок реализации программы–1год.

1.1.6 Цель. Задачи. Планируемые результаты.

Цель реализации программы:

Развитие, самореализация обучающихся и формирование позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

Реализации цели программы способствуют следующие педагогические задачи:

Обучающие:

- обучить основам безопасности в тренировочном процессе;
- обучить основам безопасности при прохождении туристского маршрута;
- обучить приемам наблюдения за особенностями природного ландшафта;
- обучить приемам грамотного описания, увиденного;
- расширить кругозор и знания об окружающем мире;

Развивающие:

- развить физическую и познавательную активности учащихся;
- развить логическое мышление и устную речь;
- укрепить здоровье;

Воспитательные:

- воспитать культуру бережного отношения к окружающей среде;
- воспитать культуру совместной деятельности;
- воспитать чувство коллективизма;
- воспитать потребности в здоровом образе жизни;
- воспитать культуру общения.

Планируемые результаты**Личностные:**

1. ценностно-смысловых компетенций:
 - уметь принимать решения при выполнении обязанностей в туристской группе под контролем педагога;
 - уметь осуществлять поиск необходимых материалов при изучении района похода;
2. учебно-познавательных компетенций:
 - владеть техникой передвижения в походе, преодоления естественных препятствий;
 - владеть навыками самостоятельного ориентирования на местности;
3. социокультурных компетенций:
 - владеть культурными нормами и традициями родного края;
 - владеть навыками по подготовке к походу, выполнения различных должностей в походе;
4. коммуникативных компетенций:
 - уметь совместно выполнять поручения в микрогруппах;
 - уметь выступать с устным сообщением, задавать вопросы, корректно вести диалог;
 - владеть навыками выступлений с сообщениями в группе или перед незнакомой аудиторией;

Метапредметные:

1. информационных компетенций:

- владеть навыками работы с источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, интернетом;
- уметь самостоятельно искать и отбирать необходимую для подготовки похода или какого-либо сообщения информацию;

2. природоведческих и здоровьесберегающих компетенций:

- знать и применять правила юных туристов, основные правила поведения в экстремальных ситуациях в природной среде;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о личной безопасности;
- владеть способами оказания первой помощи;
- иметь достаточную для зачетного похода физическую и техническую подготовку.

Предметные:

- уметь разрабатывать маршрут
- использовать простейшие программы для создания маршрута
- уметь искать информацию краеведческой направленности о районе похода
- выбирать места для бивака, привала
- выполнять основные бивачные работы
- составлять меню и список продуктов
- оказывать первую доврачебную помощь
- изготавливать транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего
- знать правила техники безопасности при преодолении естественных препятствий на маршруте

2. Содержательный раздел

2.1 Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	3	3	0	Педагогическое наблюдение
1.1	Значение туризма	1	1	0	
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	0	
1.3	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	1	1	0	
2	Основы туристской подготовки	75	10	65	
2.1	Виды спортивного туризма	1	1	0	фронтальный опрос
2.2	Дисциплина-«Маршрут»	13	1	12	Зачетный поход
2.2.1	Личное снаряжение на маршруте	1	1	0	фронтальный опрос
2.2.2	Групповое снаряжение на маршруте	5	1	4	фронтальный опрос
2.2.3	Правила движения в походе, преодоление препятствий	9	1	8	контрольные задания
2.2.4	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	10	1	9	фронтальный опрос
2.2.5	Туристские должности в группе	8	1	7	фронтальный опрос
2.2.6	Питание в туристском походе	8	1	7	контрольные задания
2.2.7	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	13	1	12	Зачетный поход
2.2.8	Подготовка к походу	5	0	5	контрольные задания
2.2.9	Подведение итогов туристского похода	2	1	1	Творческое задание
3	Краеведение	3	0	3	
3.1	Изучение района путешествия	3	0	3	Творческое задание
4	Основы гигиены. Первая доврачебная помощь	7	3	4	
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1	Педагогическое наблюдение
4.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1	тестирование
4.3	Основы приема оказания первой доврачебной помощи	2	1	1	тестирование
4.4	Приемы транспортировки	1	0	1	конкурс

	пострадавшего				
5	Итоговое занятие	48	3	45	Учебно-тренировочный поход
	Всего за год	136	19	117	

2.2 Содержание учебной программы

1. Введение

1.1. Значение туризма

Теория

Туризм - средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.

Практика

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка в лес.

1.2. Воспитательная роль туризма

Теория

Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий юный судья туристских соревнований в воспитании гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Практика

Просмотр видеофильма о туристском клубе, лучших спортсменах, знакомство с наглядной агитацией. Подготовка и проведение активом клуба бесед о традициях, названии клуба, взаимоотношениях и требованиях к новичкам.

1.3. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях

Теория

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Практика

Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по туристской подготовке. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

2. Основы туристской подготовки

2.1. Виды спортивного туризма

Теория

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм. Особенности юных судей туристских соревнований. Туристские нормативы и

значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

2.2 Дисциплина – «Маршрут»

2.2.1 Личное снаряжение на маршруте

Теория

Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу.

Практика

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

2.2.2 Групповое снаряжение на маршруте

Теория

Понятие о групповом снаряжении. 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

Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

2.2.3 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.

2.2.4 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. Использование простейших узлов и техника их вязания.

Практика

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

2.2.5 Туристские должности в группе

Теория

Должности в группе постоянные и временные. Другие постоянные должности в группе:

руководитель (командир) группы, заведующий питанием (завит), заведующий снаряжением(зависну), проводник (штурман), краевед, санитар(медик), ремонтный мастер (ремонтник), фотограф и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Практика

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

2.2.6 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 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Практика

Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

2.2.7 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 разворачиванию 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.

Практика

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

2.2.8 Подготовка к походу

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

2.2.9 Подведение итогов туристского похода

Теория

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практика

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

3. Краеведение

3.1 Изучение района путешествия

Теория

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практика

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Теория

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика

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

4.2 Походная медицинская аптечка.

Теория

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основы приема оказания первой доврачебной помощи

Теория

Походный травматизм. Заболевания в походе. 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

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.4 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 со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

2.3 Система оценки достижения планируемых результатов

В процессе реализации программы в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

- входной контроль – в начале учебного года;
- промежуточный контроль – в течение учебного года;
- итоговый контроль – в конце учебного года.

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, наблюдений при проведении обучающимися занятий с младшими школьниками, тестовых заданий, творческих работ, соревнований, зачетного туристского похода.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос.

В процесс оценки собственных достижений вовлекаются обучающиеся, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом подростке.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий (*Приложение 1, Приложение 2, Приложение 3*), сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных, степенных и категорийных походов.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы и другие многодневные мероприятия, являющиеся для членов объединения своеобразным экзаменом на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями. Каждый обучающийся оценивается педагогом, друзьями и в зависимости от этой оценки у каждого из них определяется статус в группе.

2.4 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1	06.09.2023	27.05.2024	34	68	136	2 раза в неделю по 2 часа

3.Организационный раздел

3.1 Методическое обеспечение программы

1. Набор спортивных и топографических карт.
2. Формы заявочных документов: маршрутный лист, заявочная книжка, справка участника похода, отчёт о походе.
3. Теплоухов В.В. Методическое пособие. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешего и лыжного туризма (прохождение технических этапов). - Ек. -рг: ИМЦ «Дворец молодежи», 2009.
4. Константинов Ю.С. Методическое пособие. Туристические, слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
5. Методическое пособие. Правила организации и проведении спортивных туристических походов и путешествий на территории РФ. – М.: ЦДЮТ и К МО РФ, 2000.
6. Методическое пособие: «Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнования по группе дисциплин «Дистанция - лыжная». - М.: Общероссийская общественная организация Федерация спортивного туризма России, 2014.
7. Методическое пособие: «Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнования по группе дисциплин «Дистанция - пешеходная». - М.: Общероссийская общественная организация Федерация спортивного туризма России, 2014.
8. Волков Б.Н., Волков Н.Н. Методическое пособие. Организация и проведение поисков спасательных работ силами туристской группы. - М.: ЦРИБ Турист, 1981.9. Сост. Коновалов В.Е. Методические рекомендации по топографии. Ориентирование на местности: по топографической карте, по местным признакам, по приборам. - Свердловск, 1981.
10. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристическая топография. - М.: Профиздат, 1985.
11. Сборник методических материалов по туризму и краеведению массовых мероприятий (часть 2). - Йошкар – Ола, 1988.
12. Буйлова Л.Н., Кленова Н.В. Практическое пособие. Как организовать дополнительное образование детей в школе? - М.: АРКТИ, 2005.
13. Добрецов Н.В. Учебно-методическое пособие для учителей. Возможности дополнительного образования детей для реализации профильного образования. - СПб., 2005.
14. Долженко Г.П. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся туристическим профессиям Основы туризма. – М.: Изд. центр «МарТ», 2009.
15. Под ред. Бруднова А.К. Сборник нормативных методических материалов для дополнительного образования детей. От внешкольной работы – к дополнительному образованию детей. – М.:

Владос, 2000.

3.2 Перечень рекомендуемой литературы

Для учителя

1. Андрюхина Л.М., Огоновская И.С., Рейдерман А.Д., Шевченко В.Я. Программа гражданско-патриотического воспитания в системе образования Свердловской области. - Екатеринбург: ИРРО, 2001.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ Турист, 1985.
3. Батманов В.А. Фенологические наблюдения в походе. – Св.: Свердловское книжное издательство, 1961.
4. Безрукова В.С. Педагогика. Проективная педагогика. – Екатеринбург: Деловая книга, 1996.
5. Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (в трех выпусках). - М.: Папирус, 1998.
6. Буранов Ю.А. Пискунов В.А. Свердловск. Экскурсии без экскурсовода. - Св.: Средне - Уральское книжное издательство, 1973.
7. Бутко И.И., Ляшко Г.И., Маркин П.П., Ситников В.А. Туризм. Безопасность в программах туров и на туристических маршрутах. Учебное пособие для студентов гуманитарных и профильных факультетов высших учебных заведений, специалистов туристических организаций. - Ростов- на-Дону: Изд.-во «Феникс», 2009.
8. Васильев М.Ю., Востоков И.Е. и др. Русский турист. - М.: ТСС России, 1998.
9. Велитченко В.К. Физкультура без травм. - М.: Просвещение, 1991.
10. Винокуров В.К. Безопасность в альпинизме. - М.: ФиС, 1983.
11. Волошин Н.И. Правовое регулирование в туризме. - М.: «Советский спорт», 2004.
12. Волошинов В.Б., Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнева Л.И. Безопасность человека. - М.: 1994.
13. Востоков И.Е., Панов С.Н. «Русский турист» (7 выпуск). – М.: Туристско-спортивный союз России, 2001.
14. Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ Русский раритет, - М.: 1993.
15. Гражданско-патриотическое воспитание молодежи: программа развития на 2011-2015 гг. – Екатеринбург, 2003.
16. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. - М.: Ф.- М.: «Советский спорт», 2003. ЦДЮТК, 2004.
17. Дрогов И.А., Фадеев Б.Г. Подготовка и повышение квалификации кадров самостоятельного туризма. М.: «Турист», 1987.
18. Енин А. Конструирование игровых сценариев. - М.: Педагогическая техника, №3, 2006.
19. Зорин И.В., Пирожник И.И., Пряхин Ю.М., Путрик Ю.С., Свешников В.В. География туризма и экскурсий. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
20. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Ф и С, 1978.
21. Истомин П.И. Организация массового самостоятельного туризма. - М.: «Турист», 1986.
22. Капустин В.Г., Корнев И.Н. География Свердловской области: природа, населения, хозяйство, экология: Учебное пособие для учащихся старших классов по курсу «География Свердловской области». - Екатеринбург: Изд. – во Дома учителя, 1998.

23. Кашевич Б. Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. - М.: ЦРИБ Турист, 1987.
24. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 1990.
25. Комаров В.В. Модель организации ДО в учреждении интернатного типа. – М.: Внешкольник № 3, 2005., с.19.
26. Константинов Ю.С. Походная педагогика. – М.: Внешкольник № 6, 2005, с.1.
27. Константинов Ю.С. Роль туристско-краеведческой деятельности в воспитании, обучении и оздоровлении учащихся. – М.: ДО №11, 2000.
28. Константинов Ю.С. Туристические слеты и соревнования учащихся. – М.: РМАТ, 2000.
29. Константинов Ю.С., Орлов С.В. Туризм и учитель. – М.: ДО №5, 2003., с. 45.
30. Косолапов А.Б. Теория и практика экологического туризма. - М.: КНОРУС, 2005. 18
31. Косолапов А.Б. Теория и практика экологического туризма. - М.: КНОРУС, 2005.
32. Крутик А.Б., Решетова М.В. Экономика и предпринимательство в социально-культурном сервисе и туризме. - М.: Изд. центр «Академия», 2010.
33. Кудрина Е.Л., Рудич Л.И., Утин Е.В. Система планирования в учреждениях социальнокультурной сферы: учеб. пособие – 3-е изд., перераб. и доп.-ное. – М.: Издательство «ФАИР», 2006.
34. Кузьмин И.А. Урал. Человек. Истоки. – Екатеринбург: ГОУ «Центр «Учебная книга», 2005.
35. Лебедев В.Н. Педагог-организатор в сфере детского туризма. – ДО №7, 2002.
36. Лебедев В.Н. Туристско-краеведческая деятельность – путь к пониманию истории родного края и нашей страны. – М.: Дополнительное образование, 2/2001.
37. Луговьер Д.А. Организация и проведение чемпионатов по туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1984.
38. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М: ЦДЮТур, 1998.
39. Лысогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туриста в походе. – М.: Пищевая промышленность, 1980.
40. Магадович И.П., Покопцев Ю. М. Методическое руководство к картинам «отечественные и зарубежные путешественники и исследователи». – М.: «Просвещение», 1980.
41. Маслов А.Г. «Школа безопасности». - М.: Центр ДЮТ, 2002.
42. Михайлов Б.А. Туризм и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. - СПб: Издательство С.- Петерб. ун-та, 2001.
43. Мотков О.И. ТКД на развитие личностной гармонии старшеклассников. – М.: ДО №8, 2002., с.11.
44. Нестеров А.П. Вестник детско- юношеского туризма в России. Чтобы видеть, знать.... (Из истории детского туризма и экскурсий). – М.: 1993.
45. Нестеров В.В., Белкин А.С. Педагогическая компетентность. – Екатеринбург: «Учебная книга», 2003.
46. Никулина. М.П. Родной край. – Св.: Средне-Уральское книжное издательство, 1979.
47. Нормативное время победителя соревнований по спортивному ориентированию (Правила соревнований по спортивному ориентированию). - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995, стр. 8,9, табл. 2.
48. Нормативно-правовые документы и концептуальные документы о развитии образования как основания для определения направлений и задач деятельности методических объединений педагогов. – Екатеринбург, 2002.
49. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

50. Олейников А.Н. В недрах планеты. - Ленинград: «Недра», 1979.
51. Остапец – Свешников А.А. Программа-система «Школа – окружающий мир». «III Всероссийские педагогические чтения». – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
52. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М.: Педагогика, 1993.
53. Панфилова А.П. Игровое моделирование в деятельности педагога: учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.
54. Пищулов В.М. Менеджмент в социально-культурном сервисе и туризме. - М.: Изд. Центр «Академия», 2010.
55. Положение об областной ТК экспедиции «Уральская тропа». – Екатеринбург, 2003.
56. Попов В.И., Попова И.А. ДО воспитанников интернатных учреждений как средство их социальной адаптации. – М.: ДО №10, 2001.
57. Попович Ю.А. ТКД «Отечество» - школа юных патриотов России. – М.: ДО №11, 2001, с.27.
58. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристических походов. – М.: Профиздат, 1997.
59. Правила соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. 19
60. Правительство Свердл. обл.-ти. Положение о конкурсе на лучшую реализацию программы «Родники» среди детско-юношеских коллективов Свердл. обл. – Екатеринбург, 2003.
61. Приезжева Е.М. Организация и методы игровой деятельности в туризме. - М.: «Советский спорт», 2005.
62. Программа «Детское и юношеское движение в России: история, теория, практика». - Екатеринбург, 2000.
63. Самойленко А.А. География туризма. - Ростов на/Д «Феникс», 2006.
64. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. – М.: ЦДЮТур РФ, 1995.
65. Селевко Г.К. Игровые технологии. - М.: Школьные технологии, № 4, 2006.
66. Символьные легенды контрольных пунктов (Правила соревнований по спортивному ориентированию). - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
67. Соревнования по технике горного туризма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1993.
68. Туризм и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. - СПб.:
69. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
70. Усыскин Г.С. Век российского туризма. – М.: Вестник детско-юношеского туризма в России, №13, 1995.
71. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М.: Минобрнауки РФ, 2012.
72. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования стандарта основного общего и среднего (полного) образования. - М.: Минобрнауки РФ, 2012.
73. Финажина С.Ю. Методика организации массовых мероприятий. - М.: Дополнительное образование, № 9, 2005.
74. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания. - М.: Академия, 2003.
75. Чепик В.Д., Смирнов Д.В., Методологические основы построения технологий дополнительного образования в объединениях туристского профиля. – ДО № 11, 2002., с.17.
76. Шакурова М.В. Методика и технология работы социального педагога. – М.: Академия, 2002.
77. Шашина В.П. Методика игрового общения. – Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2005.

78. Шмакова Г.С. Игра как способ социализации ребенка. М.: Дополнительное образование, № 2, 2007.
79. Юрченко И.Г., Касатова Н.С., Лузина К.А. Организация ТКД учащихся. – Ек. - г, 1998.
80. Ястребов Г.С. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2005.

Для ученика

81. Архипова Н.П. Заповедные места Свердловской области. – Свердловск: Средне – Уральское книжное издательство, 1984.
82. Архипова Н.П., Ястребов Е.В. Как были открыты Уральские горы. Издание третье, перераб. - Свердловск: Средне – Уральское книжное издательство, 1990.
83. Астротова Г. В. Использование дикорастущих растений в питании. – Екатеринбург, 1991.
84. Баленко С.В. Школа выживания. - М.: Приложение к журналу Зарубежное военное обозрение, 1992.
85. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
86. Биржаков. М.Б. Введение в туризм. – СПб.: «Невский Фонд», «Издательский дом Герда», 2004.
87. Бринкин И. Ю., Бондарец М. П. Ателье туриста. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
88. Варламов В.К. Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ Турист, 1983.
89. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: Технополус, 1990.
90. Волович В.Г. С природой на один. - М.: Воениздат, 1989.
91. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. - М.: Мысль, 1980.
92. Вяткин Л.А, Сидорчук Е.В, Емытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: «Академия», 2004.
93. Гастюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: Зеркало, 1998.
94. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. - М.: Знание, 1997.
95. Деев М.Г., Шумилов А.В., Зубов Н.Н. Замечательные географы и путешественники. - М.: Мысль, 1989.
96. Ильин А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. – М.: Изд-во ЭКСМОПресс, 2002.
97. Калугина Г.А. История родного края. – Свердл.: СреднеУральское книжное издательство, 1976.
98. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986.
99. Кудряшов Б. В. Энциклопедия выживания. - Краснодар, 1996.
100. Кузьмин И.А. Урал. Человек. Истоки. - Екатеринбург: ГОУ «Центр «Учеб. книга», 2005.
101. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристическом путешествии. - М., 1997.
102. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦЦЮтур МО РФ, 1997.
103. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М.: Владос, 1999.
104. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. - М.: ДОСААФ, 1968.
105. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: Владос. 2000.
106. Мельник В.П. Уральский меридиан. – Челябинск: Южно-Уральское книжноеиздательство, 1989.
107. Москвин Б.В. Путешествие за тайной. - М.: Профиздат, 1990. 28. Оноприенко В.И. Зов высоких широт. - М.: «Мысль», 1989.

108. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. - М.: Профиздат, 1988.
109. Смирнов Д.В. Оздоровительно-познавательный туризм. - М.: «Советский спорт», 2003.
110. Сост. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста. – М.: Большая российская Энциклопедия, 1993.
111. Сост.: Штюрмер Ю.А. Карманный справочник туриста. - М.: Профиздат, 1982.
112. Тамм Е.И. Энциклопедия туризма. - М.: Большая российская энциклопедия, 1993.
113. Шабанов. А.Н. Карманная энциклопедия туриста. – М.: Вече, 2000.
114. Шестакова Е.С. Экологический туризм – шаг навстречу. – М.: ДО №7, 2002, с.22.
115. Штюрмер Ю.А. Карманный справочник туриста. – М.: Профиздат, 1982.

3.3 Материально-технические условия реализации программы

1. Палатка (10 местная) - 2 шт.
2. Шатер (20 местный) - 1 шт.
3. Печка туристическая - 1 шт.
4. Тенты - 4 шт.
5. Костровые принадлежности:
 - тросик - 2 шт.
 - набор канов (5,7,8 литров) - комплект
 - топор в чехле - 4 шт.
 - пила в чехле -2 шт.
6. Мед.аптечка - комплект.
7. Ремонтный набор - комплект.
8. Коврики туристические - на каждого.
9. Спальники одноместные - на каждого.
10. Рюкзаки Абалаковские - на каждого.
11. Страховочные альпинистские системы - на каждого
12. Репшнур (30 м.) - 1 шт.
13. Карабины - по 3 шт. на каждого
14. Самостраховки - на каждого
15. Каски - на каждого
16. Рукавицы брезентовые - на каждого
17. Опорные петли - на каждого
18. Палистпаст - 1 шт.
19. Скальные крючья - 10 шт.
20. Лыжи, палки - 1 пара на каждого
21. Кошки- 2 пары
22. Ледоруб, айсбаль - 2 шт.
23. Лавинная лента - на каждого
24. Вербки основные (40 м.) - 14 шт.
25. Специфическое скальное, лыжное и снежно - ледовое снаряжение иметь в одном экземпляре для ознакомления и апробации.
26. Гитара в чехле – 1 шт.

3.4 Кадровое обеспечение программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы спортивного туризма» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее направленности, и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

4. Приложение

4.1 Приложение 1

Контрольный тест «Техника и тактика пешеходного туризма»

1. Наиболее массовым и доступным видом туризма является:
а – велосипедный туризм б – поход выходного дня
в – водный туризм г – пешеходный туризм
2. Самой доступной и массовой формой туризма является
3. Как называются походы, направленные на изучение своего края (рельефа, климата, флоры, фауны, истории и т.д.)?
а – спортивные б – познавательные
в – оздоровительные г – учебно-тренировочные
4. Завершите предложение: Поход, проводимый с целью улучшения физической подготовки, направленный на физическое совершенствование туристов, называется
5. Однодневные и многодневные путешествия, которые организуются силами и средствами самих участников, называются:
а – самостоятельный туризм б – спортивный туризм
в – плановый туризм г – въездной туризм
6. Завершите предложение: Поход, способствующий закаливанию организма, развитию двигательных качеств, служащий активной формой отдыха, называется
7. Физическая подготовка туриста должна осуществляться:
а – непрерывно и круглогодично б – за месяц до похода
в – непосредственно за неделю-две до похода г – после возвращения из похода
8. Вес рюкзака туриста подбирается в соответствии с:
а – его желанием б – желанием руководителя похода
в – индивидуальными возможностями туриста г – временем года
9. Вещи в рюкзак надо укладывать таким образом, чтобы:
а – самое необходимое было наверху б – самые тяжёлые вещи были на дне
в – рюкзак удобно прилегал к спине г – всё перечисленное
10. Завершите предложение: Необходимые вещи и предметы, которые берут с собой в поход, называются

11. Когда идут в многодневный поход группой, каждый турист должен иметь:

- а – топор
- б – компас
- в – фляжку для воды
- г – котелок

12. К личному туристскому снаряжению относится:

- а – фонарик
- б – костровой тент
- в – пила
- г – ремонтный набор

13. К личному туристскому снаряжению не относится:

- а – фляжка
- б – рюкзак
- в – страховочная система
- г – основная верёвка

14. К групповому туристскому снаряжению относится:

- а – костровой тент
- б – спальный мешок
- в – кружка
- г – полотенце

15. К групповому туристскому снаряжению не относится:

- а – спутниковый навигатор
- б – котелок
- в – палатка
- г – аудиоплеер

16. Запишите буквами в таблицу последовательность установки двухслойной полусферической палатки:

- а – собрать стойки и прикрепить к ним палатку
- б – развернуть и накинуть палаточный тент
- в – натянуть боковые и штормовые оттяжки с помощью колец
- г – расстелить дно палатки и прикрепить её к грунту

--	--	--	--

17. Скорость передвижения группы в походе должна:

- а – быть не выше скорости самого слабого участника
- б – соответствовать трудности маршрута и весу рюкзаков
- в – соответствовать подготовленности участников похода
- г – быть не менее 5 км/ч

18. Кратковременная остановка для отдыха в течение ходового дня называется:

- а – стоянка
- б – ночлег
- в – привал
- г – бивак

19. Расстояние, преодолеваемое туристами за день, зависит, в первую очередь, от:

- а – предварительного расчета при разработке маршрута
- б – трудности маршрута
- в – желания руководителя
- г – веса рюкзаков

20. К туристским узлам относится:

- | | |
|---------------------|---------------|
| а – «полупроводник» | б – «кривой» |
| в – «беседочный» | г – «грудной» |

21. К туристским узлам не относится:

- | | |
|-----------------|-------------------|
| а – «ткацкий» | б – «констриктор» |
| в – «грейпвайн» | г – «сплошной» |

22. Узел, который используется в туристской практике для связывания двух веревок разной толщины, называется:

- | | |
|--------------------|----------------------|
| а – «встречный» | б – «штык со шлагом» |
| в – «схватывающий» | г – «прямой» |

23. Узел, который используется в туристской практике для закрепления вспомогательной верёвки на основной, называется:

- | | |
|--------------------|--------------------|
| а – «булинь» | б – «шкотовый» |
| в – «схватывающий» | г – «брамшкотовый» |

24. Узел, который используется туристами для привязывания верёвки к дереву:

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| а – «штык» | б – «проводник восьмёркой» |
| в – «контрольный» | г – «академический» |

25. Какие формы костра запечатлены на фотографиях?



а - _____



б - _____



в - _____

26. Какие формы костров применяют в туристских походах?

- | | |
|---------------|-----------------------|
| а – «колодец» | б – «звезда» |
| в – «шалаш» | г – всё перечисленное |

27. Какой костёр дает самый сильный жар и более эффективен для приготовления пищи?

- | | |
|---------------|-----------------------|
| а – «таёжный» | б – «шалаш» |
| в – «колодец» | г – всё перечисленное |

28. Какую форму костра лучше всего использовать в сильный дождь, так как её меньше заливает водой?

а – «таёжный»

б – «нодья»

в – «шалаш»

г – «звезда»

29. В походе для разведения огня лучше всего использовать костёр-«шалаш», так как:

а – он требует меньшего количества дров

б – его конструкция делает пламя более концентрированным и мощным

в – его легко разжечь

г – форма шалаша не даёт дождю залить костёр

30. Для вечернего костра можно сложить из веток или брёвен костёр-_____, который дает больше освещения.

31. Завершите предложение: В походе за костёр отвечает специально назначенный из числа участников человек, которого называют

32. В туристской группе, которая движется в колонне по одному, первым должен идти:

а – руководитель

б – направляющий

в – хронометрист

г – штурман

33. Завершите предложение: Перемещение участников похода с одного берега реки на противоположный при помощи специального снаряжения называется.

34. Бивак (бивуак) – это:

а – походная кухня

б – привал во время движения по маршруту

в – лагерь туристской группы

г – туристский клуб

35. Какое условие не является обязательным при выборе места для туристского лагеря?

а – безопасность

б – наличие воды

в – наличие дров для костра

г – защищённость от ветра

36. Минимальное расстояние между костром и палатками должно составлять:

а – 0,5 метра

б – 1 метр

в – 3 метра

г – 10 метров

37. Набор продуктов, рассчитанный на приготовление пищи для туристской группы или каждого участника за один приём или в течение одного дня, называется:

а – меню

б – рацион

в – раскладка

г – рецепт

38. Какой продукт из перечисленных является наиболее калорийным?

а – рис

б – консервированная рыба

в – говяжья тушёнка

г – изюм

39. Маршрутная книжка оформляется для участия туристской группы в:

а – походе выходного дня

б – степенном походе

в – категорийном походе

г – во всем перечисленном

40. Письменный отчёт о спортивном походе обязательно включает в себя:

а – сведения о районе путешествия

б – психологические характеристики всех участников

в – список необходимого снаряжения

г – картографические материалы

д - техническое описание маршрута

е – описание ежедневного туристского быта и бивачных работ

ж – краеведческие наблюдения на маршруте

Выберите и запишите правильные варианты: _____

**Правильные ответы контрольного теста
«Техника и тактика пешеходного туризма»**

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	Х	г	поход (выход ного дня)	б	спорт ивный	а	оздоровит ельный	а	в	г
1	снаря жение	в	а	г	а	г	а, г, б, в	а	в	а
2	в	г	а	в	а	а - колодец , б - нодья, в - шалаш	г	в	б	б
3	шала ш	костро вой (дежурн ый, дневаль ный)	б	переп рава	в	г	в	б	а	в
4	а, в, г, д									

Контрольный тест «Доврачебная медицинская помощь в походе»

1. С кем из участников похода медик обязан совещаться по поводу своих действий?

а – с руководителем	б – с завхозом
в – со всеми участниками	г – ни с кем, работает самостоятельно

2. Общий перегрев организма, возникающий при высокой температуре воздуха и нарушении теплоотдачи, называется:

а – солнечный удар	б – аритмия
в – термопсис	г – тепловой удар

3. Запишите буквами в таблицу порядок действий во время оказания помощи утопающему, извлечённому из воды без сознания:

а – сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца	б – соорудить носилки и транспортировать пострадавшего в лагерь	в – уложить грудью на колено помогающему так, чтобы голова свисала ниже груди	г - очистить рот и глотку от ила, слизи и прочих масс.
--	---	---	--

--	--	--	--

4. Физико-механическое повреждение организма под внезапным воздействием факторов внешней среды – это:

а – заболевание	б – удар
в – травма	г – несчастный случай

5. В случае наружного артериального кровотечения из конечности, кроме кисти или стопы, необходимо, в первую очередь:

а – прижать артерию (давящей повязкой, ручную или жгутом) выше раны	б – прижать артерию ниже раны
в – наложить давящую повязку на саму рану	г - дать обезболивающее

6. Каково максимально допустимое время наложения жгута при остановке артериального кровотечения в тёплых условиях?

а – 30 минут	б – 1 час
в – 2 часа	г – 3 часа

7. Повязка «чепец» накладывается при ранениях:

а – волосистой части головы	б – локтя
в – колена	г – лицевой части головы

- 8. При наложении повязки на конечность следует:**
а – обматывать бинт от наиболее узкой части в направлении к туловищу
б – обматывать бинт от наиболее широкой части в направлении к кисти или стопе
в – обматывать бинт таким образом, чтобы туры шли встык, не налегая друг на друга
г – указать пострадавшему, чтобы он максимально напряг мышцы
- 9. К травмам опорно-двигательного аппарата не относится:**
а – перелом
б – растяжение связок
в – ушиб мягких тканей
г – вывих
- 10. Первое действие при открытом переломе кости:**
а – наложить шину
б – остановить кровотечение и обработать рану
в – дать обезболивающее
г – в условиях похода нельзя ничего предпринимать
- 11. Завершите предложение: Химические средства, уничтожающие микроорганизмы и применяемые местно для предупреждения процессов разложения и нагноения открытых ран, называются**
- 12. Какое из перечисленных средств используется для обработки поверхностей ран?**
а – йод
б – физиологический раствор
в – зелёнка
г – фурацилин
- 13. Выберите лекарственное средство, применяемое для обработки ожогов кожи:**
а – пантенол
б – фастум-гель
в – каметон
г – тетрациклиновая мазь
- 14. Каково назначение ацетилсалициловой кислоты?**
а – противорвотное средство
б – успокоительное средство
в – жаропонижающее средство
г – антисептическое средство
- 15. Какое средство является адсорбентом и принимается внутрь в случае пищевого отравления?**
а – анальгин
б – активированный уголь
в – но-шпа
г – левомеколь
- 16. Супрастин, тавегил, кларитин – эти лекарственные средства используются при:**
а – аллергии
б – повышенной температуре
в – головных болях
г – кишечных инфекциях
- 17. Найдите «четвёртый лишний»:**
а – панадол
б – анальгин
в – баралгин
г – бисептол
- 18. Завершите предложение: Бытовое название перманганата калия, используемого для обеззараживания воды, а в водном растворе - для обработки ран, полоскания горла и промывания желудка – это**

19. Плоды этого растения могут заменить часть лекарственных средств аптечки, так как оказывают противовоспалительное, жаропонижающее, противорвотное, кровоостанавливающее, мочегонное, слабительное действие:

а – аралия высокая

б – смородина сахалинская

в – черёмуха айнская

г – воронец красноплодный

20. Отвары и настои из корневищ и цветков кровохлёбки лекарственной обладают противодиарейным свойством и могут заменить:

а – бромгексин

б – корвалол

в – имодиум

г – альбуцид

Правильные ответы контрольного теста
«Доврачебная медицинская помощь в походе»

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	Х	а	г	в, г, а, б	в	а	б	а	а	в
1	б	антисе птики	г	а	в	б	а	г	марга н- цовка	б
2	в									

Контрольный тест «Краеведение Сахалинской области»

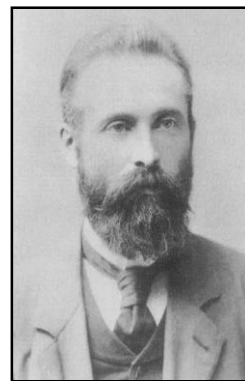
1. В ходе Амурской экспедиции 1849 года было сделано важное географическое открытие: Сахалин - это остров, полностью отделенный морскими водами от материка. Кто командовал этой экспедицией?
 а – Иван Фёдорович Крузенштерн б – Жан Франсуа де Лаперуз
 в – Геннадий Иванович Невельской г – Василий Михайлович Головнин
2. Завершите предложение: В 1905 году на территории Сахалина происходили события войны.
3. Кто из перечисленных Героев Советского Союза, в честь которых после Великой Отечественной войны были названы населённые пункты Сахалинской области, не участвовал в военных действиях на её территории в 1945 году?
 а – Александр Матвеевич Матросов б – Леонид Владимирович Смирных
 в – Антон Ефимович Буюклы г – Пётр Иванович Шутов
4. День 2 сентября ранее был праздничным только в Сахалинской области. С 2010 года он отмечается всей Россией, а у нас проходят особые торжества. Что это за день?
 а – день отмены российской каторги б – день окончания Русско-японской войны
 в – день окончания Второй мировой войны г – день образования Сахалинской области
5. Какой из коренных малочисленных народов острова Сахалин имеет уникальную особенность: более 20 неофициальных имён и самоназваний (додзин, тазунг, тозунг, уйльта, нани и другие)?
 а – эвенки б – ороки
 в – нивхи г – айны
6. Кто из изображенных ниже людей является создателем нивхского алфавита, писателем-основоположником нивхской литературы и собирателем фольклора этого сахалинского народа?



а - Санги



б - Таксами



в - Пилсудский

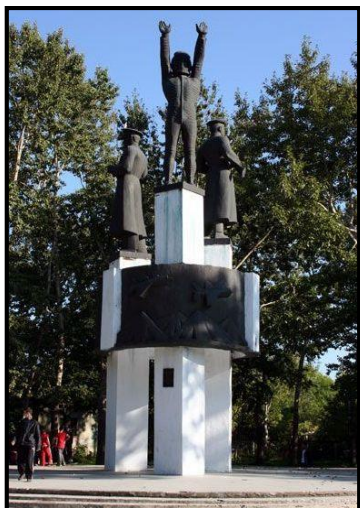
Владимир Михайлович

Чунер Михайлович

Бронислав Осипович

7. *Завершите предложение:* **Первый Почётный гражданин г. Южно-Сахалинска, лётчик-космонавт, Герой Советского Союза – это**

8. **Кому посвящён памятник, расположенный в юго-западной части города Южно-Сахалинска?**



а – воинам-освободителям Сахалина и Курильских островов от японских милитаристов

б – авиаторам и покорителям космоса

в – дальневосточным пограничникам

г – участникам боевых действий в «горячих точках»

9. **Какой культурный объект города Южно-Сахалинска расположен у сквера имени А.П. Чехова?**

а – литературно-художественный музей
книги А.П. Чехова «Остров Сахалин»

б – Сахалинская областная универсальная научная библиотека

в – Сахалинский областной краеведческий музей

г – Дом детского (юношеского) творчества

10. **Протяжённость острова Сахалин составляет:**

а – 1048 км

б – 1005 км

в – 980 км

г – 948 км

11. **Как называется холодное морское течение, проходящее у берегов Сахалина от полуострова Шмидта до мыса Терпения?**

а – Восточно-Сахалинское

б – Охотское

в – Куроисио

г – Соя

12. **Какое из перечисленных полезных ископаемых добывают в Сахалинской области?**

а – золото

б – каменную соль

в – никель

г – апатиты

13. *Запишите буквами в таблицу* **расположение рек Сахалина в порядке убывания их длины:**

а – Сусуя

б – Поронай

в – Тымь

г – Лютога

--	--	--	--

14. Завершите предложение: Наиболее крупной хищной птицей Сахалина и Курильских островов является

15. Какой из перечисленных ниже видов животных является эндемичным для Сахалинской области (обитающим только на ее территории)?

- а – рыбный филин б – кабарга сахалинская
в – таймень сахалинский г – живородящая ящерица

16. Какой из представителей животного мира Сахалинской области зимой впадает в спячку?

- а – бурундук б – росوماха
в – соболь г – белка-летяга

17. Это дерево является одной из главных лесообразующих пород Сахалинской области и формирует ее светлехвойные леса. Как оно называется?



- а - пихта сахалинская
б - лиственница даурская
в - ель аянская
г - сосна обыкновенная

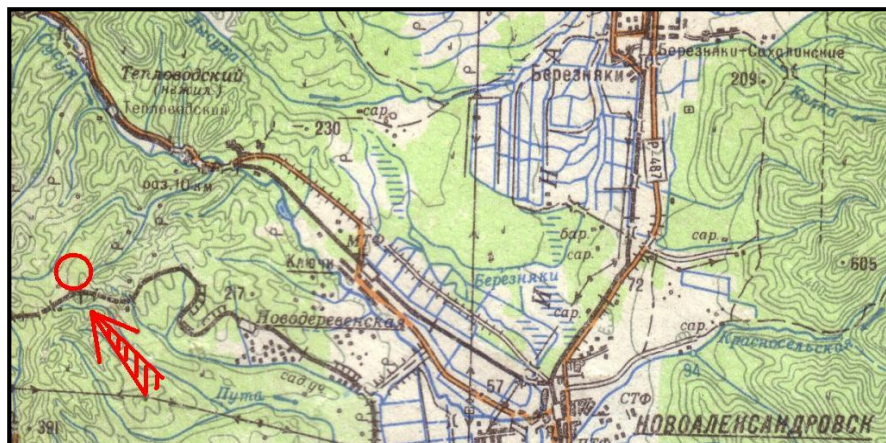
18. Найдите «четвертый лишний» в списке ядовитых растений Сахалина:

- а – борец сахалинский б – чемерица Лобеля
в – вороний глаз мутовчатый г – дёрен канадский

19. Одним из ярких представителей сахалинского высокотравья является растение:

- а – гречиха сахалинская б – актинидия коломикта
в – элеутерококк колючий г – кислица обыкновенная

20. Какой памятник природы, расположенный в окрестностях Южно-Сахалинска, отмечен указателем на карте?



- а – «Структурно-денудационный останец «Лягушка»»
б – «Высокогорья горы Чехова»
в – «Южно-Сахалинский грязевый вулкан»
г – «Популяция кардиокринума Глена»

Правильные ответы контрольного теста «Краеведение Сахалинской области»

[illegible]

План воспитательной работы

№	Содержание	Сроки	Ответственные
1.	День Знаний. (Торжественная линейка, тематические классные часы) Акция «Внимание, дети!»	1 сентября	Заместитель директора, педагог-организатор, классные руководители
2.	Учебно-тренировочный поход по маршруту «Северное кольцо»	29 октября	Педагог дополнительного образования
3.	Учебно-тренировочный поход на г. Московская	20 ноября	Педагог дополнительного образования
4.	Учебно-тренировочный поход на г. Российская	25 декабря	Педагог дополнительного образования
5.	Учебно-тренировочный поход на г. Острая	29 января	Педагог дополнительного образования
6.	Учебно-тренировочный поход на г. Юноны	26 февраля	Педагог дополнительного образования
7.	Учебно-тренировочный поход на г. Быкова	26 марта	Педагог дополнительного образования
8.	Учебно-тренировочный поход на г. Луга	23 апреля	Педагог дополнительного образования
9.	Учебно-тренировочный поход по маршруту «Мыс Анива»	4-8 мая	Педагог дополнительного образования