

Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Тогучинского района «Зареченская средняя школа»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
от «26» марта 2026 г.,
протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА

приказом от «26» марта 2026 № О-24

(печать)



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«Школа туризма»

стартовый (ознакомительный) уровень

Возраст обучающихся: 11–16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:

Маслов Евгений Васильевич

учитель физкультуры

первая категория

Программу реализует:

Маслов Евгений Васильевич

учитель физкультуры

первая категория

с. Заречное, 2026 год

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Зам.директора по ВР фнез - / Н.П. Кокорина./
Подпись ФИО

« 26 » марта 2026 г

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа туризма» имеет туристско-краеведческую направленность.

Программа направлена на формирование первоначальных знаний, умений и навыков в области пешеходного туризма, краеведения и спортивного ориентирования.

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в том, что туризм обладает огромным воспитательным потенциалом, способствует воспитанию патриота, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, повышению интеллектуального и духовного потенциала, познанию родного края и культурных традиций. Педагогическая значимость данной программы заключается также в том, что в ней большое внимание уделяется командной деятельности, так как многие практические задачи, встающие перед обучающимися, требуют грамотного и эффективного разделения сфер ответственности и согласования совместной работы.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое внимание межпредметным связям, переплетаясь со школьными предметами (ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой) программа даёт возможность обучающимся освоить увлекательный вид активного отдыха - туризм, который помогает восстанавливать силу и работоспособность, укрепляет здоровье.

В программу введены разделы: «Аварийное ориентирование», «Первая доврачебная помощь при аварийной ситуации», в разделе «Туристская подготовка» – тема «Питание в экстремальных условиях».

Целевая аудитория (адресат программы).

Программа предназначена для учащихся в возрасте 11-16 лет.

Возрастные особенности детей - 11–16 лет.

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

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности подростка, направлена на совершенствование

его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Для обучения принимаются все желающие. Запись в объединение производится по заявлению родителей или законных представителей отправив заявку в АИС Навигатор на обучение по данной программе.

Условия набора учащихся.

Занятия проводятся всем составом группы. Состав группы постоянный, смешанный. Группа формируется разного возраста. Для обучения принимаются все желающие дети.

Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы 68 часов.

Срок реализации программы: 1 год.

Форма обучения—очная.

Язык освоения программы - русский.

Уровень программы —стартовый (ознакомительный).

Формы реализации образовательной программы: Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 2026-2027 учебного года в одной образовательной организации.

Режим занятий.

Периодичность и продолжительность занятий (расписание) устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки учащихся.

Занятия могут проводиться индивидуально, по группам или всем составом. Кратность занятий в неделю; продолжительность одного занятия с учетом обязательных перерывов (см. изменения, внесенные в СанПиН 1.2.3685-21 постановлением ГСВ РФ от 17.03.2025 № 2) устанавливается в академических часах.

Общее количество часов в неделю—2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа - 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

2.Цель и задачи программы:

Цель: формирование первоначальных знаний, умений и навыков в области пешеходного туризма, краеведения и основ спортивного ориентирования, необходимых для безопасного участия в одно-трехдневных походах и туристских соревнованиях.

Задачи:

Предметные:

-обучить технике и тактике пешеходного туризма; сформировать умение правильно регулировать физическую нагрузку;

- познакомить с основами топографии и ориентирования;

-обучить навыкам оказания первой доврачебной помощи и преодолению простейших препятствий.

Метапредметные:

- формировать навыки анализа, сравнения, самоконтроля и самооценки своих действий;

-развивать внимание, зрительную память, умение работать в группе и договариваться;

-формировать способность применять полученные знания на практике (в походах и соревнованиях).

Личностные:

-развивать интерес к туристско-краеведческой деятельности и спорту;

-формировать волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, смелость, психологическая устойчивость;

-воспитывать бережное отношение к природе и культурному наследию родного края.

3. Планируемые результаты.

В результате реализации программы обучающийся:

Предметные:

-знает технику и тактику пешеходного туризма, правила безопасности в природной среде;

-умеет вязать туристские узлы, разводить костры, работать с компасом и картой, определять азимут;

-владеет навыками оказания первой доврачебной помощи и преодоления простейших препятствий.

Метапредметные:

-сформированы навыки анализа, сравнения, самоконтроля и самооценки своих действий;

-развиты внимание, зрительная память, умение работать в группе и договариваться;

-сформирована способность применять полученные знания на практике (в походах и соревнованиях).

Личностные:

-проявляет интерес к туристско-краеведческой деятельности и спорту;

-сформированы волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, смелость, психологическая устойчивость;

-воспитано бережное отношение к природе и культурному наследию родного края.

Итоговый образовательный результат:

По окончании обучения по программе «Школа туризма» обучающийся готов к безопасному участию в одно-трёхдневных пешеходных походах и туристских соревнованиях школьного и районного уровня: владеет первоначальными знаниями, умениями и навыками в области туристской подготовки, топографии, ориентирования на местности и краеведения родного края, способен работать в команде и демонстрировать волевые качества в условиях природной среды.

**4.Содержаниепрограммы
Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	18	6	12	Практическая работа, тест
2	Азбука топографии и туристского ориентирования	12	4	8	Практическая работа, тест
3	Основы краеведения	8	3	5	Практическая работа, тест
4	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	28	8	20	Практическая работа, тест
5	Итоговое занятие	2	0	2	Сдача нормативов
	Итого	68	21	47	

5. Содержание учебного плана.

Раздел 1. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста (18 часов)

Тема 1.1. Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование. (1 час)

Теория: Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктаж по технике безопасности. Беседа о туризме.

Практика: Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий, заполнение анкеты

Тема 1.2. Виды туризма.(1 час)

Теория: Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида

Практика: Игра «Кто я?»

Тема 1.3. Основы безопасности в природной среде. (1 час)

Теория: Правила поведения во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке, лесу при обнаружении задымления или очага возгорания.

Практика: Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях

Тема 1.4. Организация биваков и охрана природы.(1 час)

Теория: Выбор места для бивака. Выбор места для костра. Соблюдения правил поведения на природе.

Практика: Выбор места для бивака и костра на представленных фотографиях. Разработка схемы лагеря. Викторина..

Тема 1.5. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. (4 часа)

Теория: 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. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Практика: Закрепление знаний по определению мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака).

Тема 1.6. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров (3 часа)

Теория: Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.

Практика: По выбору задания сложить один из типов костров. Объяснить для чего он применяется.

Тема 1.7. Личное снаряжение и уход за ним. (1 час)

Теория: Понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации. Перечень личного снаряжения для участника: спортивная форма, страховочные системы. Уход за ними.

Практика: Умение подобрать снаряжение, приводить снаряжение в рабочее или транспортное состояние.

Тема 1.8. Узлы, работа с верёвками (узлы прямой, шкотовый, брам-шкотовый, рифвый) (2 часа)

Теория: Ознакомление детей с названием и вязанием узлов. Способы работы с веревками.

Практика: Вязание узлов на время.

Тема 1.9. Узлы, работа с верёвками (проводник восьмерка, двойной проводник, австрийский проводник, ткацкий) (2 часа)

Практика: Вязание узлов на время.

Тема 1.10. Узлы, работа с верёвками (грейпвайн, штык, удавк, стремя, схватывающий, двойной схватывающий) (2 часа)

Практика: Вязание узлов на время.

Раздел 2. Азбука топографии и туристского ориентирования (12 часов).

Тема 2.1. Основные элементы топографии (2 часа)

Теория: Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки.

Практика: Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию

Тема 2.2. Понятие о топографической и спортивной карте (2 часа)

Теория: Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты.

Практика: Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерения расстояния по карте.

Тема 2.3. План местности (1 час)

Теория: История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Практика: Рисунок и простейший план местности.

Тема 2.4. Условные знаки (1 час)

Теория: Простейшие условные знаки.

Практика: Закрепление знаний по теме.

Тема 2.5. Ориентирование по горизонту, азимут (1 час)

Теория: Чтение карты, ориентирование по горизонту, определение азимута движения по карте, движение по азимуту.

Практика: Определение горизонта и азимута на заданный предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту

Тема 2.6. Компас (2 часа)

Теория: Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом.

Практика: Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу

Тема 2.7. Ориентирование по местным предметам (1 час)

Теория: Определение сторон горизонта по объектам местности (муравейник, мох, деревья, церковь и др.).

Практика: Определение сторон горизонта по объектам местности, по предоставленным фотографиям.

Тема 2.8. Измерение расстояний (1 час)

Теория: Измерения расстояния по карте, по видимым объектам, по звукам.

Практика: Измерить расстояния на представленных фотографиях.

Тема 2.9. Действия в случае потери ориентира (1 час)

Теория: Знакомство с действиями в случае потери ориентира, телефоны экстренной службы, поведение людей в экстремальных ситуациях.

Практика: Поиск ориентира по ситуации.

Раздел 3. Основы краеведения (8 часов).

Тема 3.1. Достопримечательности Тогучинского района и Новосибирской области (1 час)

Теория: Ознакомление детей с достопримечательностями.

Практика: Сообщение о какой-либо достопримечательности.

Тема 3.2. История и культура родного края (2 часа)

Теория: История, культура и природные особенности Тогучинского района.

Практика: Закрепление темы.

Тема 3.3. Природа родного края (3 часа)

Теория: Природа Новосибирской области: растительный и животный мир. Погода, климат местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе.

Практика: Изучение литературных источников.

Тема 3.4. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи (2 часа)

Теория: Экскурсионные объекты Тогучинского района: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Требования к организации экскурсии.

Практика: Закрепление материала в однодневном походе по маршруту

«с. Заречное-Изылинская пещера».

Раздел 4. Азбука спортивно-оздоровительного туризма (30 часов).

Тема 4.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма(2 часа)

Теория: Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Практика: Разучивание комплекса упражнений.

Тема 4.2. Личная гигиена юного туриста(2 часа)

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Практика: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними

Тема 4.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок. Первая помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего. (9 часов)

Теория: Оказание помощи при травмах. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран; при тепловом и солнечном ударе, ожогах.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, практическое оказание помощи).

Тема 4.4. Преодоление препятствий. (6 часов)

Теория: Параллельная переправа. Работа с карабином. Командная и индивидуальная страховка.

Практика: работа на параллельной переправе

Тема 4.5. Преодоление препятствий. (3 часа)

Теория: Навесная переправа. Работа с карабином, роликом. Командная и индивидуальная страховка.

Практика: работа на навесной переправе

Тема 4.6. Преодоление препятствий. Спуск-подъем-траверс (6 часов)

Теория: Техника преодоление крутых склонов (спуски, подъемы). Работа жумаром. Подъем на схватывающем узле. Спуск спортивным способом. Спуск с БСУ.

Практика: работа на спуске-подъёме.

Тема 4.6. Итоговое занятие (2 часа)

Практика: сдача нормативов

6.Формы аттестации и оценочные материалы.

Формы аттестации разработаны в соответствии с Положением «О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в МКОУ Тогучинского района «Зареченская средняя школа», утвержденным приказом № О -24 от 26.03.2026 *Ссылка на документ, размещённый на сайте учреждения:* <https://zarechnoe.edusite.ru/sveden/files/69e1f57ebee9776a3493d94c52696bc.pdf>

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года.

Цель проведения промежуточной аттестации – определение уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа Туризма», выявление сформированности предметных, метапредметных и личностных результатов.

Форма проведения промежуточной аттестации – сдача контрольных нормативов.

Программа: «Школа Туризма».

Форма публичного выступления – участие в туристских слетах, соревнованиях по технике пешеходного туризма, презентация туристского маршрута.

Оценочные материалы

Аттестация учащихся предполагает разработку системы оценивания. Критерии оценочных материалов представлены в приложении №1 к программе.

Раздел «Рабочая программа воспитания» («Воспитание», «Воспитательная деятельность»)

Рабочая программа воспитания и Календарный план воспитательной работы являются обязательными структурными элементами общеобразовательной программы «ШКОЛА ТУРИЗМА». Так как программа реализуется на базе МКОУ Тогучинского района «Зареченская средняя школа», то цели и задачи составлены в соответствии с требованием вопросов воспитания данной образовательной организации.

Основной контингент обучающихся школы составляют дети из семей различных социальных категорий, в основном это дети из многодетных и малообеспеченных семей.

Цель: формирование российской гражданской идентичности, патриотизма и уважения к природе родного края через вовлечение в туристско-краеведческую деятельность.

Задачи:

- воспитывать трудолюбие, волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативность, смелость, решительность, уверенность в себе;
- формировать силу воли посредством преодоления трудностей во время соревновательного процесса.

Целевые ориентиры воспитания:

осознание обучающимися ценности природы и культуры родного края; готовность к безопасному взаимодействию с природной средой; сформированность навыков командного взаимодействия и взаимовыручки.

Направление:

-туристско – краеведческое.

Формы воспитания: групповые (игры, походы), коллективные (туристские слеты, соревнования), индивидуальные (беседы, наставничество).

Методы воспитания: метод организации деятельности и формирования опыта (походы, соревнования), метод стимулирования (соревнование, поощрение), метод дискуссионного общения.

1. Модуль «Основные школьные дела»

В школе создана система общешкольных дел, которые являются наиболее популярными среди обучающихся. В традиционных общешкольных делах активно принимает участие объединение дополнительного образования.

2. Модуль «Дополнительное образование»

Реализация воспитательного потенциала объединения «Школа туризма» проходит в рамках туристско-краеведческой направленности. В начале года проходит презентация объединения.

3. Модуль «Взаимодействие с родителями (законными представителями)»

Работа с родителями или законными представителями школьников осуществляется в рамках подготовки и проведения совместных мероприятий, родительских собраний, разработка памяток для родителей.

1. Модуль «Профориентация»

Работа модуля профориентации осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности:

Участие в неделе профориентации в школе, в рамках которой проходят соревнования по туризму.

2. Модуль «Социальное партнерство»

Участие в мероприятиях, организованных КДЦ села.

6. Модуль «Внешкольные мероприятия»

Участие в конкурсах:

- Районные соревнования Тогучинского района по спортивному туризму, посвященные Международному Дню туризма;
- Первенство Тогучинского района по спортивному туризму «Турист года»;
- Районные соревнования Тогучинского района по спортивному туризму «Координаты. Маматынь»;
- Районный конкурс «Моя туристическая вершина»

Планируемые результаты рабочей программы воспитания:

- проявление бережного отношения к природе;
- участие в волонтерской деятельности по благоустройству туристских троп;
- активное участие в жизни школьного туристского клуба.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события, дела	Форма проведения	Срок проведения
1.	Торжественное открытие учебного года, посвящение в юные туристы	Праздничное мероприятие	Сентябрь
2.	Участие в Международном дне туризма	Туристский слет, соревнования	Сентябрь
3.	Акция «Чистые тропы родного края»	Экологический десант, волонтерская акция	Октябрь
4.	Экскурсия в краеведческий музей Тогучинского района	Экскурсия	Ноябрь
5.	Конкурс «Моя туристическая вершина»	Конкурс творческих работ	Декабрь
6.	Зимний поход выходного дня «Зимняя сказка»	Поход выходного дня	Январь
7.	Соревнования по технике пешеходного туризма (школьный этап)	Спортивные соревнования	Март
8.	Районные соревнования	Спортивные	Апрель

	«Координаты. Маматынь»	соревнования	
9.	Итоговый туристский слет «Турист года»	Слет, сдача нормативов	Май

Раздел 3. «Комплекс организационно-педагогических условий»

1. Календарный учебный график

№ группы	Срок обучения по программе	Количество учебных недель/дней	Период каникул	Нерабочие праздничные дни	Сроки промежуточной (итоговой) аттестации	Сроки выездов, экспедиций, походов (при наличии)
1. гр.	03.09.2026 – 21.05.2027	68	24.10.2026- 03.11.2026, 31.12.2026- 10.01.2027, 27.03.2027- 04.04.2027	4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая.	21.05.2027	

Календарный учебный график отражает *тематическое планирование* – распределение содержания образования по учебным занятиям в соответствии с Учебным планом (далее - КУГ). КУГ размещается в приложении № 2 в разделе «Приложения к программе». Форма КУГ закреплена в локально-нормативном акте учреждения: «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы» и утверждена приказом № О-24 от 26.03.2026 года. Ссылка на документ, размещённый на сайте учреждения: <https://zarechnoe.edusite.ru/sveden/files/3b6c3bda2f53ca80b303e7fe5abcd4a9.pdf>

2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: Маслов Е. В., учитель физической культуры, среднее профессиональное образование, педагогический стаж - 12 лет, первая квалификационная категория.

Курсы повышения квалификации:

- 1.«Профессиональная компетентность учителя физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП: обязательные документы, педагогические технологии, особенности преподавания в современных условиях»
- 2.«Ученики с ОВЗ в основной и средней школе: технологии работы с чётот ФАОП»

3. Материально-техническое обеспечение:

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН согласно [Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2021 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП](#)

2.4.3648-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Помещения, необходимые для реализации программы:

Для размещения группового и личного снаряжения имеется небольшое подсобное помещение под склад. Теоретические занятия проходят в кабинете, оборудованном аудиторной доской, экраном и проектором, местами для учащихся и педагога, а также местами хранения дидактических материалов кабинет № 2. Практические занятия проходят в спортивном зале.

Оборудование:

комплект группового и личного снаряжения, рассчитанный на количество занимающихся в группе: палатки, спальные мешки, костровое оборудование, страховочные системы, жумары, карабины, БСУ, веревки, компасы, а также наглядные пособия по топографии, атласы-определители растений

Требования к специальной одежде обучающихся: спортивная форма, спортивная обувь, перчатки для практических занятий.

4.Методическое обеспечение:

Материалы, применяемые в процессе обучения:

Методические материалы

№ раздела и темы	Название раздела и темы	Перечень методических материалов по функциональному назначению
Раздел 1. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста(18часов)		
Тема 1.1	Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование.	История развития туризма в России : официальный сайт. –URL : https://studbooks.net/741925/turizm/istoriya_razvitiya_turizma_rossii Объяснительно-иллюстративный материал
Тема 1.2	Виды туризма	Снаряжение для походов : официальный сайт. –URL : https://www.youtube.com/watch?v=zTDApK2Qjkk&t=6s
Тема 1.3	Основы безопасности в природной среде.	Жигарев, О.Л.Безопасный отдых и туризм: Учебно-методический комплекс. – Новосибирск: НГПУ

		Варламов, В. Г. Основы безопасности в пешем походе / В. Г. Варламов. – Москва : ЦРИБ Турист
Тема 1.4	Организация биваков и охрана природы.	Жигарев, О.Л.Безопасный отдых и туризм: Учебно-методический комплекс. – Новосибирск: НГПУ
Тема 1.5	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря	Туристское снаряжение : официальный сайт. –URL : https://hendmeid24.ru/interesnoe/snaryazhenie-dlya-pohoda Варламов, В. Г. Основы безопасности в пешем походе / В. Г. Варламов. – Москва : ЦРИБ Турист
Тема 1.6	Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров	Константинов, Ю.С. Система туристско-краеведческой деятельности в школе. Теория и практика дополнительного образования /Ю.С. Константинов. – Москва : Просвещение Объяснительно-иллюстративный материал
Тема 1.7	Личное снаряжение и уход за ним	Туристское снаряжение : официальный сайт. –URL : https://hendmeid24.ru/interesnoe/snaryazhenie-dlya-pohoda Объяснительно-иллюстративный материал
Тема 1.8	Узлы, работа с верёвками (узлы прямой, шкотовый, брам-шкотовый, рифовый)	Кодыш , Э. Н. Соревнования туристов / Э.Н. Кодыш. – Москва : Профиздат Объяснительно-иллюстративный материал

Тема 1.9	Узлы, работа с верёвками (проводник восьмерка, двойной проводник, австрийский проводник, ткацкий)	Бардин К.В. Азбука туризма. – Москва : Просвещение. Объяснительно-иллюстративный материал
Тема 1.10	Узлы, работа с верёвками (грейпвайн, штык, удавк, стремя, схватывающий, двойной схватывающий)	Бардин К.В. Азбука туризма. – Москва : Просвещение. Объяснительно-иллюстративный материал

Раздел 2. Азбука топографии и туристского ориентирования (12 часов).

Тема 2.1	Основные элементы топографии	Введение в спортивное ориентирование. Основные понятия : официальный сайт. –URL : https://www.youtube.com/watch?v=WbOpLzG--cA
Тема 2.2	Понятие о топографической и спортивной карт	Константинов, Ю.С. Система туристско-краеведческой деятельности в школе. Теория и практика дополнительного образования /Ю.С. Константинов. – Москва : Просвещение
Тема 2.3	План местности	Иванов, Е. Д. Знакомьтесь – ориентирование / Е. Д. Иванов. – Москва : Профиздат
Тема 2.4	Условные знаки	Кодыш , Э. Н. Соревнования туристов / Э.Н. Кодыш. – Москва : Профиздат
Тема 2.5	Ориентирование по горизонту, азимут	Введение в спортивное ориентирование. Основные понятия : официальный сайт. –URL : https://www.youtube.com/watch?v=WbOpLzG--cA

Тема 2.6	Компас	Иванов, Е. Д. Знакомьтесь – ориентирование / Е. Д. Иванов. – Москва : Профиздат
Тема 2.7	Ориентирование по местным предметам	Спортивное ориентирование : официальный сайт. –URL : https://www.youtube.com/watch?v=gEu1h_QqnaE –
Тема 2.8	Измерение расстояний	Спортивное ориентирование : официальный сайт. –URL : https://www.youtube.com/watch?v=gEu1h_QqnaE –
Тема 2.9	Действия в случае потери ориентира	Спортивное ориентирование : официальный сайт. –URL : https://www.youtube.com/watch?v=gEu1h_QqnaE –
Раздел 3. Основы краеведения (8 часов).		
Тема 3.1	Достопримечательности Тогучинского района и Новосибирской области	Презентация « Наш край» Объяснительно-иллюстративный материал
Тема 3.2	История и культура родного края	Презентация «История Новосибирской области» Объяснительно-иллюстративный материал
Тема 3.3	Природа родного края	Презентация «Природа НСО» Объяснительно-иллюстративный материал
Тема 3.4	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Презентация «Тогучинский район» Тест «Знаю и люблю свой край».
Раздел 4. Азбука спортивно-оздоровительного туризма (30 часов).		

Тема 4.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Кодыш , Э. Н. Соревнования туристов / Э.Н. Кодыш. – Москва : Профиздат
Тема 4.2	Личная гигиена юного туриста	«Оздоровительно– познавательный туризм» (Смирнов Д.В), «Школа жизни – окружающий мир» (А.А. Остапец-Свешников, М.И. Богатов, О.И. Мотков).
Тема 4.3	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок. Первая помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего.	Орлов М. Туристская аптечка. – рекомендации выпускника курсов горноспасателей УМЦ "Готовность" под руководством Г.Г. Лучанского при институте Склифосовского Стемпиньска Я, Шаевски Т. «Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях». Москва : Физкультура и спорт,
Тема 4.4	Преодоление препятствий.	Бардин К.В. Азбука туризма. – Москва : Просвещение. Объяснительно-иллюстративный материал
Тема 4.5	Преодоление препятствий.	Кодыш , Э. Н. Соревнования туристов / Э.Н. Кодыш. – Москва : Профиздат Объяснительно-иллюстративный материал
Тема 4.6	Преодоление препятствий. Спуск-подъём-траверс	Турист. Библиотека туриста. – Москва : Просвещение Объяснительно-иллюстративный материал
Тема 4.6	Итоговое занятие	Кодыш , Э. Н. Соревнования туристов / Э.Н. Кодыш. – Москва : Профиздат

5.Методы и педагогические технологии.

Материалы, применяемые в процессе обучения:

Методы обучения

- объяснительно-иллюстративный (рассказ, показ, лекция, фильм, карточки и т.п.);
- репродуктивный (воспроизведение, действие по алгоритму);
- проблемный (постановка проблемных вопросов, создание проблемных ситуаций);
- проектный метод (моделирование ситуаций);
- метод игры (игры дидактические, развивающие, ролевые, деловые).

Педагогические технологии:

группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, игровой деятельности.

Формы учебных занятий

При реализации программы используются следующие формы занятий: вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Алгоритм комбинированного учебного занятия:

1. Орг. момент (1-2 мин)
2. Теоретический материал. (10мин)
3. Практика (20 мин)
4. Подведение итогов, контроль (8 мин)

Алгоритм практического занятия

1. Орг. момент (1-2 мин)
2. Выполнение практической работы (30 мин)
3. Подведение итогов(2-3 мин)

6.Формы организации учебного занятия:

При реализации программы не предусмотрена входная диагностика, для текущего контроля используются следующие формы: практическая работа, тесты, викторины, соревнования, конкурсы.

7.Информационноеобеспечение:

В описание информационного обеспечения образовательной программы включаются:

Нормативно-правовые документы:

- 1.Об образовании в Российской Федерации: Федеральный Закон от 29.12.2012№273-ФЗ;
- 2.О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036: Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309;
- 3.Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей (вместе с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года): Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 (ред. от 15.05.2023);
- 4.Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629;
- 5.Устав МКОУ Тогучинского района «Зареченская средняя школа»:
Постановление администрации Тогучинского района Новосибирской области от 22.01.2024№38/П93.(Ссылка:
<https://zarechnoe.edusite.ru/sveden/files/897fb9068e542fc011d340ae921f3830.pdf>
- 6 . «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы» в МКОУ Тогучинского района «Зареченская средняя школа»: Приказ директора МКОУ Тогучинского района «Зареченская средняя школа » от 26.03.2026 года № О-24
- 7.О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительной общеразвивающей программе» в МКОУ Тогучинского района «Зареченская средняя школа»: Приказ директора МКОУ Тогучинского района «Зареченская средняя школа » от 26.03.2026 года № О-24

Список литературы для педагога

1. Жигарев, О.Л.Безопасный отдых и туризм: Учебно-методический комплекс. – Новосибирск: НГПУ,2023. – 208 с.- *Текст : непосредственный.*
2. Константинов, Ю.С. Система туристско-краеведческой деятельности в школе. Теория и практика дополнительного образования /Ю.С. Константинов. – Москва : Просвещение, 2020. – 196 с. - *Текст : непосредственный.*
3. Константинов, Ю.С.Детско–юношеский туризм / Ю.С. Константинов – Москва: Юрайт,2022. – 402 с.- *Текст : непосредственный.*

Список литературы для учащихся (родителей)

1. Варламов, В. Г. Основы безопасности в пешем походе / В. Г. Варламов. – Москва : ЦРИБ Турист, 2021. – 131 с. - *Текст : непосредственный.*
2. Иванов, Е. Д. Знакомьтесь – ориентирование / Е. Д. Иванов. – Москва : Профиздат, 2023. –58 с.- *Текст : непосредственный.*
3. Кодыш , Э. Н. Соревнования туристов / Э.Н. Кодыш. – Москва : Профиздат, 2024. – 130 с. - *Текст : непосредственный.*

Цифровые и электронные ресурсы.

Туристская подготовка:

- История развития туризма в России : официальный сайт. –URL : https://studbooks.net/741925/turizm/istoriya_razvitiya_turizma_rossii (дата обращения 26.08.2026)
- Туристское снаряжение : официальный сайт. –URL : <https://hendmeid24.ru/interesnoe/snaryazhenie-dlya-pohoda> (дата обращения 20.09.2026)
- Снаряжение для походов : официальный сайт. –URL : <https://www.youtube.com/watch?v=zTDAPK2Qjkk&t=6s> (дата обращения 12.08.2025)

Топография и ориентирование:

- Введение в спортивное ориентирование. Основные понятия : официальный сайт. – URL : <https://www.youtube.com/watch?v=WbOpLzG--cA> (дата обращения 03.07.2026)
- Спортивное ориентирование : официальный сайт. –URL : https://www.youtube.com/watch?v=gEu1h_QqnaE (дата обращения 03.07.2026)

Оценочные материалы

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
личностные результаты	будет сформирован стойкий интерес к туристско-краеведческой деятельности.	Количество баллов	Заключительный контроль (итоговый тест)	Срезовой контроль, викторина, анкетирование
	воспитан патриотизм, гордость и уважение к истории, культуре, традициям малой Родины.	Количество баллов	Заключительный контроль (итоговый тест)	Наблюдение, анализ практических работ обучающихся, тестовые задания
Метапредметные результаты	будут развиты волевые качества.	Количество баллов	Текущий контроль (работа в группах)	Наблюдение
	будет развита познавательная активность.	Количество баллов	Текущий контроль (опрос, тест)	Викторины по темам (разделам), тестовая работа
	будет развито умение общаться со сверстниками.	Количество баллов	Текущий контроль (работа в группах)	Беседа, наблюдение
	будет расширено познание о природе, истории, культуре родного края и России.	Количество баллов	Текущий контроль (опрос, тест)	Срезовой контроль

Предметные результаты	будут сформированы навыки в области туризма, доврачебной медицинской помощи.	Количество баллов	Текущий контроль (практическая работа)	Анкетирование, срезовой контроль, тестовые задания
	будут расширены знания, умения и навыки в области топографии и ориентирования на местности.	Количество баллов	Текущий контроль (практическая работа)	Наблюдение, анкетирование, викторины по темам (разделам)

Критерии оценки достижений планируемых результатов

Результаты туристско-краеведческой деятельности учащихся можно распределить по признакам трёх уровней успешности

1. Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения человека в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнем; о правилах обращения с опасными инструментами; о правилах общения с незнакомыми людьми; об основных нормах гигиены; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры; о рисках и угрозах нарушения этих норм; об истории и культуре родного края; о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек; об основах организации коллективной творческой деятельности

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношении учащегося к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Результаты третьего уровня (приобретение опыта самостоятельного социального действия): приобретение опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими учащимися; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей, опыта волонтерской (добровольческой) деятельности.

При оценивании достигнутых результатов учащимся рекомендуется завести «Личную книжку моих достижений», которая заполняется учащимся и педагогом, после предварительного обсуждения прошедших разделов программы.

№	Тема занятия	Мои достижения	Надо доработать	Оценка учителя

Оценочные материалы

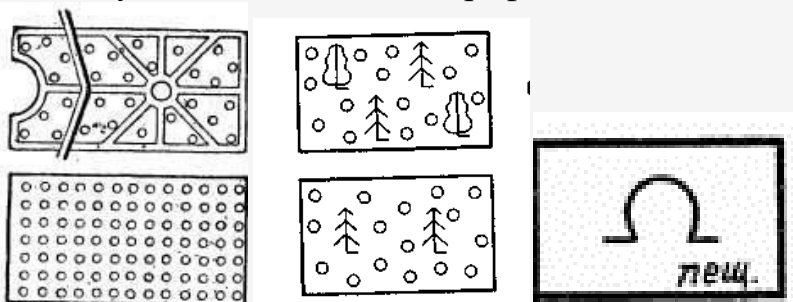
Тестовые задания для аттестации учащихся

Вариант1

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задание 1: укажи название топографических знаков.



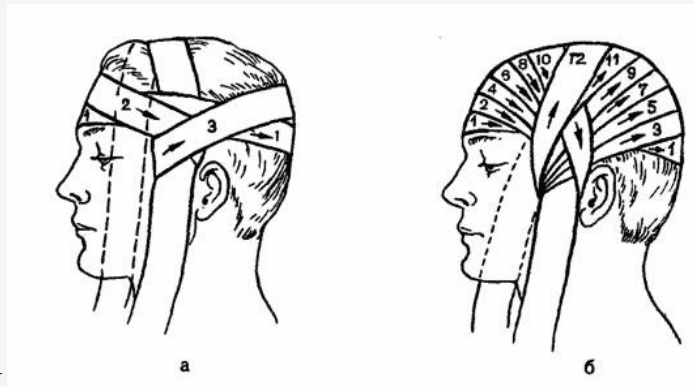
Задание 2: Укажите, что за костер изображен на рисунке



Задание 3: назовите узел, изображенный на рисунке



Задание 4: перечислите личное и групповое спецснаряжение для водного похода



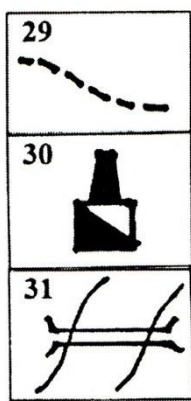
Задание 5: укажите тип повязки

Вариант 2

Ф.И.О. _____

Дата _____

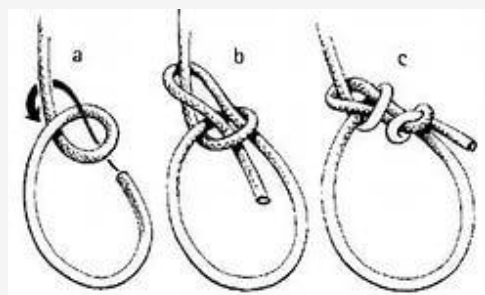
Задание 1: укажи название топографических знаков.



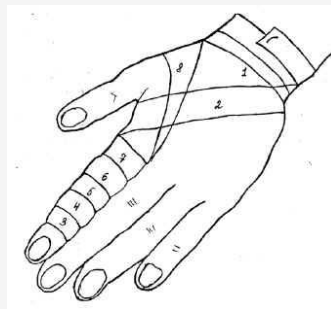
Задание 2: Укажите, что за костер изображен на рисунке



Задание 3: назовите узел, изображенный на рисунке



Задание 4: перечислите личное и групповое спецснаряжение для пешего похода

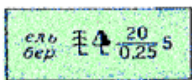
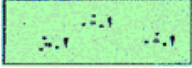
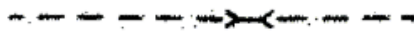
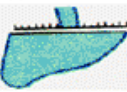
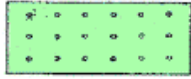


Задание 5: укажите тип повязки

Вариант 3

Дата _____

Задание 1: укажи название топографических знаков.

От  путь к нашему лагерю проходил через  $\frac{20}{0.25} \text{ s}$, который постепенно превратился в . Чтобы сократить дорогу, мы пошли по , мимо , по , мимо  3. Через 15 минут мы вышли к  **Рица**, которую перешли по . От нее мы подошли к , который окружал наш лагерь.

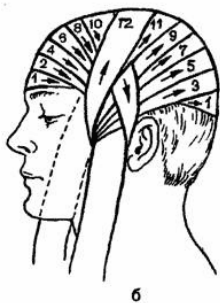
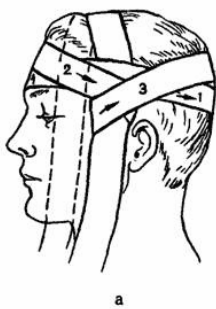
Задание 2: Укажите, что за костер изображен на рисунке, для чего он используется



Задание 3: назовите узел, который служит для соединения веревок разного диаметра. Завяжите его самостоятельно.

Задание 4: тепловой удар, ваши действия?

Задание 5: перечислите способы очистки воды в походных условиях



Задание 6: укажите тип повязки, в каких случаях она используется

Вариант 4

Промежуточная аттестация учащегося туристского отделения 2-го года обучения по
ДОП «Туризм»

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задание 1: укажи название топографических знаков.

Путь в дальний лес лежал через . Нам пришлось перейти , обогнуть и обойти , прежде чем мы достигли . В лесу было много грибов и ягод. Мы развели костер и испекли картошку, а вечером решили возвращаться по , чтобы в темноте не сбиться с пути.

Задание 2: назовите, что за костер изображен на рисунке, для чего он используется



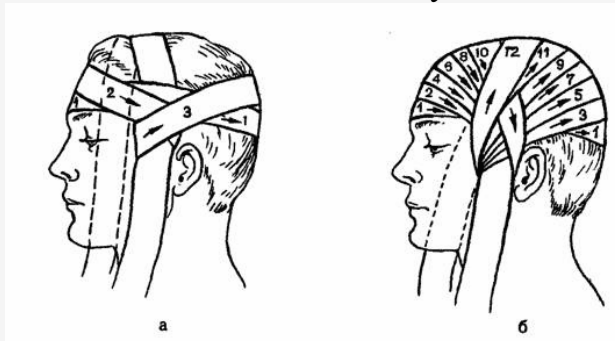
Задание 3: назовите узел, укажите, для чего он используется, завяжите его самостоятельно



Задание 4: первая помощь при закрытом переломе

Задание 5: перечислите ядовитые растения нашего региона

Задание 6: укажите тип повязки, в каких случаях она используется, выполните ее



самостоятельно

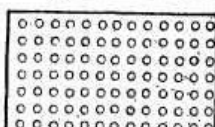
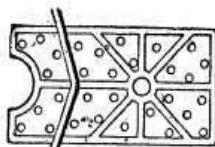
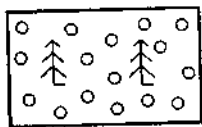
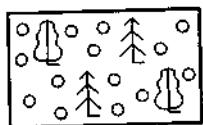
Дата _____

Команда _____

Ф.И. _____

Задание 1: назовите топографический знак и группу, к которой он относится

1 3 5



2

4

6

1

2

3

4

5

6



Задание 2: Укажите тип костра, изображенного на рисунке и его название

a

a



д _____

Задание 3: назовите узел, изображенный на рисунке, расскажите о его применении. _____



Задание 4: укажите тип повязки, при каких травмах она применяется?



Задание 5: расшифруйте понятие:

1. грот это -

2. кроль это -

3. гидрография это -

4. расшифруйте сокращение : ОП, КЛМН, 1 КС:

Задание 6: назовите узлы, используемые при наведении переправы через водоем; завяжите их самостоятельно на время. _____

Задание 7: Крепление перил к опорам может осуществляться узлами

Задание 8: вставьте пропущенные в тексте слова, обозначенные топонимами

От _____ путь к нашему лагерю проходил через _____, который постепенно превратился в _____. Чтобы сократить дорогу, мы пошли по _____, мимо _____, по _____, 2, ми-мо _____ 3. Через 15 минут мы вышли к _____, которую перешли по _____. От нее мы подошли к _____, который окружал наш лагерь.

Задание 9: первая помощь при укусе клещами; медицинские препараты, используемые при этом; профилактика.

Задание 10: разделите перечисленное снаряжение на групповое (Г) и личное (Л)

Задание 11 : почувствовав запах дыма в квартире на 4 этаже, необходимо:

1. позвонить по номеру 112, собрать ценные вещи, покинуть здание, обмотав голову сухим полотенцем; 2. открыть окна для проветривания, позвонить по номеру 01, оставаться в квартире, кричать «пожар», привлекая соседей
3. позвонить по номеру 101, закрыть окна, двери, вентиляцию; облить дверь холодной водой при ее нагреве, оставаться в квартире, дышать через мокрую ткань

Задание 12: Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?

Задание 13: вертикальные перила это-

Задание 14: задача команды на техническом участке «Подъем по склону с организацией перильной страховки»

Задание 15: система SRT включает:

Задание 16: топонимы какой группы изображаются на карте зеленым цветом?

Задание 17: перечислите районы РХ

Задание 18: назовите столицу РХ, РФ, Усть-Абаканского. Ширинского районов:

Задание 19: сколько городов в РХ, перечислите их

Задание 20: Что значит «нагрузить веревку»? _____

Примерные тестовые задания аттестации учащихся

Вариант 1

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задание 1: назовите топографические знаки группы «Растительность», изобразите их.

Задание 2: какие виды костров вы знаете, расскажите, для чего они используются; расскажите о ТБ при разведении костра.

Задание 3: назовите узлы, используемые при наведении переправы через водоем; завяжите их самостоятельно на время.

Задание 4: первая помощь при укусе насекомыми; медицинские препараты, используемые при этом; профилактика.

Задание 5: перечислите лекарственные растения нашего региона, не менее 10 шт.

Опросник

1. Что такое туризм?
2. Какое влияние, с социальной точки зрения, оказывает туризм на регионы?
3. Чему способствует туризм?
4. Кого можно назвать первыми путешественниками?
5. Как туристические навыки и умения помогают в жизни?
6. Каких русских путешественников вы знаете?
7. Какие достопримечательности древности вы знаете?
8. В какой стране возник первый паромный агент?
9. Кто первый агент Экскурсионных поездов?
10. Для каких народов путешествие - это образ жизни?

Контрольные вопросы «Виды туризма»

Что такое экологический туризм?

Назовите три формы религиозного туризма.

Где впервые зародился сельский туризм?

Какие центры делового туризма вам известны?

Что означает термин «талассотерапия»?

Чем отличается приключенческий спорт от приключенческого путешествия?

В чём заключается сущность культурно-познавательного туризма?

Чем отличается активный спортивный туризм от пассивного?

Кому присваивается значок «Юный турист России»

Перечень вопросов

для проверки знаний обучающихся после окончания

обучения по программе «Азбука туризма»

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
19. Цели походов. Классификация походов по степеням.

20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
22. Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака.
23. Дайте общую характеристику к естественным препятствиям. Преодоление рек, заболоченных участков.
24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.
25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
26. Основные типы костров и их назначение.
27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.
28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
34. Назовите способы обеззараживания воды.
35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
36. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.
37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 : 1000
39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.
40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?
41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
42. Как делятся условные топонимы по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
43. Что изображают представленные топонимы? (По усмотрению проверяющего).
44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.

45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
 46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
 47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
 48. Определение истинного азимута на местности.
 49. Определение магнитного азимута на местности.
 50. Компас. Типы компасов и их назначение.
 51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
 52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
 53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
 54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию
 55. Правила поведения в лесу и на водоёмах.
- Наблюдения в походе. Признаки изменения погоды.

Оказание первой доврачебной помощи

1. Травмы кожи, тканей, органов без нарушения целостности кожи:
 - а) ушиб
 - б) перелом
 - в) ожог
 - г) обморожение

2. Нарушения целостности костей:
 - а) ушиб
 - б) перелом
 - в) ожог
 - г) обморожение

3. Перелом, сопровождающийся повреждением не только кости, но и кожи:
 - а) простой
 - б) частичный

- в) открытый
- г) закрытый

4. Шину НЕ накладывают при переломе:

- а) голени
- б) плечевой кости
- в) грудной клетки
- г) бедра

5. Большую опасность для человека представляют укусы:

- а) мух
- б) таежного клеща
- в) кузнечика
- г) майского жука

6. Пузыри на припухлой покрасневшей коже – признак ожога:

- а) 1 степени
- б) 2 степени
- в) 3 степени
- г) 4 степени

7. Перегревание организма это:

- а) тепловой удар
- б) солнечный удар
- в) загорание
- г) ожог

8. При химическом ожоге необходимо пораженное место:

- а) промыть большим количеством проточной водой
- б) смазать кремом
- в) обработать йодом

г) наложить повязку

9. Если больной потерял сознание, остановилось дыхание, пульс не прощупывается, то срочно делается:

а) звонок в пункт скорой помощи

б) укол

в) искусственное дыхание и непрямой массаж сердца

г) транспортировка пострадавшего в больницу

10. Первая доврачебная помощь при отравлении некачественной пищей:

а) звонок в пункт скорой помощи

б) промывание желудка

в) принять таблетку

г) транспортировка пострадавшего в больницу

ОТВЕТЫ

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	а	б	в	в	Б	б	а	а	в	б

Аптека на корню

(Примерный перечень вопросов)

1. Листья и корни этого растения используют от боли при ушибе. (Лопух, подорожник)

2. Листья этого растения обжигают нас,

Сок из листьев этого растения спасает нас.

Весной его используют на суп.

Голову мыть его отваром – волосы растут. (Крапива- кровоостанавливающее, витаминное средство, укрепляет и ускоряет рост волос.)

3. Расскажите о целебных свойствах ромашки и применение её в косметических целях.
4. Какое дерево избавляет ноги от пота, запаха, трещин? (Кора дуба).
5. Сок этого растения используют вместо йода, для выведения бородавок, настоем из листьев умываются, моют голову. (Чистотел.)
6. Чем чистить зубы в лесу? (Древесным углём, мятой, расщеплённой веточкой сосны, ели, дуба.)
7. В народе её называют «царь-ягода». Ягоды, листья и корни применяют при воспалениях желудочно-кишечного тракта, воспалениях почек, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Листья заваривают как чай в витаминных сборах. (Земляника лесная.)
8. Сок какого лекарственного растения останавливает кровотечение? (Пастушьей сумки.)
9. В медицине используют плоды и цветы этого ценного лекарственного растения, готовят различные препараты, которые улучшают работу сердца. Плоды- хороший витаминный корм для птиц в зимнее время. (Боярышник.)
10. Берёза всегда была символом прекрасного и возвышенного, символом России. Что ты знаешь о её лечебных свойствах? (Берёзовый сок- при отеках, цинге; настой и отвар почек – противовоспалительное и ранозаживляющее средство, отвар листьев для мытья головы.)
11. Это исконно русское дерево. Ложки и чашки на Руси резали, прежде всего, из этого дерева. Среди деревьев-медоносов не имеет себе равных. Особенно ценны цветки этого дерева. Настой и отвар соцветий применяют в качестве потогонного и противовоспалительного средства при простудных заболеваниях. (Липа.)
12. Какие еще лекарственные растения вы знаете ? Расскажите об их целебных свойствах и методах применения.

Тематическая викторина «Живые барометры»

Гусь и утка ныряют. (К дождю)

Гуси полощутся. (К теплу)

Птицы весной выют гнезда на солнечной стороне. (Лето будет холодным)

Кукушка издает звуки, похожие на кваканье. (К дождю)

Вороны рассаживаются по нижним сучьям, жмутся к земле. (К сильному ветру)

Ласточки летают над самой землей. (К ухудшению погоды)

Ласточки и стрижи летают высоко. (К хорошей погоде)

Куры купаются в пыли, воробьи нахохлились. (К ухудшению погоды)

Голуби разворковались. (К хорошей погоде)

Соловей поет всю ночь. (Будет хорошая погода)

Кричит иволга. (Предвещает дождь — название этой птицы произошло от слова «влага»)

Бурундук клокочет. (К ненастью, название зверька произошло от слова «буря»)

Кошка сворачивается во сне клубком. (К холоду)

Рыба выскакивает из воды. (К дождю)

Муравьи прячутся в муравейник и закрывают все ходы. (Приближается дождь)

Пчелы сидят в улье и громко гудят. (К непогоде)

Рано просыпаются мухи, чуть свет вылетают из ульев пчелы. (К улучшению погоды)

Днем, в самую жару, паук вышел на охоту. (К непогоде)

Поздно вечером сильно трещат кузнечики. (К хорошей погоде)

На траве ранним утром блестит роса. (Дождя не будет)

Обильный урожай щавеля. (Будет мягкая зима)

Много полевого осота. (Зимой будет холодно)

Клен и каштан «плачут» — на краях их листьев выделяются капельки воды. (К дождю)

«Плачут» водные растения — камыш, стрелолист, частуха, ежеголовник. (К ненастью)

Листья деревьев показывают изнанку. (Приближается дождь)

Загадки леса

(Примерный перечень вопросов)

1. Перечисли: какие птицы улетают на юг, а какие остаются зимовать в лесу?
2. Как ориентироваться в лесу по паутине, по свежим пням, камням?
3. Как определить стороны горизонта по хвойным и лиственным деревьям
4. Полезны ли лесные муравьи? Где и как они проводят зиму?
5. Почему муравьи строят свои муравейники возле деревьев и пней? С какой стороны от дерева всегда располагаются муравейники?
6. Перечислите, какие вы знаете съедобные грибы и съедобные ягоды.

7. Назовите признаки, по которым можно предсказать хорошую погоду и признаки плохой (дождливой) погоды.
8. Где и на протяжении какого времени развивается личинка стрекозы? Приносит стрекоза пользу или вред?
9. Какие жители леса проводят зиму в спячке, какие ведут активный образ жизни?
10. Почему листья с верхушек деревьев опадают последними?
11. Какое лесное растение называют одновременно мужским и женским именем?
12. Почему сосна и ель остаются круглый год зелеными?

Календарный учебный график

№п/п	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста (18 часов)					
1	Введение.Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование.	Лекция с элементами беседы	1	Спортивный зал	Наблюдение
2	Виды туризма	комбинированное	1	Спортивный зал	Опрос
3	Основы безопасности в природной среде	комбинированное	1	Спортивный зал	Тест в
4	Организация биваков	комбинированное	1	Спорт. площадка	Практическая работа
5	Организация работы по развешиванию лагеря	Комбинированное	1	Спорт. площадка	Практическая работа
6	Организация работы по развешиванию лагеря	комбинированное	1	Спорт. площадка	Практическая работа
7	Организация работы по развешиванию лагеря	комбинированное	1	Спорт. площадка	Практическая работа
8	Сворачивание лагеря.	комбинированное	1	Спорт. Площадка	Практическая работа
9	Типы костров. Их назначение	комбинированное	1	Спортивный зал	Практическая работа
10	Типы костров	комбинированное	1	Спорт. Площадка	Практическая работа
11	Типы костров	комбин	1	Спорт.	Практиче

		ирован ное		площадка	ская работа
12	Личное снаряжение и уход за ним	комбинированное	1	Спортивный зал, спорт. площадка	Практическая работа
13	Узлы. Работа с веревками	комбинированное	1	Спортивный зал, спорт. площадка	Практическая работа
14	Способы вязки узлов, их назначение, прямой, академический	комбинированное	1	Спортивный зал, спорт, площадка	Практическая работа
15	Способы вязки узлов, их назначение. Ткацкий, проводники	комбинированное	1	Спортивный зал, спорт, площадка	Практическая работа
16	Способы вязки узлов, их назначение. Штык, удавка	комбинированное	1	Спортивный зал, спорт, площадка	Практическая работа
17	Способы вязки узлов, их назначение рифовый.	комбинированное	1	Спортивный зал, спорт, площадка	Практическая работа
18	Способы вязки узлов, их назначение	комбинированное	1	Спортивный зал спорт, площадка	тест
Азбука топографии и туристского ориентирования (12 часов)					
19	Основные элементы топографии	комбинированное	1	Спортивный зал	Практическая работа
20	Виды условных знаков	комбинированное	1	Спортивный зал	Топографический диктант
21	Топографическая карта, её отличие от спортивной	комбинированное	1	Спортивный зал	Практическая работа
22	Определение масштаба	комбинированное	1	Спортивный зал спорт, площадка	Практическая работа
23	Измерение расстояние по карте	комбинирован	1	Спортивный зал,	Практическая работа

		ное		спорт, площадка	работа
24	План местности. Условные знаки	комбин ирован ное	1	Спортивный зал, спорт, площадка	Создание плана по легенде
25	Ориентирование по горизонту, азимут	комбин ированн ое	1	Спортивный зал, спорт, площадка	Практиче ская работа
26	Компас. Назначение. Устройство, виды.	комбин ирован ное	1	Спортивный зал, спорт, площадка	Практиче ская работа
27	Приемы работы с компасом	комбин ирован ное	1	Спортивный зал, спорт, площадка	Практиче ская работа
28	Ориентирование по местным предметам	комбин ирован ное	1	Спортивный зал, спорт, площадка	Практиче ская работа
29	Измерение расстояния	комбин ирован ное	1	Спортивный зал, спорт, площадка	Практиче ская работа
30	Действия в случае потери ориентировки	комбин ирован ное	1	Спортивный зал, спорт, площадка	Тест
Основы краеведения (8 часов)					
31	Достопримечательности и Тогучинского района и НСО.	комбин ирован ное	1	Спортивный зал	Беседа
32	История и культура родного края	комбин ирован ное	1	Спортивный зал	Беседа
33	Туристские возможности родного края	комбин ирован ное	1	Спортивный зал	беседа
34	Природа родного края. Растения и животные.	комбин ирован ное	1	Территория с. Заречного- Изылы.	Тест

35	Лекарственные растения. Красная книга НСО	комбинированное	1	Территория с. Заречного-Изылы	Беседа
36	Ядовитые растения и грибы родного края.	комбинированное	1	Территория с. Заречного-Изылы	Тест
37	Разработка маршрута однодневного похода «Изылинская пещера» Однодневный поход	комбинированное	1	Территория с. Заречного	Практическая работа
38	Разработка маршрута однодневного похода «Изылинская пещера» Однодневный поход	комбинированное	1	Территория с. Заречного-Изылы	Практическая работа
Азбука спортивно-оздоровительного туризма (30 часов)					
39	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	комбинированное	1	Спортивный зал	Беседа
40	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	комбинированное	1	Спортивный зал	Тест
41	Личная гигиена юного туриста	комбинированное	1	Спортивный зал	Беседа
42	Личная гигиена юного туриста	комбинированное	1	Спортивный зал	Тест
43	Первая помощь пострадавшему	комбинированное	1	Спортивный зал	Практическая работа
44	Первая помощь пострадавшему	комбинированное	1	Спортивный зал	Практическая работа
45	Наложение повязок, жгутов	комбинированное	1	Спортивный зал	Практическая работа
46	Наложение повязок, жгутов	комбинированное	1	Спортивный зал	Практическая работа
47	Наложение повязок,	комбин	1	Спортивный	Практиче

	жгутов	ирован ное		й зал	ская работа
48	Наложение повязок, жгутов	комбин ирован ное	1	Спортивный зал	Тест
49	Транспортировка пострадавшего.	комбин ированн ое	1	Спортивный зал спорт. площадка	Практиче ская работа
50	Изготовление носилок из подручного материала	комбин ирован ное	1	Спортивный зал спорт. Площадка	Беседа
51	Изготовление носилок из подручного материала	комбин ирован ное	1	Спортивный зал спорт. площадка	Практиче ская работа
52	Преодоление препятствий.	комбин ирован ное	1	Спортивный зал спорт. площадка	Беседа
53	Параллельная переправы.	комбин ирован ное	1	Спортивный зал спорт. площадка	Практиче ская работа
54	Параллельная переправа	комбин ирован ное	1	Спортивный зал спорт. Площадка	Практиче ская работа
55	Параллельная переправа	комбин ирован ное	1	Спортивный зал спорт. площадка	Практиче ская работа
56	Командная и индивидуальная страховка на переправе	комбин ирован ное	1	Спортивный зал спорт. площадка	Практиче ская работа
57	Командная и индивидуальная страховка.	Комбин ирован ное	1	спорт. площадка	Практиче ская работа
58	Навесная переправа.	Комбин ирован ное	1	Спортивный зал спорт. Площадка	Практиче ская работа
59	Навесная переправа	Комбин ирован ное	1	Спорт. площадка	Практиче ская работа
60	Командная и индивидуальная страховка на переправе	Комбин ирован ное	1	Спорт. площадка	Практиче ская работа
61	Техника преодоления крутых склонов.	Комбин ирован ное	1	Спорт. площадка	Практиче ская работа

62	Работа жумаром	Комбинированное	1	Спорт. Площадка	Практическая работа
63	Работа жумаром	Комбинированное	1	Спорт. площадка	Практическая работа
64	Подъём на схватывающем узле	Комбинированное	1	Спорт. площадка	Практическая работа
65	Подъем на схватывающем узле	Комбинированное	1	Спорт. площадка	Практическая работа
66	Траверс. Правила прохождения траверса	Комбинированное	1	Спортивный зал	Практическая работа
67	Итоговое занятие	Комбинированное	1	Спортивный зал	Практическая работа
68	Итоговое занятие	Комбинированное	1	Спортивный зал	