

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Левобережная средняя школа города Тутаева»  
Тутаевского муниципального района

Утверждена  
приказом по школе  
144/01-10  
от « 31 » августа 2023 г.  
Директор \_\_\_\_\_ М.Л.Новикова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**туристско-краеведческой направленности**

**«Юные туристы -1»**  
**(для детей 11-18 лет, срок реализации 1 год)**

Автор составитель :  
Красавин Андрей Николаевич,  
учитель физической культуры

г. Тутаев, 2023

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	6
3. Календарный учебный график .....	7
4. Содержание программы .....	8
5. Организационно – педагогические условия реализации программы....	14
6. Список литературы.....	26

## Пояснительная записка

В государственной программе «Развитие образования 2013-2020 гг.», утвержденной распоряжением Правительства РФ от 15.04.2014 № 295 в разделе «Развитие сферы неформального образования и социализации детей» одной из актуальных задач современной педагогики определяется развитие потенциала дополнительного образования детей в формировании мотивации к познанию и творчеству, создание среды и ресурсов открытого образования для позитивной социализации и самореализации детей и молодежи.

Дополнительное образование детей в туристско-краеведческой направленности во многом способствует решению этой задачи.

Занятия туристско-краеведческой деятельностью прививают детям полезные жизненные навыки, приучают к сотрудничеству в коллективе, воспитывают ответственность за свои поступки, учат принимать взвешенные решения. Учебная и соревновательная деятельность в природной среде способствуют снятию стресса от стремительного ритма мегаполиса, закаливанию детского организма разными погодными факторами, подталкивает к потребности в ведении здорового образа жизни.

Программа туристско-краеведческой направленности «Юные туристы - 1» адаптирована для обучающихся общеобразовательных организаций на основе программы А.Г. Маслова «Юные инструкторы туризма», рекомендованной Министерством образования.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (72ч.) рекомендуется к реализации в общеобразовательных организациях с целью ознакомления обучающихся с основами многообразной туристской деятельности. Количество часов в неделю 2, продолжительность 1 академического часа 45 минут. Рекомендуемый состав учебной группы – 15 человек. Возраст обучающихся – 11-18 лет. Дети не должны иметь медицинских противопоказаний к физическим занятиям.

**Цель программы:** социализация и раскрытие потенциала обучающегося посредством занятий туристской деятельностью.

### **Задачи:**

#### ***Обучающие:***

- сформировать навык ориентирования на местности с использованием топографической и спортивной карты;
- формировать навык организации туристского быта;
- формировать основы санитарно-гигиенических навыков;

#### ***Развивающие:***

- развивать навык преодоления естественных и искусственных препятствий в природной среде;
- прививать навык сотрудничества, командного взаимодействия;
- развивать физические качества (ловкость, быстроту, выносливость);

### **Воспитательные:**

- воспитывать чувство товарищества, ответственности за коллектив;
- формировать потребность в ведении здорового образа жизни и ответственности за свое здоровье,
- формировать гражданскую позицию бережного отношения к природе;

### **Особенности организации образовательного процесса**

Для проведения практических и теоретических занятий предлагается использовать специальные дидактические материалы (видеоролики, фотографии, спортивные и топографические карты, электронные игры, настольные игры). Объем предложенных заданий варьируется с учетом интеллектуальных возможностей обучающихся. Задания рекомендуется повторять, возвращаясь к ним через некоторое время, меняя ситуацию применения.

### **Формы проведения занятий**

Теоретические и практические занятия необходимо строить с учетом наглядно-действенного и наглядно-образного восприятия обучающимися окружающего мира. Наиболее приемлемыми формами реализации программы являются: беседы, практические занятия, походы, соревнования, занятия на местности, подвижные игры.

### **Специальные методы и средства обучения**

При организации занятий необходимо включать обучающие упражнения сознательной регуляции собственного поведения и взаимодействия с окружающими людьми и др.

Занятия на местности, выезды на соревнования, как нельзя более полно способствуют потребности максимального расширения образовательного пространства за пределами образовательного учреждения и выхода за рамки школьной программы (работа с компасом, определение азимутов, ориентирование на местности, организация бивака).

В условиях разновозрастной группы рекомендуется сопоставлять программный материал с возрастными и индивидуальными особенностями детей, правильно распределять задания в группе в целом. Общение младших детей со старшими создает благоприятные условия для формирования «опережающих» знаний и взаимного обучения. Пример старших приобретает особое значение и обеспечивает усвоение программного содержания каждого занятия каждым ребенком (повторение, закрепление, самостоятельное использование в разных видах деятельности). Разновозрастный коллектив мотивирует участников на саморазвитие и постоянное движение.

Возможна дифференциация для каждой подгруппы за счет разных способов выполнения определенного задания.

### **Игровые методы обучения**

Одной из важных форм проведения занятий с детьми любого возраста являются игровые упражнения и игры (дидактические, подвижные, игры-соревнования), соревнования, беседы с иллюстративным материалом.

Способность включаться в игру не связана с возрастом, но содержание и особенности проведения игр зависит от возраста.

Задания должны быть направлены на усвоение ребенком общественного опыта через игру. Таким образом, происходит подготовка ребенка через имитацию реальной жизненной ситуации, в которой ему необходимо действовать, к решению жизненно-важных проблем и реальных затруднений.

### **Мониторинг образовательных результатов**

Текущее отслеживание образовательных результатов систематически осуществляется посредством наблюдения, анализа выполненных практических заданий, анализа соревновательных упражнений, ответов на вопросы викторин, тестов, использования текстов с ошибками, результатов электронных игр.

Формы подведения итогов: тестирование, соревнования, практические упражнения, творческие задания, итоговые игры после завершения темы.

Освоением образовательной программы можно считать приобретение обучающимися конкретных знаний и формирование у них практических умений и навыков, позволяющих осуществлять результативные старты различных видов состязаний (ориентирование, туристская полоса препятствий, разведение костра, устройство бивака, укладка рюкзака и др.)

#### **Результаты обучения по программе:**

- владение начальным навыком чтения спортивной и топографической карты при ориентировании на местности;
- самостоятельное применение начальных навыков организации туристского быта,
- применение навыка преодоления естественных и искусственных препятствий в природной среде;
- знание и соблюдение правил личной гигиены туриста;
- понимание важности командного взаимодействия для достижения результата;
- освоен алгоритм работы по развитию физических качеств;
- сформировано представление о важности ведения здорового образа жизни и ответственности за свое здоровье, сознательной дисциплины, ответственного отношения к общественной собственности;
- сформирована гражданская позиция бережного отношения к природе.

## Учебно-тематический план

№	Наименование тем и разделов	всего	теория	практика
<b>1. Основы туристской подготовки</b>				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма. Направления спортивного туризма: «Дистанции» и «Маршруты»	1	1	-
1.2	Личное и групповое снаряжение.	2	1	1
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	1	3
1.4	Питание в туристском походе	2	1	1
1.5	Туристские должности в группе	3	1	2
1.6	Подготовка к походу	4	1	3
1.7	Преодоление препятствий. Специальное снаряжение. Специальная подготовка.	7	1	6
1.8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Правила движения в походе.	2	1	1
1.9	Подведение итогов туристского похода	2	1	1
1.10	Соревнования по спортивному туризму и ориентированию	11	2	9
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1
2.2	Условные знаки	2	1	1
2.3	Компас. Работа с компасом. Азимут	3	1	2
2.4	Измерение расстояний	2	1	1
2.6	Игры по ориентированию и топографии	6		6
<b>3. Краеведение</b>				

3.1	Родной край, его природные особенности, история. Известные земляки. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	4	1	3
3.2	Изучение района путешествия	4	1	3
<b>4. Основы гигиены. Доврачебная помощь</b>				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	1	2
4.2	Походная аптечка.	2	1	1
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	3		3
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>

*Зачетный поход вне сетки часов*

### Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2020	31.05.2021	36	72	72	Два раза в неделю по 1 часу

### Содержание программы

#### 1. Основы туристской подготовки

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

История развития туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма: пешеходный, горный, лыжный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Понятие о спортивном туризме: направления «Маршруты» и «Дистанции». Значение туристско – краеведческой деятельности в развитии личности.

##### 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

###### *Теория*

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3-х дневного похода. Требование к личному снаряжению. Типы рюкзаков, спальных мешков. Преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов и соревнований. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требование к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества, недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

**Практика:** укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

### **1.3. Организация туристского быта**

#### ***Теория***

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для 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, на многодневных соревнованиях в полевых условиях (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

**Практика:** Определение мест для бивака, разворачивание, свертывание лагеря, разжигание костра.

### **1.4. 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-х дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

**Практика:** составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **1.5. Туристские должности в группе**

#### ***Теория***

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру (опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального климата в группе. Постоянные должности: завпит, завснар, проводник (штурман), краевед, медик, реммастер, фоторгаф, летописец (ответственный за отчет о походе), культорг, физорг.

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



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

## **1.6. Подготовка к походу**

### **Теория**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. План подготовки к походу. Изучение района: изучение литературы, карт, отчетов о походе. Запросы в местные учреждения, встречи или переписка с туристами, прошедшими маршрут. Разработка маршрута, составление плана – графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

**Практик.:** составление плана похода. Изучение маршрутов походов. Подготовка личного и общественного снаряжения.

## **1.7. Преодоление препятствий. Специальное снаряжение. Специальная подготовка**

### **Теория**

Правила использования специального снаряжения (веревка, карабин, индивидуальная страховочная система, восьмерка, жумар). Организация самостраховки. Использование веревки и специального снаряжения для преодоления естественных и искусственных препятствий индивидуально и в составе группы.

**Практика** отработка техники преодоления препятствий (спуски, подъемы, траверсы, переправа по бревну, по параллельным перилам). Работа со специальным туристским снаряжением (карабины, веревки). Разучивание и применение туристских узлов.

## **1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Правила движения в походе.**

### **Теория**

Дисциплина в походе и на занятии – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, спортивном зале, на улице, в парке, в лесу. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Поведение в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Порядок движения группы на маршрутах.

Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего, замыкающего в группе. Режим ходового дня. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по травянистым склонам.

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

## **Подведение итогов похода.**

## ***Теория***

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, подготовка фотовыставки, видеофильма и др. Выполнение творческих работ участниками похода. Ремонт и сдача инвентаря. Оформление значков и разрядов.

***Практика*** составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка отчетного вечера.

### **1.9 Туристские слеты и соревнования**

#### ***Теория***

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Порядок проведения. Информация. Подведение итогов, награждение. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря для проведения соревнований. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при участии в туристских слетах и соревнованиях.

***Практика*** организация мини-соревнований на тренировочных занятиях, участие в соревнованиях различного уровня в качестве участников.

## **2. Топография и ориентирование**

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

#### ***Теория***

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Старение карт. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

***Практические занятия*** Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

### **2.2 Условные знаки**

#### ***Теория***

Изучение топонимов по группам. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.

#### ***Практические занятия***

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

### **2.3 Компас. Работа с компасом. Азимут.**

#### ***Теория***

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.

Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимутальное кольцо.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту.

#### ***Практические занятия***

Определение сторон горизонта, определение промежуточных сторон горизонта и др. Игры. Определение направлений света по компасу. Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту.

### **2.4 Измерение расстояний.**

#### ***Теория***

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

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

#### ***Практические занятия***

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба ниткой. Тренировочные упражнения на глазомер на картах разного масштаба и на местности.

### **2.5 Игры по ориентированию и топографии**

#### ***Практические занятия***

Простейшее ориентирование по плану-схеме «Лабиринт» (план спортивного зала, план спортивной площадки, план пришкольной территории. Конкурс на лучший план-схему. Игра в мини-соревнования по ориентированию с выполнением должностей: картограф, начальник дистанции, хронометрист, секретарь, участник, судья по награждению). Настольные игры по топографии. Топографические эстафеты. Игра «Фотознатоки идут по следу» и др.

## **3. Краеведение**

### **3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.**

#### ***Теория***

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта. Наиболее интересные места

для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи.

### ***Практические занятия***

Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин. Игры по карте Ярославской области (сайт ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк).

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

## **3.2 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. Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

### ***Практические занятия***

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода. Проведение краеведческих наблюдений, экологических акций.

## **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.

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

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

#### ***Практические занятия***

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. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания

и противопоказания применения лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства.

#### ***Практические занятия***

Формирование походной медицинской аптечки.

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

#### ***Теория***

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

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

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

#### ***Практические занятия***

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

### **4.4 Приемы транспортировки пострадавшего.**

#### ***Практические занятия***

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

## **Организационно – педагогические условия реализации программы**

### **Условия реализации программы**

Для реализации программы необходимо:

- наличие кабинета, приспособленного для проведения занятий с группой детей, в количестве 15 человек;
- наличие технических средств обучения;
- наличие специального туристского снаряжения для овладения навыками туристической техники (веревки, карабины, компаса и т.п.);
- наличие группового и личного туристского снаряжения (палатки, коврики, спальники, костровое оборудование и т.п.);

- наличие дидактического и методического материала (карты спортивного ориентирования, карточки с заданиями, тематические папки, фотоматериалы, положение о проведении соревнований);
- наличие спортивного инвентаря (мячи, скакалки, кегли, конусы) для проведения спортивных игр в кабинете и на свежем воздухе;
- наличие канцтоваров (бумага, фломастеры, скотч, картон, и т. п.) для проведения занятий и досуговых мероприятий.

### **Материально - техническое обеспечение**

№	Наименование оборудования	Еденица измерения	Количество
1	Рюкзак объемом не менее 80 литров	шт.	15
2	Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная	шт.	4
3	Палатка хозяйственная	шт.	1
4	Спальный мешок	шт.	15
5	Коврик теплоизоляционный	шт.	15
6	Тент от дождя	шт.	3
7	Оборудование для приготовления пищи (газовая плита)	шт.	3
8	Комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л)	шт.	1
9	Компас жидкостный (спортивный)	шт.	15
10	Каска туристическая	шт.	15
11	Перчатки туристические	шт.	15
12	Карабины туристские – 75 единиц (5 карабинов х 15 чел.)	шт.	75
13	Система страховочная	шт.	15
14	Спусковое устройство	шт.	15
15	Жумар	шт.	15
16	Веревка 10 мм	м	200
17	Веревка 6 мм (репшнур)	м	50

## Этапы педагогического контроля

Вид контроля	Сроки	Цели, задачи	Форма подведения итогов	Критерии
Входящий	Сентябрь	проверить уровень начальных знаний, скорректировать программу	Устный опрос	Хорошо, удовлетворительно
Тематический	после изучения темы «Основы туристской подготовки»	проверить уровень знаний по теме	Тест, конкурс вязки туристических узлов	Бальная система оценки хорошо, удовлетворительно
Тематический	после изучения темы «Топография и ориентирование»	проверить уровень знаний по теме	Топографический диктант, соревнование по ориентированию «Лабиринт»	хорошо, удовлетворительно
Тематический	после изучения темы «Краеведение»	проверить уровень знаний по теме	Конкурс проектов «Знаменитые земляки»	хорошо, удовлетворительно
Тематический	после изучения темы «Основы гигиены. Доврачебная помощь»	проверить уровень знаний по теме	Тест	бальная система оценки
Итоговый	май	проверить усвоение программы: контрольный срез знаний по темам учебной программы	итоговый тест	бальная система оценки

## Контрольно- измерительные материалы

### Тема «Основы туристской подготовки»

#### тест

#### 1. От чего зависит выбор туристического снаряжения?

- 1) От вида похода
- 2) от длительности похода

- 3) от времени года и погодных условий
- 4) от уровня благосостояния туристов
- 5) от возраста туристов
- 6) от уровня физической подготовленности туристов.

**2. На какие группы подразделяется снаряжение для похода?**

- 1) Личное снаряжение
- 2) массовое снаряжение
- 3) групповое снаряжение
- 4) коллективное снаряжение
- 5) специальное снаряжение.

**3. Установите соответствие между видами туристского снаряжения и предметами в них входящими.**

1. Личное снаряжение	1) Палатки, варочная посуда, топоры, карты, схемы, компас и др. предметы коллективного пользования
2. Групповое снаряжение	2) Предметы группового и личного пользования, которые определяются особенностями турпохода: средства передвижения, страховки и др.
3. Специальное снаряжение	3) Одежда и обувь, спальник, умывальные принадлежности, личная посуда и рюкзак

**4. Каким должно быть туристское снаряжение?**

- 1) Надежным
- 2) прочным
- 3) красивым
- 4) удобным
- 5) модным
- 6) легким.

**5. Установите соответствие между видами походов и обувью, предпочтительной в каждом из этих походов.**

1. Пеший поход	1) лыжные ботинки в комбинации с бахилами
2. Водный поход	2) легкие ботинки на рифленой подошве, в качестве сменной обуви – кроссовки
3. Лыжный поход	3) горные ботинки
4. Горный поход	4) непромокаемая обувь, на один размер больше обычной, укомплектована стельками из войлока и хорошо разношена

**6. Какой вид перчаток больше подходит для водного похода?**

- 1) Нитяные
- 2) шерстяные
- 3) брезентовые
- 4) меховые.



**7. Что нужно учитывать при комплектовании аптечки?**

- 1) Численность группы
- 2) сложность похода
- 3) удаленность маршрута от населенных пунктов
- 4) время года.

**8. Что может входить в типовую аптечку?**

- 1) Бинты стерильные
- 2) бактерицидный и обычный пластырь
- 3) вата стерильная
- 4) перекись водорода
- 5) набор жаропонижающих, болеутоляющих и применяемых при отравлениях лекарственных препаратов с описанием их дозировки и способов хранения
- 6) йод

**9. Как должна храниться аптечка?**

- 1) В жесткой упаковке, исключающей повреждение термометра, ампул, флаконов, а также предохраняющей ее от воды и снега
- 2) с обеспечением ее сохранности и возможности легко достать в случае необходимости.

**10. Вставьте пропущенное слово в текст.**

*При подготовке снаряжения к походу необходимо учесть одно правило: каждый турист должен иметь ... . Кроме того, два-три тщательно упакованных коробка ... берут в качестве группового НЗ.*

11. Какие продукты можно брать с собой в поход?
12. Какие требования предъявляют к продуктам туристы для продолжительных степенных походов?
13. Что такое меню?
14. Что такое режим питания?
15. Какие требования к упаковке продуктов предъявляют туристы?

**Тема «Топография и ориентирование»**

**Топографический диктант.**

**1 вариант (базовый уровень).**

Здравствуй , Андрейка!

Недавно мы поселились у лесника. Его избушка стоит левее **проселочной дороги**, которая пересекает **березовый лес**. На опушке леса **проселочная дорога** переходит в **грунтовую**. По обе стороны которой раскинулись заросли **кустарника**, за ними- **фруктовый сад** и наша **школа**. Все лето мы купались в **озере**, недалеко от него очень красивая **деревянная церковь** , а рядом –**колодец** с прохладной , вкусной водой. В лесу множество интересных **тропинок**, красивые **луга**! Приехать к нам ты можешь по **железной дороге**.

**Топографический диктант.**

**2 вариант (базовый уровень).**

Здравствуй , Ваня!

Недавно мы приехали погостить в деревню. Наш дом стоит левее **грунтовой дороги**, которая пересекает **сосновый лес**. На опушке леса стоит заброшенная **деревянная мельница**, о рядом с ней -**колодец**. По обе стороны мельницы раскинулись **заросли кустарника**, за ними- **фруктовый сад**. Все лето мы купались в **реке**, на ней очень крепкий **металлический мост** с которого мы обычно ныряем, а недалеко от нее очень красивая **каменная церковь**, но рядом – крутой **овраг**, а за ним **болото**. Приехать к нам ты можешь по **железной дороге**.

**Топографический диктант.**

**3 вариант(усложненный).**

От **шоссейной дороги** путь к нашему **лагерю** шел по **лугу**, затем через **смешанный лес**, который переходил в **редколесье**. Чтобы сократить путь, мы пошли по **грунтовой дороге** мимо **родника**. Через 600 метров мы подошли к небольшому **озеру**. От него по **тропинке** подошли к **фруктовому саду** нашего **лагеря**.

Шоссе проходит в северной части, грунтовая дорога отходит от шоссе в ю-з направлении.

М в 1 см 100м

## **Тема «Основы гигиены. Доврачебная помощь»**

### **Тест**

1. Первая помощь при тепловом и солнечном ударе:
  - а) уложить пострадавшего в тень, положить на лоб мокрое полотенце
  - б) снять теплые вещи, надеть головной убор
  - в) облить холодной водой, затем укутать в спальник
2. Какой лекарственный препарат является жаропонижающим
  - а) аспирин
  - б) анальгин
  - в) бесалол
3. Укажите правильные действия оказания помощи при ожоге
  - а) Наложить стерильную повязку
  - б) Обработать любым жирным кремом, наложить стерильную повязку
  - в) Обработать обеззараживающим средством, обработать любым жирным кремом, наложить стерильную повязку
4. Назовите действия по профилактике укуса клеща:
  - а) частый осмотр
  - б) закрытая одежда
  - в) отпугивающие средства
  - г) накомарник
5. Какое дезинфицирующее средство является и кровеостанавливающим:
  - а) йод
  - б) марганцовка
  - в) перекись водорода
6. На какое время накладывается кровеостанавливающий жгут:
  - а) на 1 час
  - б) на 2 часа
  - в) на три часа
7. Назовите действия по профилактике мозолей:
  - а) новая обувь, чистые носки
  - б) разношенная обувь, чистые носки
  - в) новая обувь, шерстяные носки
  - г) разношенная обувь, шерстяные носки

8. В состав походной медицинской аптечки обязательно должен входить:
- а) бинты и дезинфицирующие средства
  - б) глюкоза и витамины
  - в) шприцы и спирт
9. Какое лекарственное растение заварить в чай при простуде?
- а) подорожник
  - б) крапиву
  - в) шиповник
10. Можно ли идти в поход при недомогании:
- а) да, при несильном
  - б) нет
  - в) смотря что беспокоит

### Итоговый тест к программе «Юные туристы»

Фамилия, имя \_\_\_\_\_  
 Школа, класс \_\_\_\_\_  
 Руководитель \_\_\_\_\_

**1. На какие группы подразделяется снаряжение для похода?**

- 6) Личное снаряжение
- 7) массовое снаряжение
- 8) групповое снаряжение
- 9) коллективное снаряжение
- 10) специальное снаряжение.

**2. Установите соответствие между видами туристского снаряжения и предметами в них входящими.**

1. Личное снаряжение	4) Палатки, варочная посуда, топоры, карты, схемы, компас и др. предметы коллективного пользования
2. Групповое снаряжение	5) Предметы группового и личного пользования, которые определяются особенностями турпохода: средства передвижения, страховки и др.
3. Специальное снаряжение	6) Одежда и обувь, спальник, умывальные принадлежности, личная посуда и рюкзак

**3. Что может входить в типовую аптечку?**

- 7) Бинты стерильные
- 8) бактерицидный и обычный пластырь
- 9) вата стерильная
- 10) перекись водорода
- 11) набор жаропонижающих, болеутоляющих и применяемых при отравлениях лекарственных препаратов с описанием их дозировки и способов хранения
- 12) йод

4. Какие продукты можно брать с собой в поход?
5. Земляк, адмирал русского флота, победитель многих морских сражений:
- 1) М.И.Кутузов
  - 2) А.В.Суворов
  - 3) Ф.Ф.Ушаков

6. Что обозначает данный топографический знак?



- 1) родник
- 2) кустарник
- 3) колодец

7. Назовите узел:



- 1) Встречная восьмерка
- 2) Булинь
- 3) Встречный

8. Назовите действия по профилактике укуса клеща:

- а) частый осмотр
- б) закрытая одежда
- в) отпугивающие средства
- г) накомарник

9. Имена каких трёх святых легли в название нашего города в 1822 году?

- а) Роман, Владимир, Борис
- б) Ярослав, Глеб, Роман
- в) Борис, Роман, Глеб

10. Это временное жилище из ткани, сборная конструкция, предназначенная для защиты от неблагоприятных погодных условий и временного размещения и проживания людей, в полевых условиях. Широко применяется туристами:

- а) шалаш
- б) дом
- в) палатка

### Методическое обеспечение

Тема	Форма занятий	Дидактические материалы, снаряжение
1.1. Туристские путешествия, история развития туризма. Направления спортивного туризма	Лекция беседа, доклады детей о путешественниках, викторина	Викторина «Русские путешественники» сайт ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк раздел «Образовательные программы: «Дидактические материалы к программам» сайта ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк ( <a href="https://turist.edu.yar.ru">https://turist.edu.yar.ru</a> )

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение	Лекция, беседа, групповое занятие, игра, игра - соревнование	личное снаряжение (рюкзак, спальный мешок, коврик, страховочная система, компас, компас и др.)  групповое снаряжение (палатка, тент, котлы, костровое оборудование, ремнабор и др.)
1.3. Организация туристского быта	Лекция, беседа, групповое занятие, игра, игра - соревнование	«Виды костров» раздел «Образовательные программы» «Дидактические материалы к программам» сайта ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк <a href="https://turist.edu.yar.ru/obrazovatelnie_programmi/doop_didakt_distant/glavnaya.html">https://turist.edu.yar.ru/obrazovatelnie_programmi/doop_didakt_distant/glavnaya.html</a> ; групповое снаряжение (палатка, тент, котлы, костровое оборудование, ремнабор и др.)  «Бивак. Устройство бивака» <a href="#">Опорные конспекты и рекомендации по темам, изучаемым на первом году занятий туризмом по курсу «начальная туристская подготовка» (методическая разработка «В помощь руководителю детского туристско-краеведческого объединения») опыт г.С-Петербурга new</a> В разделе сайта ( <a href="https://turist.edu.yar.ru">https://turist.edu.yar.ru</a> ) «Образовательные программы: Дистанционное обучение_дидактические материалы1_туристы»
1.4. Питание в туристском походе	Лекция, практические занятия	Туристская посуда, костровые принадлежности, котлы, продукты питания  <a href="#">Опорные конспекты и рекомендации по темам, изучаемым на первом году занятий туризмом по курсу «начальная туристская подготовка» (методическая разработка «В помощь руководителю детского туристско-краеведческого объединения») опыт г.С-Петербурга new</a> «Дрова. Костер. Приготовление пищи» В разделе сайта ( <a href="https://turist.edu.yar.ru">https://turist.edu.yar.ru</a> ) «Образовательные программы: Дистанционное обучение_дидактические материалы1_туристы»
1.5 Туристские должности в группе	Лекция, беседа, групповое занятие, работа с литературой	<a href="#">Опорные конспекты и рекомендации по темам, изучаемым на первом году занятий туризмом по курсу «начальная туристская подготовка» (методическая разработка «В помощь руководителю детского туристско-краеведческого объединения») опыт г.С-Петербурга new</a> «Обязанности в походной группе» В разделе сайта ( <a href="https://turist.edu.yar.ru">https://turist.edu.yar.ru</a> ) «Образовательные программы:

		<p>Дистанционное обучение_дидактические материалы1_туристы»</p>
<p>1.6 Подготовка к походу</p>	<p>Лекция, беседа, групповое занятие, работа с литературой</p>	<p>Раздел сайта (<a href="https://turist.edu.yar.ru">https://turist.edu.yar.ru</a>) «Методика: МетодПродукты: Печатные сборники»: «Туристский калейдоскоп» 2015г.: <b>Раздел 5 «Собираемся в поход...»</b></p> <p>Конспект «Учебно-тренировочный поход «Тяжело в учении, легко в лесу!» и др.</p> <p><b>Инструкция по ТБ</b>, раздел «Образовательные программы» «Дидактические материалы к программам» сайта ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк <a href="https://turist.edu.yar.ru/obrazovatelnie_programmi/doop_didakt_distant/glavnaya.html">https://turist.edu.yar.ru/obrazovatelnie_programmi/doop_didakt_distant/glavnaya.html</a>;</p> <p>Положение о региональной акции <b>«Лыжный пробег «Русь».</b></p>
<p>1.7 Преодоление препятствий. Специальное снаряжение. Специальная подготовка.</p>	<p>Беседа с демонстрацией, практическая работа по алгоритму</p>	<p>в разделе сайта (<a href="https://turist.edu.yar.ru">https://turist.edu.yar.ru</a>) «Образовательные программы: Дистанционное обучение_дидактические материалы1_туристы» <b>«Видеоуроки..»</b></p> <p>Специальное снаряжение: веревки, системы, каски, карабины, жумары, восьмерки и др.</p>
<p>1.8 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Правила движения в походе</p>	<p>Беседа, доклады</p>	<p>Тестовые задания из сборника «Туристский калейдоскоп» стр. 25-33, <b>Раздел 3. «Обучение безопасному поведению»;</b></p> <p>Раздел сайта (<a href="https://turist.edu.yar.ru">https://turist.edu.yar.ru</a>) «Методика: «Банк педагогических материалов_туристы»: <b>конспект занятия «Режим движения походной группы»;</b></p> <p><b>Инструкция по ТБ</b>, раздел «Образовательные программы» «Дидактические материалы к программам» сайта ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк <a href="https://turist.edu.yar.ru/obrazovatelnie_programmi/doop_didakt_distant/glavnaya.html">https://turist.edu.yar.ru/obrazovatelnie_programmi/doop_didakt_distant/glavnaya.html</a>;</p> <p>Специальное снаряжение: веревки, системы, каски, карабины, жумары, восьмерки и др.</p>

1.9 Подведение итогов туристского похода	Отчетный вечер, стенгазета, концерт, арбузник	Фотоматериалы, видеоматериалы, гитара, видеопроектор, и др.
1.10 Соревнования по спортивному туризму и ориентированию	Практическое участие, беседы, лекции	<p>Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» [Текст]: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 мая 2017г. № 403.</p> <p>Правила вида спорта «Спортивный туризм» [Текст]: Приказ Минспорта России от «22» июля 2013 г. № 571.</p> <p>Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму спортивные дисциплины: «Дистанция» [Текст]:- М.: ФСТР, 2019.</p> <p>Специальное снаряжение: веревки, системы, каски, карабины, жумары, восьмерки, компас и др.</p>
2. Топография и ориентирование	Беседа, лекция, упражнения, работа с картами, изготовление топографических игр, спортивные игры, тренировки на местности, тестирования	<p>Блокноты, цветные карандаши, Т.В. Моргунова «Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию», М., 2003;</p> <p>компасы, транспортиры, курвиметр, карты спортивные и топографические</p> <p>Разделе сайта (<a href="https://turist.edu.yar.ru">https://turist.edu.yar.ru</a>) «Образовательные программы: Дистанционное обучение_дидактические материалы 1_туристы» <b>сборник «Занимательная топография и ориентирование», игры «Условные знаки топографических карт», упражнение «Восстановление нитки маршрута по фотографиям».</b></p> <p>Раздел сайта (<a href="https://turist.edu.yar.ru">https://turist.edu.yar.ru</a>) «Методика: МетодПродукты: Печатные сборники»: «Туристский калейдоскоп» 2015г.: <b>Раздел 2 «Топография и ориентирование...»</b></p> <p>Региональный проект интерактивное ориентирование «Инакор – 76». Раздел сайта (<a href="https://turist.edu.yar.ru">https://turist.edu.yar.ru</a>) «Конкурсы и соревнования: Туристские мероприятия»</p>

<p>3. Краеведение</p>	<p>Лекции, беседы. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Экскурсии.</p>	<p>Серия сборников ЦДЮТурЭк «Туристскими тропами по родному краю»; Сайт ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк (<a href="https://turist.edu.yar.ru">https://turist.edu.yar.ru</a>) «ЭОР» «Краеведение» (игры Животный и растительный мир ЯО и др.); Раздел сайта «Конкурсы и соревнования» «Краеведение»: <b>Акция "Моя Родина в объективе" проводится в рамках областной патриотической туристско-краеведческой экспедиции «Моя Родина – Ярославия»;</b> Региональный проект интерактивное ориентирование «Инакор – 76». Раздел сайта (<a href="https://turist.edu.yar.ru">https://turist.edu.yar.ru</a>) «Конкурсы и соревнования: Туристские мероприятия»</p>
<p>4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь</p>	<p>Лекции, демонстрация, беседа, практическое занятие, самоконтроль, взаимоконтроль, тесты</p>	<p><b>Тесты</b> из сборника «Туристский калейдоскоп»;</p> <p>Раздел сайта (<a href="https://turist.edu.yar.ru">https://turist.edu.yar.ru</a>) «Образовательные программы: Дистанционное обучение_дидактические материалы 1_туристы» <b>Изготовление носилок</b></p> <p><a href="https://turist.edu.yar.ru/metodika/metodika_turizm/izgotovlenie_nosilok.pdf">https://turist.edu.yar.ru/metodika/metodika_turizm/izgotovlenie_nosilok.pdf</a></p> <p><b>Игра «Первая доврачебная помощь»</b> (сайт ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк раздел «Электронные образовательные ресурсы» подраздел «ЭОР_Безопасность в туризме»)</p> <p><a href="https://turist.edu.yar.ru/eor/eor_bezопасnost_v_turizme.html">https://turist.edu.yar.ru/eor/eor_bezопасnost_v_turizme.html</a></p>



## Литература для педагога

1. Балабанов И. В. Узлы. – М.: 2007. – 80 с.
2. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие. – М.: ООО «Издательство «Астрель», 2004. – 252 с.
3. Ильин А.А. Большая энциклопедия городского выживания. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 576 с.
4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. – М.: Издательство ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
5. Куликов В. М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004.
6. Личная безопасность./ Гл. ред. В. Володин. – М.: «Аванта+», 2001.
7. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
8. Маслов А.Г. Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности». – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
9. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. – М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2001. – 96 с.
10. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2003.
13. Онищенко В. Справочник туриста. – Издательство Фолио, 2007.

## Литература для обучающихся

1. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.
2. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, Р.А. Дурнев, Э.Н. Аюбов]; под ред. А.Т. Смирнова. – М., 2007.
3. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В. Петров, В.Г. Бубнов. – М., 2000.
5. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.

### ЭОР:

- 1.Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании [http://tourlib.net/books\\_tourism/aleshyn.htm](http://tourlib.net/books_tourism/aleshyn.htm)
2. Видео Россия –<http://gorodarossii.blogspot.com/>
3. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. «Основы техники пешеходного и горного туризма» [http://tourlib.net/books\\_tourism/ganopolsky07.htm](http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky07.htm)
4. Детская мультимедийная энциклопедия «Опасности в природе» - <http://www.spas-extreme.ru/el.php?SID=146>
5. Егорова Л.А. «Юные активисты школьных музеев» (учебные деловые игры) [http://www.turcentrf.ru/stran/metod\\_razrab.htm](http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm)
6. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися.[http://belvirtclub.narod.ru/det\\_tur/instr\\_01.htm](http://belvirtclub.narod.ru/det_tur/instr_01.htm)
7. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий. <http://my-edu.ru/cat/vneklassnaja-rabota/instruksiya-po-organizacii-i-provedeniju-turistskih-pohodov-jekspedicij-i-j>
8. Методическая разработка туристского слета [http://geoo.ucoz.kz/load/metodicheskaja\\_razrabotka\\_turisticheskogo\\_sleta/21-1-0-383](http://geoo.ucoz.kz/load/metodicheskaja_razrabotka_turisticheskogo_sleta/21-1-0-383)
10. Озеров А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающихся «Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению» (работа, приложение, презентация) [http://www.turcentrf.ru/stran/metod\\_razrab.htm](http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm)

11. Организация исследовательской деятельности во внеурочное время <http://www.tiuu.ru/content/pages/46.htm>
12. Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.) [http://revolution.allbest.ru/sport/00153421\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/sport/00153421_0.html)
13. Основы туризма <http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html>
14. Правила безопасности поведения на воде.
15. Презентации по краеведению - <http://prezentacia.ucoz.ru/load/kraevedenie/27-1-2>
16. Презентация «Ориентирование на местности» <http://present.griban.ru/file/21-orientirovanie-na-mestnosti.html>
17. Смирнова Л.Л. Дидактические материалы (электронное пособие) «Готовимся к турслету» [http://www.turcentrf.ru/stran/metod\\_razrab.htm](http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm)
18. Статья «Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании» <http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/>