Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 16 от 30.06.2026 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №2»
_____С.В.Топоркова
Приказ № 242 от 01.07.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
туристско-краеведческой направленности
«Основы спортивного туризма»
Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации: 1 год

г. Артемовский
2026

Содержание

Нормативно-правовые основания проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы спортивного туризма»..... 3
1. Целевой раздел..... 5
1.1. Пояснительная записка..... 5
2. Содержательный раздел..... 9
2.1. Учебный план..... 9
2.2. Содержание учебной программы..... 10
2.3. Система оценки достижения планируемых результатов..... 17
2.4. Календарный учебный график..... 18
3. Организационный раздел..... 19
3.1. Педагогические технологии..... 19
3.2. Методическое обеспечение программы..... 20
3.3. Воспитательная работа..... 22
3.4. Информационные источники..... 22
3.5. Материально-техническое обеспечение программы..... 25
3.6. Кадровое обеспечение программы..... 26
Приложения..... 27

Нормативно-правовые основания проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы спортивного туризма»

1. 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);
2. 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);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Приказ Минтруда Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. 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»;
8. 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»;
9. 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»;
10. 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);

11. Распоряжение Министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 № 3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

12. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ МАУ ДО ДД(Ю)Т г. Южно-Сахалинска (утв. приказом ОУ от 30.08.2023 № 372);

13. Устав МАУ ДО ДД(Ю)Т г. Южно-Сахалинска (утв. приказом Департамента образования администрации Южно-Сахалинска от 14.08.2028 № 735).

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Уровень программы: стартовый.

Актуальность:

Актуальность программы «Основы спортивного туризма» 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 видов спорта;
- 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.

Отличительные особенности:

Данная программа разработана на основе примерной программы «Юные судьи туристских соревнований» (автор Ю.С. Константинов, 2005 г., Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения), рекомендованной Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей.

Содержание программы характеризуется максимальной практико-

ориентированностью (80% учебных часов реализуются в практических формах) и равноценным соотношением занятий спортивным туризмом и активным пешеходным туризмом, взаимодополняющих друг друга. В основу образовательного процесса положено применение оздоровительно-спортивной и познавательной деятельности обучающихся на свежем воздухе и в природной среде.

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

Начиная с 10 лет, обучающиеся смогут получать юношеские спортивные разряды, с 15 – приобрести квалификацию юного спортивного судьи туристских соревнований.

В ходе реализации программы обеспечены согласование и полнота, взаимодействие и последовательность действий по достижению целей. При необходимости программа может быть скорректирована в процессе реализации: предусмотрена возможность варьирования порядка учебных тем, частных аспектов содержания, форм, средств и методик преподавания.

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

Адресат программы:

Программа актуальна для обучающихся 8-17 лет. Численность групп – от 8 до 15 человек. В группы принимаются дети, ранее не проходившие обучение в области техники пешеходного туризма и дисциплины «дистанция-пешеходная», имеющие медицинский допуск для занятий спортом.

Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий:

Формы обучения:

Основная форма обучения – очная; возможно использование очной формы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- дистанционный;
- поисково-исследовательский.

Типы занятий:

– аудиторный;
– внеаудиторный (на местности);
– практический;
– комбинированный;
– информационно-познавательный;
– контрольный (массовые мероприятия по профилю работы объединения);
– коррекционно-контролирующий;
– групповой;
– индивидуальный.

Виды занятий:

– практикум (тренировка);
– экскурсия;
– консультация;
– занятие-игра;
– соревнование;
– поход;
– конкурс.

Формы организации деятельности:

– познавательные беседы;
– индивидуальное выполнение самостоятельных, проверочных и технических заданий;
– работа в группах и звеньях для формирования и закрепления туристско-спортивных навыков, воспитания культуры взаимопомощи;
– камеральные работы (обработка полевых материалов, занятия со специальной литературой, коллекциями, рисунками, фотографиями, планами, картами для обучения составлению итоговых отчетов по походам);
– полевые работы (тренировочные походы, полевые практики, туристские прогулки);
– общеукрепляющие, оздоровительные занятия и упражнения;
– участие в массовых спортивных мероприятиях.

Форма подведения итогов реализации программы: собеседование (анализ портфолио обучающихся, итоговое тестирование, зачет).

Объем и сроки реализации программы:

Программа предполагает одногодичный курс обучения с сентября по май, рассчитанный на 3 часа в неделю и 102 часов за год.

Режим занятий:

Занятия проводятся еженедельно, 1 раз в неделю по 3 часа. Продолжительность занятий в помещении – три академических часа (по 40 минут) с 10-минутным перерывом. Продолжительность практических занятий на местности и в природной среде может составлять до 4 часов (полевые практики, туристские

прогулки), походов выходного дня и учебно-тренировочных сборов – 6-8 часов за один рабочий день.

Цель реализации программы:

Формирование личности ребенка, направленное на его развитие, самореализацию и привитие позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

Реализации цели программы способствуют следующие педагогические задачи:

1) Обучающие:

– научить основам безопасности в тренировочном процессе;

– научить основам безопасности при прохождении туристского маршрута и спортивной дистанции;

– 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.

Планируемые результаты:

1) Метапредметные:

Ожидаемым результатом реализации программы начального 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.

2) Личностные:

– владеть культурными нормами и традициями родного края;

– уметь корректно вести диалог;

– знать и применять правила личной гигиены;

– уметь заботиться о личной безопасности.

3) Предметные:

– знать алгоритм разработки маршрута и подготовки к походу;

– уметь осуществлять поиск необходимых материалов при изучении района похода;

– иметь элементарное представление о географическом положении Сахалинской области и г. Южно-Сахалинска;

– знать основные особенности природы региона, природные и историко-культурные достопримечательности пройденных маршрутов;

– уметь подбирать личное и групповое снаряжение для похода и соревнований по спортивному туризму;

– составлять меню и список продуктов;

– знать основные этапы дистанции соревнований по спортивному туризму 2 класса и уметь проходить их с помощью самостраховки;

– владеть техникой передвижения и безопасного преодоления естественных препятствий в походе;

– выработать навыки самообслуживания, достаточные для прохождения маршрутов с ночевками (в зависимости от возраста и физических возможностей – 1-3 степени сложности, 1 категории сложности);

– 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.

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**3**	**3**	**-**	педагогическое наблюдение
1.1	Значение туризма	1	1	-	
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	-	
1.3	Правила поведения юных туристов и техника безопасности на занятиях	1	1	-	
2	**Основы туристской подготовки**	**54**	**17**	**37**	
2.1	Виды спортивного туризма	1	1	-	фронтальный опрос
2.2	*Дисциплина «Дистанция-пешеходная»:*				соревнования
2.2.1	Личное снаряжение на дистанции	2	1	1	контрольные задания
2.2.2	Этапы дистанции и способы их преодоления	17	2	15	соревнования
2.3	*Дисциплина «Маршрут»:*				зачетный поход
2.3.1	Личное снаряжение на маршруте	2	1	1	контрольные задания
2.3.2	Групповое снаряжение на маршруте	2	1	1	контрольные задания
2.3.3	Правила движения в походе и преодоление препятствий	4	1	3	контрольные задания
2.3.4	Техника безопасности при проведении туристских походов	4	1	3	фронтальный опрос
2.3.5	Туристские должности в группе	3	2	1	фронтальный опрос
2.3.6	Питание в туристском походе	5	3	2	контрольные задания
2.3.7	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	3	7	зачетный поход
2.3.8	Подготовка к походу	2	-	2	контрольные задания
2.3.9	Подведение итогов туристского похода	2	1	1	творческое задание
3	**Ориентирование на местности**	**13**	**5**	**8**	
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте	3	2	1	контрольные задания
3.2	Условные знаки	4	1	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	3	1	2	контрольные задания
4	**Краеведение**	**6**	**1**	**5**	
4.1	Изучение района путешествия	6	1	5	творческое задание

5	**Основы гигиены. Первая доврачебная помощь**	**14**	**4**	**10**	
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	педагогическое наблюдение
5.2	Походная медицинская аптечка	3	1	2	тестирование
5.3	Приемы оказания первой доврачебной помощи	5	2	3	тестирование
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего	3	-	3	конкурс
6	**Общая и специальная физическая подготовка**	**10**	**-**	**10**	
6.1	Общая физическая подготовка	5	-	5	нормативы
6.2	Специальная физическая подготовка	5	-	5	нормативы
7	**Подведение итогов**	**2**	**2**	-	
7.1	Итоговое занятие	2	2	-	собеседование
	ИТОГО за год	**102**	**32**	**70**	

2.2. Содержание учебной 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 туристской подготовки

2.1) Виды спортивного 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». Разрядные нормативы по спортивному туризму.

2.2) Дисциплина «Дистанция-пешеходная».

2.2.1) Личное снаряжение на дистанции.

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 (прусик самостраховки), рукавицы, каска.

Практика

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

2.2.2) Этапы дистанции и способы их преодоления.

Теория

Понятие дистанции и этапа. Правила прохождения этапов. Техника безопасности на этапе.

Практика

Работа на этапах дистанции. Отработка техники и тактики действий на этапе.

2.3) Дисциплина «Маршрут».

2.3.1) Личное снаряжение на маршруте.

Теория

Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3-хдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу. Правила эксплуатации, ремонт и хранение личного снаряжения.

Практика

Подбор личного снаряжения для летнего или зимнего похода без ночевки, с ночевкой. Упражнения с личным снаряжением: укладка и подгонка рюкзака, распаковка и сворачивание спального мешка, распаковка и укладка изолирующего коврика.

2.3.2) 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, рукавицы, 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.

2.3.3) 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.

2.3.4) 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.

2.3.5) 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.

2.3.6) Питание в туристском походе.

Теория

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в

однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-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.

2.3.7) Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развертыванию 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, развертывание и свертывание бивака, разжигание костра.

2.3.8) 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.

2.3.9) 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 случаи 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. Популярные 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.

2.3. Система оценки достижения планируемых результатов

Педагогический контроль:

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

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

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, бесед с обучающимися, тестовых и контрольных заданий, творческих

работ, соревнований, зачетного туристского похода.

Используются следующие методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос, самопроверка и взаимопроверка, групповая рефлексия.

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

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

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

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

Формы проведения итогового контроля:

В конце учебного года проводится итоговый контроль в виде собеседования, по результатам которого обучающиеся получают зачет освоения программы. Он осуществляется педагогом дифференцированно, индивидуально для каждого обучающегося, путем анализа портфолио. При этом учитываются следующие основные результаты:

- посещаемость в течение учебного года;
- достижения в соревнованиях по спортивному туризму в своей возрастной группе (не менее чем в трех стартах любого уровня в течение учебного года);
- участие в походах (минимальное количество для детей в возрасте 8-11 лет – 3 однодневных похода, для обучающихся старше 11 лет – 3 однодневных похода и 1 многодневный поход продолжительностью от 3-х дней и более);
- качество выполненных в течение учебного года проверочных и контрольных работ;
- результаты сдачи контрольных нормативов по физической подготовке;
- результаты итогового тестирования по основам теоретических знаний и/или итоги зачетного туристского мероприятия (зачетного похода, контрольных соревнований).

2.4. 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
1 год	01.09.2026	31.05.2027	34	34	102	1 раз в неделю по 3 часа

3. Организационный раздел

3.1. Педагогические технологии

Среди всех образовательных технологий, применяющихся сегодня в дополнительном образовании детей, в том числе и в туристско-краеведческой деятельности, можно выявить общие парадигмы:

- необходимо максимально активизировать обучающихся;
- способствовать реализации личностно-ориентированного подхода к образованию детей;
- подвести учебную деятельность к творчеству;
- предоставить больше самостоятельности и свободы в принятии решений;
- развить коммуникативные, социализирующие качества детей;
- формировать и развивать функциональную грамотность обучающихся.

Игровая технология является одной из основных в обучении по данной программе и строится на применении обучающих, дидактических, развивающих спортивных и ролевых игр, имеющих четкую педагогическую цель и создающих ситуацию успеха. Помимо того, что игра, являясь интересной и близкой по опыту деятельности детей, особенно младшего школьного возраста, помогает создать позитивное настроение, она способствует развитию активности, самостоятельности, проявлению инициативы на основе совместных действий и стремлений к достижению общих целей, в итоге побуждает к учебной деятельности. Игра позволяет активно включить каждого ребенка в работу группы, снимает психологические барьеры в общении и создает доверительное отношение между педагогом и обучающимися. Благодаря применению игровых приемов и форм работы образовательный процесс сопровождается удовольствием, облегчается усвоение учебного материала, повышается мотивация детей к занятиям.

Технология проблемного обучения – организация учебного процесса, которая предполагает постановку перед обучающимися проблемных ситуаций и организацию активной самостоятельной деятельности по их разрешению под контролем педагога и в атмосфере сотворчества. В результате выполнения проблемных заданий происходит осмысленное овладение знаниями и различными компетенциями, формируется алгоритм поведения в аналогичных ситуациях. Технология использует частично поисковый метод работы, эвристические приемы и в целом основана на применении деятельностного подхода к обучению. Благодаря этому она стимулирует интерес обучающихся к новому материалу, способствует формированию познавательной мотивации, развитию творческих и мыслительных способностей детей. В процессе обучения детей спортивному туризму одно из важнейших направлений применения данной технологии связано с освоением технико-тактических умений и навыков при прохождении туристских маршрутов, а также с краеведческим изучением районов путешествий.

Технология проектной деятельности – система обучения, выступающая эффективным средством развития умений сотрудничества, сотворчества, инициативности и креативности детей. В туристско-краеведческой деятельности эта технология находит особое применение при проектировании маршрутов, подготовке

к походам и подведении их итогов. Обучающиеся получают навыки целеполагания, разделения труда и коллективной работы, само- и взаимоанализа и рефлексии, обучаются самостоятельности в выполнении поручений и творческому подходу к решению нестандартных задач.

Дистанционные образовательные технологии подразумевают применение информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии педагога с обучающимися, т.е. для проведения занятий на расстоянии. При этом общение участников образовательного процесса происходит очно, но в виртуальном пространстве, с помощью специализированных Интернет-платформ. В основном для этого применяется приложение для видеоконференций «Сферум». Процесс получения знаний и определенных навыков может вестись в любое удобное для детей время, в индивидуальном темпе и на соответствующем уровне сложности, вне зависимости от места нахождения. Дистанционные занятия в рамках деятельности данного объединения могут быть целесообразны и эффективны для углубленной индивидуальной работы с детьми или с малыми группами, в периоды их подготовки к участию в мероприятиях (конференциях, олимпиадах и др.), в условиях введения карантинных мер или больничного режима, при неблагоприятной погодной обстановке или во время отъезда обучающихся за пределы своего населенного пункта.

3.2. Методическое обеспечение программы

Дидактические материалы:

Для успешной реализации программы необходимы следующие материалы:

– наглядные пособия (фотографии, схемы, учебные плакаты, карты, планы местности, рисунки, экспонаты краеведческих коллекций, иллюстрации справочников и т.д.);

– местные краеведческие печатные издания (периодика, сборники статей, монографии, альбомы, справочники, художественная литература и т.д.);

– электронные средства обучения (мультимедийные энциклопедии и определители, слайдовые презентации, видеофильмы, аудиозаписи);

– канцелярские принадлежности (рабочие тетради, альбомы, миллиметровая бумага, планшеты для бумаг, ручки, карандаши, линейки, ластики, транспортиры, циркули, фломастеры);

– снаряжение для дистанции-пешеходной соревнований по спортивному туризму (Приложение 1);

– туристское снаряжение для походов (Приложение 2);

– ремонтный комплект (Приложение 3);

– групповая походная аптечка (Приложение 4).

Методические материалы:

1) Кусков А.С. Основы туризма: учебник / А.С. Кусков, Ю.А. Джаладян. – М. : КНОРУС, 2008 – 400 с. (С. 181-199).

2) Туризм, как вид деятельности [Текст]: учебник / И.В. Зорин [и др.]; гл. ред. В.А. Квартальнов; науч. ред. М.В. Зорин. – М.: Финансы и статистика, 2002 – 288 с.: ил. – (Менеджмент туризма). (С. 51-91).

3) Методические рекомендации по реализации дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ в активных формах туристско-краеведческой деятельности. – М: ФГБОУ ФЦДЮТиК, 2016. – 6 с.

4) Оказание первой помощи пострадавшим. Памятка. – М.: МЧС России, 2015. – 94 с.

5) Правила вида спорта «спортивный туризм» (утверждены приказом Министерство спорта РФ от 22 апреля 2021 г. №255).

6) Программа туристско-краеведческого движения обучающихся Российской Федерации «Отечество» (утверждена Заместителем Министра общего и профессионального образования Российской Федерации 8 декабря 1998 г. и Председателем Союза краеведов России 7 декабря 1998 г.).

7) Рекомендации по организации туристских походов с обучающимися в рамках исполнения пункта 55 Плана основных мероприятий до 2027 г., проводимых в рамках Десятилетия детства, утвержденного Распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р. – М.: Центр детско-юношеского туризма, краеведения и организации отдыха и оздоровления детей ФГБОУ ДО ФЦДО, 2021. – 3 с.

Оценочные материалы:

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:

1) Нормативы по физической подготовке (Приложение 5);

2) Контрольная карточка для зачета по узлам (Приложение 6);

3) Контрольные тесты

- тест «Техника и тактика пешеходного туризма» (Приложение 7);
- тест «Доврачебная медицинская помощь» (Приложение 8);
- тест «Туристское ориентирование и топография (Приложение 9);

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.

3.3. Воспитательная работа

Основная воспитательная работа проводится во время занятий объединения по учебному плану, являясь неотъемлемым компонентом образовательного процесса в учреждении и соответствуя воспитательным задачам программы. Дополнительная воспитательная работа ведется в соответствии с примерным планом, включающим досуговые мероприятия, праздники, мероприятия, направленные на сплочение детского коллектива, и т.д., которые могут быть интегрированы в занятия (Приложение 11).

3.4. Информационные источники

1) Перечень учебно-методических изданий, рекомендуемых педагогу:

1.1) Алексашина, И. Ю. Формирование и оценка функциональной грамотности учащихся: учебно-методическое пособие / И. Ю. Алексашина, О. А. Абдулаев, Ю. П. Киселев. – Санкт-Петербург : КАРО, 2019. – 160 с. – (Петербургский вектор введения ФГОС ООО). – ISBN 978-5-9925-1413-1. – Текст : непосредственный.

1.2) Бардин, К. В. Азбука туризма : (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками / К. В. Бардин. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : «Просвещение», 1981. – 205 с. – Текст : непосредственный.

1.3) Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебно-методическое пособие / Ю. С. Константинов ; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – Москва : Изд-во ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с. – ISBN:

5-98086-013-4. – Текст : непосредственный.

1.4) Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов. – Москва, 1997. – 72 с. – Текст : непосредственный.

1.5) Самодельное туристское снаряжение / Сост. Лукоянов П. И. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 239 с. – Текст : непосредственный.

1.6) Соколов И. А. Топографическая карта и местность / И. А. Соколов. – Москва : Издательство ДОСААФ, 1974. – 81 с. – Текст : непосредственный.

1.7) Маслов, А. Г. Способы автономного выживания человека в природе : учебное пособие для студентов вузов / А. Г. Маслов, Ю. С, Константинов, В. Н. Латчук. – 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2005. – 298 с. – ISBN 5-7695-2331-X. – Текст : непосредственный.

1.8) Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися (Текст) / Под общ. ред. М. М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской

Федерации». – Москва : Изд-во «Канцлер», 2015. – 24 с. – Текст : непосредственный.

1.9) Некляев С. Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы / С. Э. Некляев. – Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 240 с. – ISBN 5-691-00851-X. – Текст : непосредственный.

1.10) Новиков, А. Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии / А. Л. Новиков. – Москва : ЦДЮТиК, 2004. – 72 с. – Текст : непосредственный.

1.11) Основы безопасности в пешем походе : Методические рекомендации / под ред. В. Г. Варламова. – Москва : ЦРИБ «Турист», 1983. – 85 с. – Текст : непосредственный.

1.12) Соловьев, С. С. Безопасный отдых и туризм: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С. С. Соловьев. – Москва : Издательский центр «Академия», 2008. – 288 с. – ISBN 978-5-7695-4723-2. – Текст : непосредственный.

1.13) Туризм от «А» до «Я». Термины и определения : словарь / под общ. ред. Ю. С. Константинова. – Москва : ООО «Сам Полиграфист», 2020. – 124 с. – ISBN: 978-5-00166-228-0. – Текст : непосредственный.

1.14) Усыскин, Г. С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов / Г. С. Усыскин. – Москва : ЦДЮТиК, 2001. – 28 с.– Текст : непосредственный.

1.15) Физическая тренировка в туризме / [ВЦСПС], Центр. совет по туризму и экскурсиям, Упр. самодеят. туризма, Ин-т повышения квалификации работников турист.-экскурс. орг.; [Разраб. А. И. Аппенинский]. – Москва : ЦРИБ «Турист», 1989. – 78 с.

1.16) Чепкасова И. В. Дозирование физических нагрузок детей 11-13 лет, занимающихся спортивным туризмом : Монография / И. В. Чепкасова, Е. А. Павлов. – Москва : «Сам Полиграфист», 2022. – 120 с. – ISBN 978-5-00166-751-3. – Текст : электронный.

3.5. Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся на базах МБОУ «СОШ №2» по адресу: Артемовский, ул. Котовского, зд 4, клуба туристов «Аметист» МАОУ «Лицей №21» по адресу: г. Артёмовский, ул Кронштадтская зд. 12 . Учебный кабинет оснащен компьютером, экраном, интерактивной доской, мультимедиа-проектором, теле-видеоаппаратурой, учебной мебелью для детей (партами, стульями). Отдельные занятия или мероприятия (туристские прогулки или походы, полевые практики, соревнования) проводятся во дворе клуба и на местности.

Для реализации программы используются следующие *технические средства обучения:*

– проектор (пульт, лазерная указка, пульт дистанционного переключения презентаций, шнур HDMI 10 м);

– интерактивная панель;

3.6. Кадровое обеспечение программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы спортивного туризма» 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).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Список снаряжения для дистанции-пешеходной соревнований по спортивному туризму

Страховочная система (верх) – 15 шт.	Блок-ролик – 15 шт.	Полиспаст
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.	

Приложение 2

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.	Гамаши – 15 шт.
Рюкзак 30 л – 15 шт.	Конверт в спальник – 15 шт.	Ледорубы – 15 шт.
Рюкзак 85 л – 15 шт.	Коврик надувной – 15 шт.	Лыжи – 15 шт.
Накидка для рюкзака – 15 шт.	Коврик-каремат – 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.	Рация – 4 шт.	Спутниковый телефон – 1 шт.

Приложение 3

Ремонтный комплект

шило	ткань для заплаток 10х15 см	клей «Момент-универсал»
фастексы – 30 пар	проволока	нитки х/б и капроновые
набор иголок	пуговицы	наперсток
хомуты	скотч армированный	изолента - 2 шт.
мультитул	рем набор для дуг от палаток	

Приложение 4

Аптечка

Сумка для аптечки – 2 шт.	ацикловир	левомицетин
цитрамон	амброксол	доксициклин
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	

Приложение 5

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

Приложение 6

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 (УИАА)	
Констриктор	

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

Приложение 7

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 – самодеятельный туризм б – спортивный туризм
в – плановый туризм г – въездной туризм

6. *Завершите предложение:* **Поход, способствующий закаливанию организма, развитию двигательных качеств, служащий активной формой отдыха, называется**
.....

7. Физическая подготовка туриста должна осуществляться:

а – непрерывно и круглогодично б – за месяц до похода
в – непосредственно за неделю-две до похода г – после возвращения из похода

8. Вес рюкзака туриста подбирается в соответствии с:

а – его желанием б – желанием руководителя похода
в – индивидуальными возможностями туриста г – временем года

9. Вещи в рюкзак надо укладывать таким образом, чтобы:

а – самое необходимое было наверху б – самые тяжёлые вещи были на дне
в – рюкзак удобно прилегал к спине г – всё перечисленное

10. *Завершите предложение:* **Необходимые вещи и предметы, которые берут с собой в поход, называются** .....

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

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

12. К личному туристскому снаряжению относится:

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

13. К личному туристскому снаряжению не относится:

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

14. К групповому туристскому снаряжению относится:

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

15. К групповому туристскому снаряжению не относится:

а – спутниковый навигатор б – котелок
в – палатка г – аудиоплейер

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 кольев
г – расстелить дно палатки и прикрепить её к грунту

17. Скорость передвижения группы в походе должна:

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

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

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

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

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

20. К туристским узлам относится:

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

21. К туристским узлам не относится:

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

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

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

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

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

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

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

25. Какие формы костра запечатлены на фотографиях?

а - _____

б - _____

в - _____

26. Какие формы костров применяют в туристских походах?

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

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

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

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

а – «таёжный» б – «нодья»
в – «шалаш» г – «звезда»

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

а – он требует меньшего количества дров
б – его конструкция делает пламя более концентрированным и мощным
в – его легко разжечь
г – форма шалаша не даёт дождю залить костёр

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

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

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

а – руководитель б – направляющий
в – хронометрист г – штурман

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

34. Бивак (бивуак) – это:

а – походная кухня б – привал во время движения по маршруту
в – лагерь туристской группы г – туристский клуб

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

а – безопасность
б – наличие воды
в – наличие дров для костра
г - защищённость от ветра

36. Минимальное расстояние между костром и палатками должно составлять:

а – 0,5 метра б – 1 метр
в – 3 метра г – 10 метров

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

а – меню б – рацион
в – раскладка г – рецепт

38. Какой продукт из перечисленных является наиболее калорийным?

а – рис б – консервированная рыба
в – говяжья тушёнка г – изюм

39. Маршрутная книжка оформляется для участия туристской группы в:

а – походе выходного дня б – степенном походе
в – категорийном походе г – во всем перечисленном

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

а – сведения о районе путешествия
б – психологические характеристики всех участников
в – список необходимого снаряжения
г – картографические материалы
д - техническое описание маршрута
е – описание ежедневного туристского быта и бивачных работ
ж – краеведческие наблюдения на маршруте

Выберите и запишите правильные варианты: _____

Правильные ответы к тесту «Основы туристской подготовки»

	0	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
0	X	г	поход (выходного дня)	б	спортив-ный	а	оздорови-тельный	а	в	г
1	снаряже-ние	в	а	г	а	г	а, г, б, в	а	в	а
2	в	г	а	в	а	а - колодец, б - нодья, в - шалаш	г	в	б	б
3	шалаш	костровой (дежурный, дневальный)	б	переправа	в	г	в	б	а	в
4	а, в, г, д									

Приложение 8

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, вручную или жгутом) выше раны
б – прижать артерию ниже раны
в – наложить давящую повязку на саму рану
г - дать обезболивающее

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

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

7. Повязка «чепец» накладывается при ранениях:

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

8. При наложении повязки на конечность следует:

а – обматывать бинт от наиболее узкой части в направлении к туловищу
б – обматывать бинт от наиболее широкой части в направлении к кисти или стопе
в – обматывать бинт таким образом, чтобы туры шли встык, не налегая друг на друга
г - указать пострадавшему, чтобы он максимально напряг мышцы

9. К травмам опорно-двигательного аппарата не относится:

а – перелом б – растяжение связок
в – ушиб мягких тканей г – вывих

10. Первое действие при открытом переломе кости:

а – наложить шину б – остановить кровотечение и обработать рану
в – дать обезболивающее г – в условиях похода нельзя ничего предпринимать

11. *Завершите предложение:* **Химические средства, уничтожающие микроорганизмы и применяемые местно для предупреждения процессов разложения и нагноения открытых ран, называются** .....

12. Какое из перечисленных средств используется для обработки поверхностей ран?

а – йод б – физиологический раствор
в – зелёнка г – фурацилин

13. Выберите лекарственное средство, применяемое для обработки ожогов кожи:

а – пантенол б – фастум-гель
в – каметон г – тетрациклиновая мазь

14. Каково назначение ацетилсалициловой кислоты?

а – противорвотное средство б – успокоительное средство
в – жаропонижающее средство г – антисептическое средство

15. Какое средство является адсорбентом и принимается внутрь в случае пищевого отравления?

а – анальгин б – активированный уголь
в – но-шпа г – левомеколь

16. Супрастин, тавегил, кларитин – эти лекарственные средства используются при:

а – аллергии б – повышенной температуре
в – головных болях г – кишечных инфекциях

17. Найдите «четвёртый лишний»:

а – панадол б – анальгин
в – баралгин г – бисептол

18. *Завершите предложение:* **Бытовое название перманганата калия, используемого для обеззараживания воды, а в водном растворе - для обработки ран, полоскания горла и промывания желудка – это** .....

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

а – аралия высокая б – смородина сахалинская
в – черёмуха айнская г – воронец красноплодный

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

а – бромгексин б – корвалол
в – имодиум г – альбуцид

Правильные ответы контрольного теста «Доврачебная медицинская помощь в походе»

	0	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
0	Х	а	г	в, г, а, б	в	а	б	а	а	в
1	б	антисеп-тики	г	а	в	б	а	г	марган-цовка	б
2	в									

Приложение 9

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** .....

12. *Завершите предложение:* **Участок земной поверхности, на котором различают рельеф и местные объекты, называется** .....**.**

13. В нашем Северном полушарии в 7 часов местного декретного времени Солнце находится на:

а – юге б – востоке
в – западе г – севере

14. Стороны горизонта в лесу можно определить без компаса по:

а – цвету коры деревьев б – цвету неба
в – мху на камнях г – движению облаков
д – направлению ветра е – форме муравейника

Выберите и запишите правильные варианты: _____

15. Совокупность сведений о местности, изображённой на карте, называется:

а – содержанием карты б – планом местности
в – топографией г – ориентированием

16. *Завершите предложение:* **Если встать к северу лицом, то с правой стороны будет сторона горизонта -** .....

17. Если группа туристов движется по азимуту 270°, то движение происходит на:

а – север б – юг
в – запад г – восток

18. *Завершите предложение:* **Если движение группы туристов происходит по азимуту 135°, то они направляются на** .....

19. Кто из участников многодневного похода обязан знать топографические знаки карты?

а – руководители б – штурман
в – все участники г – никто не обязан

20. Какие элементы топографической карты являются обязательными?

а – рамка б – масштаб
в – название г – заложение
д – выходные данные е – километровая сетка
ж – магнитное склонение з – координатная сетка

Выберите и запишите правильные варианты: _____

Правильные ответы контрольного теста «Туристское ориентирование и топография»

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	Х	г	а	б	г	б	знаками	карта	в	б
1	в	курвиметр	местность	б	а, в, е	а	восток	в	юго-восток	в
2	а, б, в, д									

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 200523250422570846648379541552773099575579350039

Владелец Топоркова Светлана Викторовна

Действителен С 13.09.2026 по 13.09.2027