

Комитет по образованию Администрации Локтевского района Алтайского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Принято
на Педагогическом совете
Протокол №1 от 29.08.2025г



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Юные туристы и краеведы»**

Направленность – туристско-краеведческая
Возраст обучающихся – 10-14 лет
Нормативный срок освоения программы – 1 год
Уровень освоения – стартовый

Автор-составитель:
Верменичева Марина Анатольевна
педагог дополнительного образования

г.Горняк, 2025г

Содержание

Раздел 1.Комплекс основных характеристик образования	
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы. Учебный план.....	6
Раздел 2.Комплекс организационно–педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Формы аттестации.....	14
2.4. Оценочные материалы	14
2.5. Методические материалы.....	16
3.Список литературы.....	17
4.Приложения	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовые основания проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные туристы и краеведы»:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ (ст. 1, 2);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минтруда Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения и Минэкономразвития РФ от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;
- 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»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;
- Устав МБУДО «Дом детского творчества»;
- Основная образовательная программа МБУДО «Дом детского творчества»;
- Локальные акты МБУ ДО «Дом детского творчества».

Дополнительная общеразвивающая программа «Юные туристы и краеведы» (далее – программа) имеет **туристско-краеведческую направленность**, разработана в связи с растущим интересом обучающихся к познанию окружающего мира через туристическую и краеведческую деятельность, необходимостью развития практических умений и

навыков наблюдения и изучения природы.

Актуальность программы «Юные туристы и краеведы» обусловлена федеральной «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года», которая декларирует необходимость формирования у обучающихся навыков, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека через обновление содержания дополнительного образования. Среди приоритетных направлений в этом процессе, ставших основными векторами разработки данной программы, в Концепции обозначены:

- создание условий для вовлечения детей в туристскую и краеведческую деятельность в целях изучения, как малой Родины, так и России в целом посредством организации различных профильных форм работы, а также для вовлечения в мероприятия, содержащие элементы различных форм исследовательской деятельности;
- развитие командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей;
- обеспечение междисциплинарного подхода в части интеграции с различными областями знаний (биологией, географией, литературой и др.);
- содействие формированию у обучающихся знаний, умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в условиях природной и городской среды;
- создание условий для воспитания и развития личности, а также для социализации обучающихся.

На сегодняшний день остро стоит вопрос о воспитании здорового образа жизни человека, погруженного в современное стрессовое пространство. В условиях перегруженности детей в школе, малоподвижного образа жизни, негативного влияния СМИ, слабого контроля со стороны семьи необходимо учить подрастающее поколение адаптироваться в быстро меняющейся среде, воспитывая способности к самовыживанию. Этому способствует предлагаемая программа, в рамках реализации которой создаются условия для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и самоопределения личности.

Педагогическая целесообразность. Реализация образовательной деятельности осуществляется через комплексные занятия (теоретической и практической частей) по туризму, краеведению и общефизической подготовке (подвижные игры на воздухе). Средствами общефизической подготовки являются общеразвивающие упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами туризма. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Отличительные особенности программы:

- дает детям туристические знания, умения и навыки;
- помогает в познании окружающего мира через путешествия;
- готовит детей к самостоятельной жизни;
- учит разумной организации свободного времени;
- способствует формированию настойчивости, терпения, силы воли, умения добиваться поставленной цели;
- формирует дружный коллектив через совместную деятельность;
- способствует формированию навыков здорового образа жизни.

Новизна программы: туризм и краеведение, являются одними из приоритетных направлений в воспитательной работе. Это дело не новое, но новизна состоит в том, что программа построена на основе регионального компонента. Обучающиеся изучают историю, географию, исторические места города Горняка, Локтевского района, Алтайского края, туристские возможности своей малой Родины.

Адресат программы: программа адресована детям 10-14 лет. Условия набора – принимаются все желающие без предварительного отбора.

Объем и сроки освоения программы: срок реализации- 1 год; объем программы - 4 часа в неделю, 144ч в год.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса: массовая, групповая, микрогруппы, индивидуальная. Состав группы разновозрастной, постоянный.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: занятия проводятся еженедельно, 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий в помещении – два академических часа (по 45 минут) с 10-минутным перерывом. Продолжительность практических занятий на местности и в природной среде может составлять до 4 часов (полевые практики, туристские походы) походов выходного дня и учебно-тренировочных сборов – 6-8 часов за один рабочий день.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель реализации программы: формирование личности ребенка, направленное на его развитие, самореализацию и привитие позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи программы:

1.образовательные:

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

2.развивающие:

- развивать физическую и познавательную активность обучающихся;
- прививать навыки самообслуживания в полевых условиях;
- развивать логическое мышление и устную речь;
- укреплять здоровье;

3.воспитательные:

- воспитывать культуру бережного отношения к окружающей среде;
- воспитывать культуру общения и совместной деятельности;
- воспитывать чувство коллективизма;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

1.3. Учебный план.

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения, а также формы аттестации учащихся.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	6	3	3	педагогическое наблюдение
1.1	Значение туризма	2	1	-	
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	-	
1.3	Правила поведения юных туристов и техника безопасности на занятиях	3	1	3	
2	Основы туристской подготовки	83	30	53	
2.1	Виды туризма	3	3	-	фронтальный опрос

2.2	Личное снаряжение туриста	5	2	3	контрольные задания
2.3	Групповое снаряжение на маршруте	6	2	4	контрольные задания
2.4	Правила движения в походе и преодоление препятствий	15	6	9	контрольные задания
2.5	Техника безопасности при проведении туристских походов	10	5	5	фронтальный опрос
2.6	Туристские должности в группе	3	2	1	фронтальный опрос
2.7	Питание в туристском походе	9	3	6	контрольные задания
2.8	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	12	5	7	зачетный поход
2.9	Подготовка к походу	14	-	14	контрольные задания
2.10	Подведение итогов туристского похода	6	2	4	творческое задание
3	Ориентирование на местности	19	7	12	
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте	5	2	3	контрольные задания
3.2	Условные знаки	6	3	3	контрольные задания
3.3	Компас. Работа с компасов	3	1	2	контрольные задания
3.4	Ориентирование по местным предметам. Действия в случаи потери ориентировки	5	1	4	контрольные задания
4	Краеведение	10	2	8	
4.1	Изучение района путешествия	10	2	8	творческое задание

5	Основы гигиены. Первая доврачебная помощь	8	2	6	
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1	педагогическое наблюдение
5.2	Походная медицинская аптечка	1	-	1	тестирование
5.3	Приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2	тестирование
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	-	2	конкурс
6	Общая и специальная физическая подготовка	14	-	14	
6.1	Общая физическая подготовка	7	-	7	нормативы
6.2	Специальная физическая подготовка	7	-	7	нормативы
7	Подведение итогов	4	4	-	
7.1	Итоговое занятие	4	4	-	собеседование
	ИТОГО за год	144	48	96	

1.4. Содержание программы.

1. Вводное занятие

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. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме.

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. Просмотр видеофильма о туристском клубе «Горизонт» и его лучших участниках. Традиции, название клуба, взаимоотношения и требования к новичкам.

1.3. Правила поведения юных туристов и техника безопасности на занятиях.

Теория. Соблюдение правил поведения – основа безопасности юных туристов. Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий в помещении и на местности. Дисциплина и субординация во время занятий. 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. Охрана природы на маршруте.

2. Основы туристической подготовки.

2.1. Виды туризма.

Теория. Виды спортивного туризма по активному способу передвижения: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм и др. Особенности юных судей туристских соревнований. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

2.2. Личное снаряжение туриста.

Теория. Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним, карабины, петли самостраховки, петля из репшнура диаметром 6 мм (прусики самостраховки), перчатки, каска.

Практика. Упражнения по использованию страховочной системы: надевание, подгонка и снятие, размещение карабинов, страховочных перчаток и прусика самостраховки на системе участника.

2.3. Групповое снаряжение на маршруте.

Теория. Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного комплекта, групповой аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, перчатки, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Правила эксплуатации, ремонт и хранение группового снаряжения.

Практика. Составление списка снаряжения к полевым занятиям, походам, соревнованиям. Подбор группового снаряжения, проверка комплектности и исправности, укладка в рюкзаки. Уход за снаряжением, его мелкий ремонт. Упражнения по установке палатки.

2.4. Правила движения в походе и 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 и валежник, по заболоченной местности.

2.5. Техника безопасности при проведении туристских походов.

Теория. Дисциплина в походе и на полевых занятиях – основа безопасности. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Основные правила безопасного поведения обучающихся в природе. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий в походе и вовремя костровых работ. Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техника их вязания.

Практика. Отработка в походе или на туристской прогулке техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

2.6. Туристские должности в группе.

Теория. Постоянные должности в группе: руководитель группы, командир, заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением (завснар), проводник (штурман), краевед, санитар (медик), ремонтный мастер (ремонтник), фотограф и т.д. Временные должности: направляющий и замыкающий, дежурные по кухне, их обязанности.

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

2.7. 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-хдневном походе. Общая схема составления меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

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

2.8. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практика. Полевая практика: подбор мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развешивание и свертывание бивака, разжигание костра.

2.9. Подготовка к походу.

Практика. Разработка 1-3-хдневного маршрута: определение цели, района и нитки, составление плана подготовки похода, распределение обязанностей в группе, подбор карт, составление плана-графика движения, подбор личного и группового снаряжения, оформление маршрутного листа.

2.10. Подведение итогов туристского похода.

Теория. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Значение отчета о походе для подтверждения туристского опыта участников. Простейший отчет о походе (репортаж для социальной сети, творческая заметка для туристской газеты и т.д.), составление иллюстрированной схемы и маршрутной ленты. Знакомство с типовыми формами отчетов о спортивных маршрутах и паспортом маршрута. Ремонт и порядок сдачи снаряжения. Отчетные вечера, выставки, выступления на массовых туристско-краеведческих мероприятиях по итогам походов. Условия получения туристских значков «Юный турист России»,

«Турист России» и спортивных разрядов участниками похода.

Практика. Составление отчета о походе, подготовка фотоальбома, видеофильма. Мелкий ремонт и сдача снаряжения. Оформление документов для получения значков, разрядов.

3. Ориентирование на местности

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Теория. Понятия «местность», «карта», «топография». Роль топографии и топографических карт, значение топокарт для туристов. Элементы карты. Масштаб, его виды, масштабы топографических карт. Карты для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте, ориентированию карты по сторонам горизонта. Приемы ориентирования по карте.

3.2. Условные знаки.

Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Понятие рельефа. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.

Практика. Сопоставление топографических знаков и реальных объектов на местности. Знакомство с различными формами рельефа на туристской прогулке или в походе. Топографические диктанты, упражнения-тренажеры на запоминание знаков.

3.3. Компас. Работа с компасом.

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Понятие ориентира, виды ориентиров. Понятие азимута, азимутальное кольцо и румбы.

Практика. Упражнения по ориентированию карты с помощью компаса, вычислению азимутов на ориентиры, отысканию объектов местности по азимуту.

3.4. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теория. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на карте. Решение проблемной задачи: имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению своего местонахождения.

4. Краеведение

4.1. Изучение района путешествия.

Теория. Значение для туристов знаний об истории, климате, рельефе, флоре, фауне, достопримечательностях и прочих особенностях района путешествия. Источники информации и сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, общение с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Географическое положение Сахалинской области и г. Южно-Сахалинска. Типичные представители флоры и фауны региона, особенности рельефа, климата, водной сети. Популярны маршруты региона, достопримечательности, экскурсионные объекты в походах.

Практика. Подготовка и презентация докладов о районе планируемого похода.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

5.1. 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.

5.2. Походная медицинская аптечка.

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Состав групповой походной аптечки для походов выходного дня и многодневных маршрутов. Личная аптечка туриста, правила применения индивидуальных лекарств в походе.

Практика. Комплектование походной медицинской аптечки.

5.3. Приемы 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).

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Практика. Изготовление носилок, волокуш из шестов и подручных средств. 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. Упражнения по применению различных способов транспортировки пострадавшего.

6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1. Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища и ног. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения.

6.2. Специальная физическая подготовка.

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

7. Подведение итогов

7.1. Итоговое занятие.

Теория. Обсуждение прошедшего учебного года, профильных массовых мероприятий, походов и общественно-полезных дел, в которых приняли участие члены объединения. Итоговое собеседование по результатам обучения. Пожелания обучающихся к следующему учебному году.

1.5. Планируемые результаты

Планируемые результаты отражают три уровня результатов образования (обучения, развития и воспитания) по данной программе:

Метапредметные:

Ожидаемым результатом реализации программы стартового уровня является формирование у обучающихся:

ценностно-смысловых компетенций:

- уметь принимать решения при выполнении обязанностей в туристской группе под контролем педагога;
- владеть навыками работы с источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, интернетом;
- уметь осуществлять целеполагание своих действий;
- уметь анализировать свою работу, ее результаты и достижения;

коммуникативных компетенций:

- уметь совместно выполнять задачи в микрогруппах;
- владеть навыками выступлений с сообщениями в группе или перед незнакомой аудиторией.

Личностные:

- владеть культурными нормами и традициями родного края;
- уметь корректно вести диалог;
- знать и применять правила личной гигиены;
- уметь заботиться о личной безопасности.

Предметные:

- знать алгоритм разработки маршрута и подготовки к походу;
- уметь осуществлять поиск необходимых материалов при изучении района похода;
- иметь элементарное представление о географическом положении Алтайского края, Локтевского района;
- знать основные особенности природы региона, природные и историко-культурные достопримечательности пройденных маршрутов;
- уметь подбирать личное и групповое снаряжение для похода;
- составлять меню и список продуктов;
- владеть техникой передвижения и безопасного преодоления естественных препятствий в походе;
- владеть навыками самостоятельного ориентирования на местности;
- выбирать места для бивака, привала;
- выполнять основные бивачные работы;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- изготавливать транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего;
- уметь составлять простейшие отчеты о походе (творческие отчеты, элементы типовых описаний);
- знать и применять основные правила поведения в экстремальных ситуациях в природной среде.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
2025-2026	15.10.2025	30.05.2025	34	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определенные условия, которые включают материально-техническое, информационное, кадровое обеспечение.

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

№п/п	наименование	Ед.изм.	Кол-во	примечание
1	Верёвки туристические	шт.	3	Д.10-40м.-2шт.,д.6-40м.-1шт.
2	Коврики туристические	шт.		На каждого ребёнка
3	Страховочные системы	шт.		На каждого ребёнка
4	Карабины туристические	шт.	18	
5	Спусковое устройство (жумары, восьмерки)	шт.	18	
6	Примус (печка турист.)	шт.	1	
7	Палатка	шт.	4	
8	Котелки	шт.	2	
9	Топор	шт.	1	
10	Пила	шт.	1	
11	Компас	шт.		На каждого ребёнка
12	Картографический материал	шт.		На каждого ребёнка
13	Лыжи с палками	шт.		На каждого ребёнка
14	Рюкзак	шт.		На каждого ребёнка
15	Спальник	шт.		На каждого ребёнка
16	Мячи	шт.	2	Футбольный, волейбольный
17	Фотоаппарат	шт.	1	
18	Мед аптечка	шт.	1	
19	Тренировочный костюм	шт.		На каждого ребёнка
20	Штормовой костюм	шт.		На каждого ребёнка
21	Рукавицы брезентовые	шт.		На каждого ребёнка
22	Каски	шт.		На каждого ребёнка
23	Фонарик	шт.	4	

Занятия проводятся на базе МБУДО «Дом детского творчества». Учебный кабинет оснащен компьютером, экраном, мультимедиа-проектором, учебной мебелью для детей (столы, стульями). Отдельные занятия или мероприятия (туристские прогулки или походы, полевые практики, соревнования) проводятся на местности (во дворе, в городском парке).

2.2.2. Информационное обеспечение.

Информационное обеспечение включает в себя аудио, видео, фото, интернет источники:

- ГБУК «Сахалинский областной краеведческий музей» : официальный сайт [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.sakhalinmuseum.ru/ru> ;
- Детский и юношеский туризм / Федерация спортивного туризма России [Электронный ресурс]. – URL: <https://tssr.ru/child/>;
- ИдиЛесом.ком. Сахалин [Электронный ресурс]. – URL: <https://idilesom.com/> ;
- Туристско-краеведческий виртуальный музей «Островок» [Электронный ресурс]. – URL: https://vk.com/ostrovok_sakh;
- Центр детско-юношеского туризма и краеведения / Федеральный центр дополнительного образования [Электронный ресурс]. – URL: <https://юныйтурист.рф>.

2.2.3. Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туризм и краеведение» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по соответствующему направлению деятельности), прошедшим тематическую подготовку на курсах повышения квалификации и соответствующим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональном стандарте по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (ФЗ № 273, ст. 46).

2.3. Формы аттестации

2.3.1. Виды аттестации по программе:

- промежуточная (по отдельным разделам) ;
- итоговая (по итогам освоения программы в конце года).

2.3.2. Формы аттестации

Формы аттестации для выявления предметных и метапредметных результатов: тестирование, зачетный поход, экспедиция, сдача нормативов.

Формы аттестации формы для выявления личностных качеств: наблюдение, беседа, опросы, анкетирование, портфолио, соревнования.

Особенности организации аттестации: результаты проверки уровня усвоения программы фиксируются педагогом в специально разработанных листах учебных достижений.

2.4. Оценочные материалы.

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

1.входящий контроль проводится в начале учебного года для выявления уровня подготовленности обучающихся к усвоению программы, формы контроля: беседа, анкетирование.

2.промежуточный контроль проводится в конце первого полугодия и в конце учебного года, Теоретические знания проверяются форме зачета и тестирования, практические знания проверяются в походах выходного дня, учебно–тренировочных занятиях, выполнения нормативов, участие в соревнованиях. Результаты освоения программы «Туризм и краеведение» заполняются в карте учета.

3.итоговый контроль проводится после завершения всей учебной программы, в форме зачета, портфолио, участия в соревнованиях, похода выходного дня или учебно-тренировочного похода.

Результаты освоения программы определяются по трем уровням: высокий, средний, низкий.

Высокий уровень: 75-100% усвоения материала.

Средний уровень: 50-74% усвоения материала.

Низкий уровень: до 50% усвоения материала.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

Высокий уровень – обучающийся освоил весь объем краеведческих, туристских знаний 75-100%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные краеведческие, туристские термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.

Средний уровень – у обучающихся объем усвоенных краеведческих, туристских знаний составляет 50-74%, сочетает специальную краеведческую, туристскую терминологию с бытовой.

Низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объема туристских, краеведческих знаний предусмотренных программой; ребенок, как правило, избегает употреблять специальные краеведческие, туристские термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

Высокий уровень – обучающийся овладел на 75-100% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; самостоятельно подбирает и работает с оборудованием, не испытывает особых трудностей; выполняет практические краеведческие, туристские задания с элементами творчества.

Средний уровень – у обучающихся объем усвоенных краеведческих, туристских умений и навыков составляет 50-74%, подбирает и работает с оборудованием с помощью педагога, в основном выполняет задания на основе образца.

Низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% предусмотренных краеведческих, туристских умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Результатом промежуточной аттестации является суммарное значение теоретической и практической части программы, которые фиксируются в карточке учёта.

Инструментарий педагогического мониторинга:

Кругозор обучающихся, предметные теоретические и практические результаты их обучения по основным разделам и отдельным темам программы оцениваются с использованием различных проверочных материалов. В их число входят:

- нормативы по физической подготовке (Приложение 5);
- контрольная карточка для зачета по узлам (Приложение 6);
- контрольные тесты и интерактивные тесты-тренажеры
- тест «Техника и тактика пешеходного туризма» (Приложение 7);
- тест «Доврачебная медицинская помощь» (Приложение 8);
- тест «Туристское ориентирование и топография» (Приложение 9);
- тест «Краеведение Алтайского края» (Приложение 10);

Оценивание результатов тестирования производится в балльной системе:

«отлично» – 75% правильных ответов и более.

«хорошо» – от 50% до 75% правильных ответов;

«удовлетворительно» – от 25% до 50% правильных ответов;

«неудовлетворительно» – менее 25% правильных ответов.

2.5. Методические материалы.

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым обучающимся. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя

наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, творческие, экспериментальные практические работы на местности. Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому обучающемуся внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения «опытных» обучающихся к обучению младших. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

2.6.Список литературы

Литература для педагога

1. Верба И. А., Галкин Я. Б. и др. Туристско-краеведческие кружки в школе.[Текст] / М.: Изд-во Просвещение, 1988.-160с.
2. Верба И. А., Голицын С. М. и др. Туризм в школе. [Текст] / М.: Изд-во ФиС,1983.-160с.
3. Ганопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. [Текст] / М.: Изд-во ФиС, 1987.-240с.
4. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм.[Текст] / М.: Изд-во ФиС, 1990.-127с.
5. Линчевский Э. Э. Психологический климат группы. [Текст] / М.: Изд-во ФиС, 1981.-111с.

Литература, использованная при разработке программы

1. Богданов Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни. М., ФиС,2019г.
2. Организация массового самодеятельного туризма. Учебное пособие. М., ЦРИБ Турист, 1986.
3. Остапец А. А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 1985.
4. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
5. Природоохранное благоустройство туристских маршрутов (методические рекомендации). М., ЦРИБ Турист, 1981.
- 6.Туризм и краеведение. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М., Просвещение, 1982.
- 7.Физическая подготовка туристов-пешеходников. М., ЦРИБ Турист,1979.
- 8.«Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей» под редакцией Ю.С.Константинова, М.,ФЦДЮТиК, 2014 г.
- 9.«Юные туристы» М.И.Крайман, 1982;
- 10.«Пешеходный туризм» В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, 1982;
- 11.«Туристы-проводники» Ю.С. Константинов, 2004.

Литература, рекомендуемая обучающимся:

- 1.Зощенко М. М. Великие путешественники. Рассказы для детей / М. М. Зощенко. – Москва : Детская и юношеская книга, 2022. – 224 с. – ISBN 978-5- 907545-18-2.
- 2.Куприн, А. М. Слово о карте / А. М. Куприн. – Москва : Недра, 1987. – 143 с. – (Научно-популярная библиотека школьника).
- 3.Остапец А. А. На маршруте туристы-следопыты : Кн. для учащихся / А. А. Остапец. – Москва : Просвещение, 1987. – 128 с.
- 4.Словарь юного туриста-краеведа: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, А. И. Персин, В. М. Куликов, Л. М. Ротштейн / под общ. редакцией доктора педагогических наук Ю. С. Константинова. – Москва : АНО «ЦНПРО», 2014. – 208 с.
- 5.Хоук, Г. Поход в лес. 150 секретов юного туриста / Г. Хоук, Р. Сондерс. – Москва: CLEVER, 2019. – 96 с.

Литература, рекомендуемая родителям:

- 1.Гиппенрейтер, Ю. Б. Самая важная книга для родителей (сборник) / Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2014. – 752 с.
- 2.Корчак, Я. Как любить ребенка / Я. Корчак. – Минск: Нар. Асвета, 1980. – 80 с.

3. Макаренко, А. С. Книга для родителей / А. С. Макаренко. – Москва : Педагогика, 1988. – 302 с.
4. Штюмер, Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные / Ю. А. Штюмер. – 2-е перераб., доп. изд. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

**Список снаряжения для дистанции-пешеходной
соревнований по спортивному туризму**

Страховочная система (верх) – 15 шт.	Блок-ролик – 15 шт.	Полиспасть
Страховочная система (низ – беседка) – 15 шт.	Кроль – 5 шт.	Веревка диаметр 6 мм – 100 метров
Веревка для блокировки системы 5 м – 15 шт.	Пантин правый – 5 шт.	Веревка диаметр 8 мм – 100 метров
Каска – 15 шт.	Пантин левый – 5 шт.	Секундомер – 3 шт.
Карабин автомат с поворотной муфтой – 45 шт.	Перчатки строительные – 100 шт.	Веревка диаметр 10 мм – 800 метров
Жумар правый – 13 шт.	Карабин с муфтой – 50 шт.	Фрикционное спусковое устройство (восьмерка-спортивная) – 15 шт.
Жумар левый – 2 шт.	Сдвоенный ролик для полиспаста – 2 шт.	

Список снаряжения для походов

Палатка 2-х местная – 5 шт.	Трекинговые палки – 15 шт.	Костюм от дождя – 15 шт.
Палатка 3-х местная – 5 шт.	Снежинки на трекинговые палки – 30 шт.	Фонари налобные – 15 шт.
Палатка 4-х местная – 5 шт.	Спальник демисезонный, температура комфорта от – 5° – 15 шт.	Снегоступы – 15 шт.
Тент – 5 шт.	Спальник зимний, температура комфорта от -25° - 15 шт.	Гамашы – 15 шт.
Рюкзак 30 л – 15 шт.	Конверт в спальник – 15 шт.	Ледорубы – 15 шт.
Рюкзак 85 л – 15 шт.	Коврик надувной – 15 шт.	Льжи – 15 шт.
Накидка для рюкзака – 15 шт.	Коврик-карегат – 15 шт.	Палки лыжные – 15 шт.
Вкладыш в рюкзак 100 л – 15 шт.	Сидушка «Хопа» - 15 шт.	Лыжные ботинки – 15 шт.
Велосипед – 15 шт.	Планшет для карт – 15 шт.	Котлы туристские 10 л – 2 шт.
Спасжилет – 15 шт.	Курвиметр – 5 шт.	Котлы туристские 12 л – 2 шт.
Каяк 2 местный – 5 шт.	Костровой тросик – 2 шт.	Пилы складные – 15 шт.
Катамаран 8 местный – 2 шт.	Котлы туристские 5 л – 2 шт.	Топор - 5 шт.
Компас – 5 шт.	Котлы туристские 7 л – 2 шт.	Перчатки теплоизоляционные – 10 шт.
Огниво – 5 шт.	Спички – 100 шт.	Зажигалка – 20 шт.
Горелка газовая – 4 шт.	Газовые баллоны – 20 шт.	Шторка для горелки – 4 шт.
Половник – 4 шт.	Туристическая посуда (кружка, ложка, тарелка) – 15 комплектов	Фальшфейер – 20 шт.
Сигнал охотника – 20 шт.	Навигатор – 2 шт.	Батарейки ААА – 30 шт.
Система слежения (GPS-трекер) – 1 шт.	Радиа – 4 шт.	Спутниковый телефон – 1 шт.

Ремонтный комплект

шило	ткань для заплаток 10x15 см	клей «Момент-универсал»
фастексы – 30 пар	проволока	нитки х/б и капроновые
набор иголок	пуговицы	наперсток
хомуты	скотч армированный	изолента - 2 шт.
мультишул	рем набор для дуг от палаток	

Аптечка

Сумка для аптечки – 2 шт.	ацикловир	левомицетин
цитрамон	амброксол	доксциклин
нимесулид	коделак	супрастин
кеторол	суприма лор	псилобальзам
но-шпа (дротаверин)	ципрофлоксацин 0,3%	гастал
парацетамол	нафтизин	омепразол
анвимакс	отинум	энзистал
арбидол	ципрофлоксацин	метоклопрамид
лоперамид	пантенол	найз, крем
неосмектин	аммиак	зеленка
энтагнин	корвалол	перекись водорода
стрептоцид	офломелид	бальзам «спасатель»
ИПП	бинт стерильный 5*10, 7*14	бинт липкий
пластырь бактерицидный	пластырь бактерицидный в рулоне	салфетки марлевые стерильные
салфетки спиртовые	градусник	булавки
ватные диски, ватные палочки	жгут кровоостанавливающий	перчатки
гемостатическая губка	спасательное одеяло	

Нормативы по физической подготовке

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Возраст	Норматив мальчики			Норматив девочки		
				уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.
1	Бег 30м	сек.	8-9	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1
			10-11	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5
			12-13	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2
			14-15	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9
			16-17	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
2	И. П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бедер с возвратом в И. П.	Кол-во раз за 1 минуту	8-9	20	25	37	17	22	32
			10-11	26	33	43	23	28	37
			12-13	31	37	47	27	31	41
			14-15	34	40	50	31	35	44
			16-17	35	41	51	32	37	45
3	И. П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Кол-во раз за 1 минуту	8-9	5	11	18	4	7	12
			10-11	10	13	22	5	7	13
			12-13	12	18	29	6	9	15
			14-15	19	25	37	7	11	16
			16-17	25	32	43	8	12	17
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	сантиметров	8-9	108	122	142	103	117	137
			10-11	128	142	162	118	132	152
			12-13	147	162	183	132	147	167
			14-15	167	193	218	148	162	183
			16-17	192	213	235	157	173	188

Сокращение, используемое в таблице: «И. П.»- исходное положение

Контрольная карточка для зачета по узлам

ФИО _____

Узлы для связывания веревок одинакового диаметра	
Прямой	
Встречная восьмёрка	
Узлы, для связывания веревок разного диаметра	
Академический узел	
Грейпвайн	
Узлы для крепления веревки к опоре	
Удавка туристическая	
Восьмёрка одним концом	
Восьмёрка	
Австрийский проводник	
Двойной проводник (заячьи уши)	
Полугрейпвайн	
Схватывающие узлы	
Прусик	
Австрийский схватывающий	
Специальные узлы	
Узел UIAA (УИИА)	
Констриктор	

Оценка:

- зачтено – выполнено правильно 10-14 узлов;
- не зачтено – выполнено правильно менее 10 узлов.

Контрольный тест «Основы туристской подготовки»

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

13. К личному туристскому снаряжению не относится:

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

14. К групповому туристскому снаряжению относится:

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

15. К групповому туристскому снаряжению не относится:

- а – спутниковый навигатор
в – палатка
- б – котелок
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
в – привал
- б – ночлег
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»
в – «беседочный»
- б – «кривой»
г – «грудной»

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

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, в 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

Контрольный тест «Туристское ориентирование и топография»

1. В походе при отсутствии компаса север можно определить по:

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| а – восходу и закату Солнца | б – Полярной звезде |
| в – коре деревьев | г – всему перечисленному |

2. Каждый участник похода знает, что Полярная звезда всегда указывает строго на:

- | | |
|------------|-----------|
| а – север | б – юг |
| в – восток | г – запад |

3. В каком созвездии находится Полярная звезда?

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| а – Скорпион | б – Малая Медведица |
| в – Большая Медведица | г – Орион |

4. В туризме к отрицательным формам рельефа относится:

- | | |
|------------|-----------------------|
| а – долина | б – лощина |
| в – овраг | г – всё перечисленное |

5. Определение места своего расположения относительно сторон горизонта, окружающих местных объектов и рельефа местности называется:

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| а – поиском | б – ориентированием |
| в – рекогносцировкой | г – съёмкой местности |

6. Завершите предложение: Местные объекты на картах принято изображать условными топографическими

7. Завершите предложение: Уменьшенное условное изображение местности на плоскости называется

8. Отношение длины на карте к длине соответствующей линии на местности, выраженное в одинаковых мерах длины, называется:

- | | |
|---------------|-----------------|
| а – азимутом | б – координатой |
| в – масштабом | г – заложением |

9. Числовой масштаб 1:100000 означает, что в 1 см карты:

- | | |
|-----------|------------|
| а – 100 м | б – 1 км |
| в – 10 км | г – 100 км |

10. Стрелка компаса всегда сориентирована на:

- | | |
|--------------------|-----------------------------------|
| а – восток и запад | б – Северный географический полюс |
| в – север и юг | г – направление движения |

11. Завершите предложение: Прибор для измерения расстояний на карте по кривым линиям называется

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
 в – Геннадий Иванович Невельской
 б – Жан Франсуа де Лаперуз
 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
 в – Антон Ефимович Буюклы
 б – Леонид Владимирович Смирных
 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
 в – день окончания Второй мировой войны
 б – день окончания Русско-японской 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
 в – нивхи
 б – ороки
 г – айны

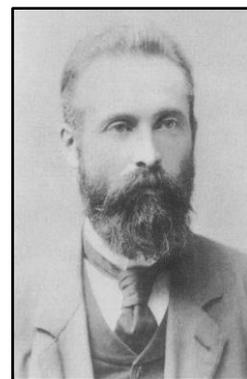
6. Кто из изображенных ниже людей является создателем нивхского алфавита, писателем-основоположником нивхской литературы и собирателем фольклора этого сахалинского народа?



а - Санги
 Владимир Михайлович



б - Таксами
 Чунер Михайлович



в - Пилсудский
 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»

в – Сахалинский областной краеведческий музей

б – Сахалинская областная универсальная научная библиотека

г – Дворец детского (юношеского) творчества

10. **Протяжённость острова Сахалин составляет:**

а – 1048 км

в – 980 км

б – 1005 км

г – 948 км

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

а – Восточно-Сахалинское

в – Куроисио

б – Охотское

г – Соя

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

а – золото

в – никель

б – каменную соль

г – апатиты

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

а – Суся

в – Тымь

б – Поронай

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
в – таймень сахалинский

б – кабарга сахалинская
г – живородящая ящерица

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

а – бурундук
в – соболь

б – росомаха
г – белка-летяга

17. Это дерево является одной из главных лесообразующих пород Сахалинской области и формирует ее светлохвойные 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
в – вороний глаз мутовчатый

б – чемерица Лобеля
г – дёрен канадский

19. Одним из ярких представителей сахалинского высокотравья является растение:

а – гречиха сахалинская
в – элеутерококк колючий

б – актинидия коломикта
г – кислица обыкновенная

**Примерный план воспитательной работы
объединения «Основы спортивного туризма»
на 2023–2024 учебный год**

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Место проведения	Ответственный
1	27 сентября – Международный День туризма: лесной пикник «Давайте знакомиться!»	Сентябрь 2023 г.	Окрестности г. Южно-Сахалинска	Лазаренко В.П., ПДО
2	15 октября - Всемирный день мытья рук: беседа «Профилактика болезней в походе»	Октябрь 2023 г.	Клуб «Горизонт»	Лазаренко В.П., ПДО
3	4 ноября – День народного единства: всероссийский онлайн-урок «Большая семья - Россия!», «Большой этнографический диктант»	Ноябрь 2023 г.	Музейно-мемориальный комплекс «Победа»	Лазаренко В.П., ПДО
4	11 декабря – Международный день гор: восхождение	Декабрь 2023 г.	Окрестности г. Южно-Сахалинска	Лазаренко В.П., ПДО
5	31 декабря - Канун Нового года: чаепитие «Встреча с Дедом Морозом»	Декабрь 2023 г.	Клуб «Горизонт»	Лазаренко В.П., ПДО
6	7 февраля - День отправки открыток друзьям: творческий конкурс «Открытка друзьям»	Февраль 2024 г.	Клуб «Горизонт»	Лазаренко В.П., ПДО
7	8 марта – Международный женский день: встреча-чаепитие «Сделай подарок маме»	Март 2024 г.	Клуб «Горизонт»	Лазаренко В.П., ПДО
8	24 апреля - День сосиски в тесте: лесной пикник «Сосиска-party»	Апрель 2024 г.	Окрестности г. Южно-Сахалинска	Лазаренко В.П., ПДО
9	21 мая - День обмена талисманами: встреча-чаепитие «Талисман другу»	Май 2024 г.	Клуб «Горизонт»	Лазаренко В.П., ПДО

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12F66344AF3C2A507E7746C2ED3BA907
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО
(ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ГОРОДА ЮЖНО-САХАЛИНСКА"
Действителен: с 07.09.2023 до 30.11.2024