

Министерство образования Кузбасса  
Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
«Кузбасский центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению методическим советом ГАУДО КЦДЮТЭ  
Протокол № 3  
« 05 » июня 2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАУДО КЦДЮТЭ  
О. Ф. Галеев  
Приказ № 188  
« 30 » августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЮНЫЙ ПУТЕШЕСТВЕННИК»**

**Возраст учащихся: 12 - 17 лет**

**Срок реализации программы – 1 год**

Авторы-составители:

Раджабова Светлана Витальевна;

Шинкаренко Екатерина Андреевна,

педагоги дополнительного образования

ГАУДО КЦДЮТЭ

Кемерово  
2024

**Юный путешественник.** Дополнительная общеразвивающая программа.

**Авторы-составители:** Раджабова С.В., Шинкаренко Е.А., педагоги дополнительного образования ГАУДО КЦДЮТЭ.

**Рецензент:** Мкртчян А.М., методист ГАУДО КЦДЮТЭ.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Учебно-тематический план программы.....	11
Содержание программы.....	12
Планируемые результаты освоения программы.....	22
Список литературы для педагогов.....	25
Список литературы для учащихся.....	30
Приложения.....	32

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристская деятельность содействует разностороннему развитию личности ребенка, его интеллектуальному, духовному и физическому совершенствованию, стимулирует мотивацию к познанию, формирует навыки эффективного взаимодействия в группе и даёт опыт самостоятельной деятельности. Занятия туризмом позволяют сформировать у детей целостное восприятие окружающего мира.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный путешественник» базируется на следующих **нормативных правовых актах**:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 г. № 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, а также указанных 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».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;
- Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06–1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р);
- Гигиенические нормативы и специальные требования к устройству, содержанию и режимам работы в условиях цифровой образовательной среды и сфере общего образования, разработанные и утверждённые Российской академией наук, Министерством здравоохранения Российской Федерации, Национальным медицинским исследовательским центром здоровья детей, Всероссийским обществом развития школьной и университетской медицины и здоровья 26 июня 2020 года;
- Приказ Министерства образования Кузбасса от 28 декабря 2023 № 4546 «О региональной ведомственной маршрутно-квалификационной комиссии Кемеровской области-Кузбасса»;
- Устав ГАУДО КЦДЮТЭ;
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах ГАУДО КЦДЮТЭ;
- Положение о формах, порядке и периодичности проведения промежуточной аттестации, входящей и итоговой диагностики результативности обучения учащихся по дополнительным общеразвивающим программам в ГАУДО КЦДЮТЭ;
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н.
- Единая Всероссийская спортивная классификация;

- Правилами по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я);
- Регламенты проведения соревнований по спортивному туризму;
- Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм».

Программа «Юный путешественник» имеет **туристско-краеведческую направленность**. Является **модифицированной** и составлена на основе типовых программ для системы дополнительного образования детей: «Юные инструкторы туризма» (автор А.Г. Маслов) и «Туристы-проводники» (автор Ю.С. Константинов).

В программу были внесены следующие **изменения и дополнения**:

- были изменены требования к возрасту учащихся по программе. Занятия ведутся с учащимися 12-17 лет;
- в разделе «Основы туристской подготовки» темы «Подготовка к походу, путешествию», «Туристские должности в группе», «Подведение итогов туристского похода» объединены в тему «Туристская группа в походе». Добавлена тема «Туристские узлы».
- в разделе «Основы топографии и ориентирования» объединены темы «Ориентирование по горизонту, азимут» и «Компас, работа с компасом», добавлен материал по современным технологиям в ориентировании, которые предполагают работу с GPS-навигаторами, мобильными приложениями, электронными картами в программах MapsMe, AlpineQuest и др. В содержании раздела акцент сделан на ориентирование во время туристского похода;
- порядок изучения тем раздела «Основы гигиены и первая помощь» изменен в соответствии с дидактическим принципом последовательности изучения материала и с учётом возрастных особенностей учащихся;
- в разделе «Краеведение» внесены изменения с учётом региональных особенностей.

**Срок реализации** программы 1 год. Время, отведённое на обучение, составляет 324 часа в год (9 часов в неделю).

**Программа рассчитана на учащихся в возрасте 12-17 лет** (младший подростковый возраст, старший подростковый возраст), не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. При достаточной подготовке к освоению содержания программы «Юный путешественник» (наличие спортивного разряда или опыта участия в учебно-тренировочных, туристско-спортивных маршрутах или в соревнованиях по виду спорта «спортивный туризм») и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям туризмом возможно зачисление в объединение учащихся в возрасте 7-11 лет.

Программа разработана с учётом возрастных особенностей. **Младший**

**подростковый возраст** (12-15 лет) связан с высоким риском формирования отклоняющегося поведения и началом формирования самооценки. В такой период для учащихся важно создать ситуацию успеха и предоставить возможности для самореализации. Одно из новообразований возраста – чувство взрослости, которое облегчается в походах и самостоятельной исследовательской деятельности. Ведущая деятельность – межличностное общение, которое удовлетворяется занятиями в объединениях туристско-краеведческой направленности. **Старший подростковый возраст** (15-17 лет) – время перехода к взрослой жизни, выбора жизненного пути, становления смыслов и ценностных ориентаций, профессионального самоопределения. Программы туристско-краеведческой направленности предлагают предпрофессиональные знания и навыки, полезные для разных профессий.

**Актуальность программы** обусловлена необходимостью укомплектовать группу учащихся для последующего обучения по долгосрочным программам туристско-краеведческой направленности. Кроме этого, обучение по программе доступно для учащихся, не имеющих туристской подготовки и специальных знаний по туризму и краеведению. Реализация данной программы позволяет замотивировать учащихся на дальнейшие занятия туристско-краеведческой деятельностью. Сокращение продолжительности обучения до одного года, в отличие от типовых программ, обусловлено потребностью образовательной организации в краткосрочной подготовительной программе туристско-краеведческого профиля. Реализация программы в течение одного года предполагает освоение учащимися основ знаний по туризму, ориентированию, краеведению, первой помощи, способствует формированию детского коллектива, подготавливает учащихся к выбору и освоению долгосрочных программ туристско-краеведческой направленности. Все это обуславливает **педагогическую целесообразность** дополнительной общеразвивающей программы «Юный путешественник».

**Целью программы** является получение начальных знаний, умений и навыков по туризму и краеведению для формирования интереса и продолжения обучения по долгосрочным дополнительным общеразвивающим программам туристско-краеведческой направленности.

Реализация основной цели осуществляется через ряд **задач**.

**Обучающие:**

- способствовать формированию начальных туристско-краеведческих знаний, умений и навыков;
- расширить знания о родном крае;
- содействовать развитию интереса к занятиям туризмом и краеведением;
- подготовить к участию в туристских мероприятиях (походах, соревнованиях);

- содействовать формированию практических навыков жизнедеятельности в условиях природной среды.

**Воспитательные:**

- научить соблюдать спортивную этику, внутригрупповые традиции коллектива;
- содействовать воспитанию морально-волевых и нравственных качеств личности;
- способствовать укреплению здоровья и физическому совершенствованию;
- содействовать осознанию ценности здорового образа жизни.

**Развивающие:**

- содействовать развитию самостоятельности, ответственности, аккуратности;
- способствовать формированию коммуникативных навыков.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Юный путешественник» не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и среднего общего образования, предусмотренной федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

По итогам освоения программы «Юный путешественник» у учащихся закрепится интерес к занятиям туризмом и краеведением, они приобретут начальные знания, умения и навыки по туризму и краеведению, опыт участия в туристских мероприятиях, в том числе, в условиях природной среды. Учащиеся разовьют навыки экологической культуры и культуры здорового образа жизни.

В результате освоения программы возможно выполнение спортивных разрядов по туризму, спортивному ориентированию, нормативов на знаки «Юный путешественник», «Турист России», «Восходитель на Вершины воинской славы».

**Форма обучения:** очная.

Обучение по программе осуществляется **на русском языке.**

**Состав группы постоянный.** Состав группы – от 12 до 15 человек. Особые требования к знаниям, умениям и навыкам не предъявляются. Набор учащихся свободный с обязательным предоставлением медицинского допуска. Занятия проводятся с полным составом группы, возможны групповые (2 – 4 человека) и индивидуальные занятия.

**Календарный учебный график** дополнительной общеразвивающей программы представлен в таблице:

Объём учебных часов в год	Количество учебных недель в год	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий в часах	Продолжительность академического часа	Перерыв
324	36	3	2, 3, 4	45 минут	10 минут



Начало учебного года – сентябрь.

Окончание учебного года – май.

При проведении мероприятий предусмотрена продолжительность занятий:

- в черте города – 4 часа;

- за чертой города – 8 часов.

В осенний, зимний и весенний каникулярный период занятия проводятся по расписанию (основному или изменённому).

В период летних каникул вне сетки часов планируется проведение зачётного мероприятия: туристского спортивного маршрута, учебно-тренировочных сборов, туристского слёта, туристских соревнований, туристско-краеведческих экспедиций или иных мероприятий.

В случае введения ограничительных мер на реализацию дополнительных общеразвивающих программ в очном формате в условиях санитарно-эпидемиологических ограничений предусмотрена возможность реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (видео-лекция, онлайн-консультация и др.).

**Формы проведения занятий:** беседы, тренировки, соревнования, конкурсы, викторины, игры, экскурсии и другие. В процессе реализации программы доминируют практические занятия, которые проводятся на местности (в парках, на туристско-спортивном полигоне «Солнечный туристан») и в помещении (в классе, спортивном зале, музее, библиотеке). Порядок изучения тем и разделов программы определяется педагогом в зависимости от условий деятельности объединения и фиксируется в календарно-тематическом плане. В осенний, зимний и весенний каникулярный период допускается изменение расписания занятий в связи с отработкой практических навыков на учебно-тренировочных и степенных туристских маршрутах, учебно-тренировочных сборах, на соревнованиях и других мероприятиях. Теоретические занятия могут проводиться с применением электронных образовательных ресурсов.

**В процессе обучения применяются следующие методы:** словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, игровой, исследовательский, проектный, практический, репродуктивный.

**В процессе реализации программы применяются воспитательные методы, такие как:** убеждение, поощрение, упражнение, требование, стимулирование, мотивация.

Оценка **результатов реализации программы** производится с помощью следующего комплекса диагностических материалов.

1. Диагностическое тестирование по разделам «Основы топографии и ориентирования», «Основы краеведения», «Основы гигиены и первая

помощь», «Основы туристской подготовки» проводится с целью оценки уровня теоретической подготовленности учащихся (Приложение 4);

2. Диагностическое тестирование по разделу «Общая и специальная физическая подготовка» осуществляется через выполнение функциональных проб и нормативов по ОФП;
3. С целью оценки уровня практической подготовленности участия учащихся в массовых туристско-краеведческих мероприятиях осуществляется рейтинговая система оценки (автор – Н. А. Аксенова).

Программа содержит планируемые результаты освоения и форму оценки результативности освоения программы.

#### **Особенности реализации программы.**

В качестве информационного и организационного обеспечения программы и оперативной связи с учащимися и родителями (законными представителями) используются возможности социальных сетей (ВКонтакте, Сферум).

Для обеспечения безопасности образовательной деятельности и туристско-краеведческих мероприятий педагог взаимодействует с региональной маршрутно-квалификационной комиссией (заполнение маршрутных документов и регистрация маршрута), МЧС (регистрация маршрута туристской группы), поликлиниками (получение медицинских допусков на занятия и мероприятия).

**Материально-техническое оснащение.** Для реализации программы необходимы учебный класс, спортивный и лекционный залы. Для получения и поиска информации используются библиотека и ноутбуки с доступом в интернет. Учебно-методический комплекс представлен в таблице (Приложение № 1). Для выездных туристско-краеведческих мероприятий (учебно-тренировочные сборы, соревнования, слёты и др.) используются туристско-спортивный полигон «Солнечный туристан», приюты филиала в Кузнецком Алатау, автобусы. Для занятий и выездных мероприятий используется специальное снаряжение (Приложение № 2).

**Кадровое обеспечение** программы: педагог дополнительного образования, имеющий опыт руководства туристскими спортивными походами.

Программа может быть использована в работе педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных организаций.

#### **Учебный план программы.**

№ п/п	Разделы дополнительной общеразвивающей программы	Часовая нагрузка	Формы промежуточной аттестации
1.	Основы туристской подготовки	146	Учебно-тренировочный маршрут; Туристские слёты и соревнования;

			Тестирование (приложение № 5)
2.	Основы топографии и ориентирования	44	Соревнования по спортивному ориентированию на местности; Соревнования спортивному по ориентированию «Лабиринт»; Тестирование (приложение № 6)
3.	Основы гигиены и первая помощь.	20	Тестирование (приложение № 8)
4.	Основы краеведения	42	Тестирование (приложение № 7); Практическая работа по контурной карте Кемеровской области.
5.	Общая и специальная физическая подготовка	72	Выполнение функциональных проб; Выполнение нормативов по ОФП (Приложение № 9)
	<b>Итого часов по программе:</b>	324	

### План-график проведения летних образовательных мероприятий.

№ п/п	Мероприятие	Количество занятий	Примечание
<b>1.</b>	<b>Учебно-тренировочные сборы, слёты, соревнования</b>	<b>10</b>	В зависимости от продолжительности УТС
1.1	Подготовка (разработка программы, закупка продуктов, подготовка снаряжения, сбор документов)	2	
1.2	Учебно-тренировочные сборы	2-5	
1.3	Подведение итогов	1	
1.4	Ремонт и приведение в порядок снаряжения	2	
<b>2.</b>	<b>Туристский спортивный маршрут (УТП, степенной, категорийный, экспедиция)</b>	<b>10</b>	В зависимости от сложности похода
2.1	Подготовка (планирование маршрута, приобретение билетов, продуктов, подготовка снаряжения, сбор медицинских и иных документов)	1	
2.2	Туристско-спортивный маршрут	7	
2.3	Подведение итогов	1	
2.4	Ремонт и приведение в порядок снаряжения	1	

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>146</b>	<b>28</b>	<b>118</b>
1.1.	История развития туризма. Воспитательная роль туризма	2	2	-
1.2.	Техника безопасности при проведении походов, занятий	10	2	8
1.3.	Виды туризма	10	2	8
1.4.	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8
1.5.	Организация туристского быта	25	2	23
1.6.	Питание в туристском походе	10	4	6
1.7.	Туристская группа в походе	24	4	20
1.8.	Туристские узлы	3	1	2
1.9.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	20	2	18
1.10	Туристские слёты и соревнования	32	4	28
<b>2.</b>	<b>Основы топографии и ориентирования</b>	<b>44</b>	<b>14</b>	<b>30</b>
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	8	2	6
2.2.	Условные знаки	8	3	5
2.3.	Компас. Азимут	6	2	4
2.4.	Ориентирование на местности	11	2	9
2.5.	Способы ориентирования	11	2	9
<b>3.</b>	<b>Основы гигиены и первая помощь</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
3.1.	Личная гигиена юного путешественника	1	1	-
3.2.	Основные приемы оказания первой помощи	14	6	8
3.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2
3.4.	Походная аптечка	2	1	1
<b>4</b>	<b>Основы краеведения</b>	<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>
4.1	Туристские возможности Кузбасса	10	2	8
<b>4.2</b>	<b>История Кузбасса</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
4.3	Природа Кузбасса	12	2	10
4.4	Изучение района путешествия	10	2	8
<b>5</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>72</b>	<b>3</b>	<b>69</b>
5.1	Значение физической подготовки туриста	2	1	1
5.2	Общая физическая подготовка	35	1	34
5.3	Специальная физическая подготовка	35	1	34
	<b>Итого за период обучения:</b>	<b>324</b>	<b>54</b>	<b>270</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Основы туристской подготовки**

#### **1.1. История развития туризма. Воспитательная роль туризма.**

##### **Теоретические занятия**

Знаменитые русские путешественники. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Понятие о спортивном туризме. Нормативы на значки «Юный путешественник России», проект «Вершины воинской славы». Система поощрения в детско-юношеском туризме. Разрядные нормативы по спортивному туризму.

Морально-волевые качества и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативности, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

#### **1.2. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

##### **Теоретические занятия**

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, медикаментами и др. Телефоны аварийных служб.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Необходимость выполнения требований руководителя группы. Взаимопомощь в туристской группе. Техника безопасности при организации бивачных работ. Правила купания. Правила поведения во время различных природных явлений.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

##### **Практические занятия**

Инструктаж по технике безопасности в соответствии с планом работы объединения. Знакомство с планом эвакуации из здания ГАУДО КЦДЮТЭ. Соблюдение мер безопасности во время занятий в спортивном зале, в походе, на прогулке.

Отработка техники преодоления естественных препятствий (спусков, подъемов). Использование альпенштока и треккингových палок на склонах. Организация переправы с самостраховкой.

#### **1.3. Виды туризма**

##### **Теоретические занятия**

Понятие о спортивном туризме, группа дисциплин «маршрут». Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм.

Характеристика каждого вида. Детско-юношеский туризм. Туристские нормативы и значки («Турист России», «Юный путешественник», «Восходитель на Вершины воинской славы»).

#### **Практические занятия**

Просмотр видеofilьмов, демонстрирующих особенности разных видов туризма. Учебно-тренировочные походы разных видов туризма.

### **1.4. Личное и групповое туристское снаряжение**

#### **Теоретические занятия**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности группового снаряжения для зимнего похода.

#### **Практические занятия**

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Составление ремонтного и хозяйственного наборов для учебно-тренировочных походов.

### **1.5. Организация туристского быта**

#### **Теоретические занятия**

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 расположению привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра. Работа 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. Правила купания.

Организация ночлегов в помещении.

#### **Практические занятия**

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

## **1.6. Питание в туристском походе**

### **Теоретические занятия**

Значение правильного питания в походе. Варианты организации питания в однодневном походе: перекус или приготовление горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

### **Практические занятия**

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода.

Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

## **1.7. Туристская группа в походе**

### **Теоретические занятия**

Подготовка к походу, путешествию. Туристские должности (постоянные и сменные) и распределение обязанностей в группе. Разработка маршрута похода, определение типа маршрута, составление графика движения.

Строй туристской группы на тропе. Обязанности направляющего и замыкающего группы. Ритм и темп движения на маршруте. Организация привалов. Режим ходового дня.

Туризм и охрана природы. Влияние присутствия человека на экологию туристских районов: обилие костровищ, мусора, вытаптывание растений, влияние фактора беспокойства на видовой состав животных, скорость самовосстановления природы. Утилизация жестяных банок, газовых баллонов, пакетов и т. д.

Волонтерское движение по туристско-экологическому направлению. Проекты, мероприятия по охране природы и памятников культуры в Кузбассе.

Деятельность по охране природы в условиях похода. Редкие и охраняемые растения и животные.

Обсуждение итогов туристского маршрута. Разбор действий участников в походе и группы в целом. Обработка собранных материалов. Подготовка технического описания, фотографий. Составление отчёта о походе.

### **Практические занятия**

Распределение обязанностей в группе. Совершение учебно-тренировочного похода. Организация движения группы по пересеченной местности и в лесу. Работа направляющего и замыкающего. Обязанности хронометриста. Составление плана подготовки учебно-тренировочного похода. Составление графика движения.

## **1.8. Туристские узлы**

### **Теоретические занятия**

Типы узлов по назначению. Основные туристские узлы: встречный, грейпвайн, встречная восьмёрка, брамшкотовый, проводник восьмёрка, серединный проводник, двойной проводник, симметричный схватывающий, булинь, штык и др.

Способы маркировки верёвки для транспортировки.

### **Практические занятия**

Завязывание туристских узлов. Маркировка верёвки разными способами для удобства транспортировки.

## **1.9. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

### **Теоретические занятия**

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. Альпеншток и треккинговые палки и их использование.

### **Практические занятия**

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Отработка техники движения с треккинговыми палками.

## **1.10. Туристские слёты и соревнования**

### **Теоретические занятия**

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников.

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положения о слёте и соревнованиях, условия проведения.

Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, обеспечение оперативной информацией. Подведение итогов и награждение победителей.

Подготовка оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Медицинское обеспечение. Охрана природы. Меры безопасности при проведении туристских слётов и соревнований.

### **Практические занятия**

Участие в туристских соревнованиях учреждений дополнительного образования района, города в качестве участников.

## **2. Основы топографии и ориентирования**

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

#### **Теоретические занятия**

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов.



Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты для разработки маршрутов и ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Современные навигационные программы и онлайн-ресурсы для подготовки картографического материала в поход.

### **Практические занятия**

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

## **2.2. Условные знаки**

### **Теоретические занятия**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

### **Практические занятия**

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

## **2.3. Компас. Азимут**

### **Теоретические занятия**

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Основные направления на стороны горизонта: север, юг, запад, восток. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Ориентир. Виды ориентиров.

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

истинный и магнитный. Магнитное склонение. Движение по азимуту.

### **Практические занятия**

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

## **2.4. Ориентирование на местности**

### **Теоретические занятия**

Что такое «стороны горизонта», определение. Промежуточные стороны горизонта. Как определяются стороны горизонта (по компасу, по небесным светилам и т.д.). Определение сторон горизонта на местности, на картах различного вида. Определение своего места на карте.

Суточное движение Солнца по небосводу. Ориентирование по солнцу в разное время дня. Определение сторон горизонта ночью. Полярная звезда, как ее найти.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, его величина. Измерение среднего шага.

Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.

Алгоритм действий в случае потери ориентировки. Анализ пройденного маршрута, поиск отличительных ориентиров, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию.

### **Практические занятия**

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Полярной звезде. Работа с картой. Определение точки стояния на карте.

Измерение собственного среднего шага (пары шагов). Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой.

## **2.5. Способы ориентирования**

### **Теоретические занятия**

Определение своего местоположения относительно сторон горизонта и выделяющихся объектов местности (ориентиров). Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки).

Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Ориентирование с помощью навигационной аппаратуры. Современные

навигационные программы для ориентирования в городе и за его пределами. Геокешинг.

### **Практические занятия**

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Работа с современными навигационными программами. Прохождение дистанции с использованием геокешинга.

## **3. Основы гигиены и первая помощь**

### **3.1. Личная гигиена юного путешественника**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Общая гигиеническая характеристика тренировок, туристских спортивных маршрутов и соревнований. Гигиенические мероприятия на туристском маршруте.

Влияние закаливания и соблюдения режима на укрепление здоровья. Влияние вредных привычек на организм.

### **Практические занятия**

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

### **3.2. Основные приёмы оказания первой помощи**

Общие принципы оказания первой помощи.

Помощь при различных травмах. Потертости, ссадины, мозоли. Ушибы. Растяжения и разрывы связок. Раны. Капиллярное и венозное кровотечение. Классификация перевязочного материала. Общие принципы наложения повязок. Правила наложения давящей повязки.

Общее охлаждение. Обморожение 1-2 степени. Ожог 1-2 степени. Тепловой и солнечный удары. Обморок. Тепловой и солнечный удар. Укусы насекомых. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

### **Практические занятия**

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

### **3.3. Приёмы транспортировки пострадавшего**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками,

на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

#### **Практические занятия**

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

### **3.4. Походная аптечка**

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста.

#### **Практические занятия**

Формирование походной медицинской аптечки.

## **4. Основы краеведения**

### **4.1. Туристские возможности Кемеровской области**

Понятие «краеведение». Понятие об историко-культурном и природном наследии. Памятники истории и культуры, музеи Кемеровской области. Охрана объектов природного и культурного наследия. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Туристская характеристика районов для проведения походов и экспедиций по Кемеровской области. Проект «Вершины воинской славы».

**Практические занятия:** работа с литературой, картами. Прогулки и экскурсии по г. Кемерово, посещение музеев, экскурсионных объектов. Экскурсии по области (посещение достопримечательностей).

### **4.2. История Кузбасса**

Кузнецкая Земля до вхождения в состав России. Присоединение к Российской империи и освоение территории Сибири русскими. Открытие полезных ископаемых.

Кузбасс в годы Первой мировой войны. События Русской революции и годы Гражданской войны. Установление Советской власти на территории Кузбасса.

Кузбасс в годы Великой Отечественной войны. Образование Кемеровской области. Послевоенные годы. Кузбасс в 1991-1997 гг. Современный облик Кемеровской области.

Коренное население земли Кузнецкой.

Знаменитые люди края, их вклад в его развитие.

Кемерово – столица Кузбасса. История города, его исторические, краеведческие, экскурсионные достопримечательности.

**Практические занятия:** работа со справочной литературой, атласом и

контурными картами. Подготовка сообщений. Выполнение краеведческих заданий.

### **4.3. Природа Кузбасса**

Физико-географическое положение Кемеровской области. Горы и равнины Кемеровской области. Реки и озёра Кузбасса. Климат Кемеровской области. Времена года. Геологическое и тектоническое строение.

Растения и животные области. Красная книга Кемеровской области. ООПТ Кузбасса. Экология. Экологические тропы и их особенности. Эндемичные растения и животные Кемеровской области. Реликтовые растения Кузбасса.

**Практические занятия:** работа с коллекциями, гербариями, атласом и контурными картами Кемеровской области. Выполнение краеведческих заданий.

### **4.4. Изучение района путешествия**

Изучение особенностей района предстоящего путешествия: по литературным источникам, материалам сети интернет, картографическому материалу, отчётам о походах.

**Практические занятия:** подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода. Путешествия по карте. Разработка маршрута с учётом краеведческих особенностей района путешествия.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка**

### **5.1. Значение физической подготовки юного путешественника**

#### **Теоретические занятия**

Краткие сведения о строении человеческого организма. Влияние различных физических упражнений. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Профилактика сезонных заболеваний. Профилактика травм при физических нагрузках. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Врачебный контроль, его значение. Самоконтроль.

#### **Практические занятия**

Профилактика спортивных травм на тренировках. Разминочные упражнения. Осуществление самоконтроля.

### **5.2. Общая физическая подготовка**

#### **Теоретические занятия**

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении

функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

#### **Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

### **5.3. Специальная физическая подготовка**

#### **Теоретические занятия**

Роль и значение специальной физической подготовки для повышения мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

#### **Практические занятия**

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Основы скалолазания. Передвижение по простым скалам с гимнастической страховкой.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

№	Название тем	Знания	Умения, навыки
1.	<p><b>Основы туристской подготовки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- История развития туризма.</li> <li>Воспитательная роль туризма;</li> <li>- Техника безопасности при проведении занятий, походов;</li> <li>- Виды туризма;</li> <li>- Личное и групповое снаряжение;</li> <li>- Организация туристского быта;</li> <li>- Питание в туристском походе;</li> <li>- Туристская группа в походе;</li> <li>- Туристские узлы;</li> <li>- Правила движения в походе, преодоление препятствий;</li> <li>- Туристские слёты и соревнования.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• роль туризма в становлении личности;</li> <li>• расположение учебных помещений;</li> <li>• порядок хранения инвентаря и снаряжения;</li> <li>• правила поведения в чрезвычайных ситуациях; телефоны аварийных служб;</li> <li>• виды туризма и их характеристику;</li> <li>• перечень личного и группового снаряжения для однодневного маршрута;</li> <li>• требования к биваку и месту привала;</li> <li>• гигиенические требования при заборе воды из источников;</li> <li>• основные туристские узлы и их назначение;</li> <li>• способы преодоления естественных препятствий;</li> <li>• техника безопасности при ходьбе на лыжах;</li> <li>• правила движения в строю на лыжном маршруте.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь вести себя в учебном классе, в спортивном зале;</li> <li>• владеть навыком чтения плана эвакуации из здания ГАУДО КЦДЮТЭ;</li> <li>• составлять список личного и группового снаряжения для учебно-тренировочного похода;</li> <li>• выбирать место для бивака;</li> <li>• собирать рюкзак для учебно-тренировочного похода;</li> <li>• владеть навыками ухода за снаряжением, установки, снятия и упаковки палатки, заготовки дров, разведения костра.</li> <li>• уметь проходить полосу препятствий пешеходного туризма;</li> <li>• уметь подбирать обувь, одежду, лыжи и лыжные палки для занятий на местности;</li> <li>• разрабатывать маршрут похода;</li> <li>• владеть техникой завязывания туристских узлов.</li> </ul>

2	<p><b>Основы топографии и ориентирования</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Понятие о топографической и спортивной карте;</li> <li>- Условные знаки;</li> <li>- Компас. Азимут;</li> <li>- Ориентирование на местности;</li> <li>- Способы ориентирования.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• понятие о масштабе карты;</li> <li>• оформление карт и их отличительные свойства;</li> <li>• группы условных знаков;</li> <li>• способы изображения рельефа на карте;</li> <li>• стороны горизонта, определение стороны горизонта по местным признакам;</li> <li>• линейные ориентиры и точечные ориентиры и объекты;</li> <li>• правила соревнований по туристскому ориентированию;</li> <li>• оборудование КП, способы отметки КП;</li> <li>• основные соревнования по спортивному ориентированию;</li> <li>• современные навигационные программы для ориентирования на местности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять масштаб и расстояние по карте;</li> <li>• ориентироваться на местности по природным объектам;</li> <li>• читать легенду маршрута во время движения;</li> <li>• измерять расстояния различными способами.</li> <li>• владеть навыками составления легенды движения группы условными знаками;</li> <li>• проходить обозначенный маршрут, ориентируясь по дорожно-тропиночной сети;</li> <li>• определять направление выхода в случае потери ориентировки;</li> <li>• использовать современные навигационные программы для ориентирования в городе и за ним;</li> <li>• владеть навыками разработки трека учебно-тренировочного маршрута при помощи навигационных программ.</li> </ul>
3	<p><b>Личная гигиена и первая помощь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Личная гигиена юного путешественника;</li> <li>- Основные приемы оказания первой помощи;</li> <li>- Приемы транспортировки пострадавшего.</li> <li>- Походная аптечка.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• гигиенические требования при занятиях туризмом;</li> <li>• правила оказания первой помощи при порезах, ссадинах, мозолях, ушибах, носовом кровотечении, капиллярном и венозном кровотечении, тепловом и солнечном ударе, ожогах и отморожениях 1-2 степени, пищевом отравлении.</li> <li>• признаки травм и заболеваний;</li> <li>• телефоны скорой помощи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплекс упражнений утренней зарядки;</li> <li>• оказывать первую помощь при порезах, ушибах, ожогах, обморожениях, травм глаза, пищевых отравлениях, тепловом и солнечном ударе;</li> <li>• накладывать повязки;</li> <li>• транспортировать пострадавшего по слабопересеченной местности на руках;</li> <li>• владеть навыками упаковки и маркировки</li> </ul>



		<p>и единой службы спасения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• виды перевязочных средств;</li> <li>• простейшие повязки и правила их наложения;</li> <li>• состав медицинской аптечки.</li> </ul>	<p>аптечки для учебно-тренировочного похода.</p>
4	<p><b>Основы краеведения</b></p> <p>- Туристские возможности Кемеровской области;</p> <p>- История Кузбасса;</p> <p>- Природное наследие;</p> <p>- Изучение района путешествия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• известные краеведы и путешественники Кузбасса;</li> <li>• история Кузбасса с древнейших времён до современности;</li> <li>• физико-географическое положение Кемеровской области.</li> <li>• коренные народы Кузбасса, их традиции и обычаи;</li> <li>• природные достопримечательности;</li> <li>• флора и фауна Кемеровской области;</li> <li>• основные туристские районы Кемеровской области.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь работать с историческими и географическими картами и справочной литературой;</li> <li>• уметь вести себя в музее;</li> <li>• владеть навыками работы с гербариями и геологическими коллекциями;</li> <li>• владеть навыками поиска информации о районе путешествия;</li> <li>• составлять доклады и презентации по району путешествия.</li> </ul>
9	<p><b>Общая и специальная физическая подготовка</b></p> <p>Значение физической подготовки туриста;</p> <p>Общая физическая подготовка;</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• краткие сведения о строении и функциях организма человека;</li> <li>• влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма;</li> <li>• значение регулярной ОФП в укреплении здоровья и подготовке к походам;</li> <li>• значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь выполнять разминочные упражнения, сдавать нормативы по физической культуре;</li> <li>• владеть навыками осуществления самоконтроля на занятиях;</li> <li>• выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки.</li> </ul>

### Список литературы для педагогов

1. Алексеев, А.А. Горообразование и горный рельеф / А.А. Алексеев - М.: 2002. - 40 с.
2. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев - М.: Изд-во Игоря Балабанова, 2012. - 79 с.
3. Алешин, В.М. Спортивная картография / В.М. Алешин - Воронеж: Воронежский гос. ун-т, 2006. - 126 с.
4. Андреев, Г.Г. Первая медицинская помощь / Г.Г. Андреев - СПб: Нива, 2005. - 128 с.
5. Аппенянский, А.И. Физическая тренировка в туризме / А.И. Аппенянский - М.: ЦРИБ «Турист», 1989. - 76 с.
6. Бардин, К.В. Азбука туризма: (О технике пешеход. путешествий) / К.В. Бардин - 2-е изд., испр. и доп. М.: Просвещение, 1981. - 205 с.
7. Беккер И.Л. Туризм в школе: организация и проведение соревнований: Метод. Пособие / И.Л. Беккер - Пенза: Пенз. гос. пед. ун-т им. В.Г. Белинского, 2000. - 75 с.
8. Бубнов, В.Г. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани: Учеб. пособие для учащихся 9-11 классов общеобр. учр. и препод.-орг. курса «ОБЖ» / В.Г. Бубнов, Н.В.Бубнова - М.: Издательство АСТ-ЛТД, 1997. - 399 с.
9. Варламов, В.Г. Основы безопасности в пешем походе / В.Г. Варламов - М.: ЦРИБ «Турист», 1983. - 62 с.
10. Велитченко, В.К. Физкультура без травм / В.К. Величенко - М.: Просвещение 1993. - 127 с.
11. Веретенников, Е.И. Тактика горного туризма / Е.И. Веретенников - М.: ЦРИБ «Турист», 1990. - 47 с.
12. Волков, Б.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы / Б.Н. Волков, Н.Н. Волков - М.: ЦРИБ «Турист», 1981. - 45 с.
13. Ганопольский, В.И., Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский, Е.Я. Безносиков, В.Г. Булатов - М.: ФиС, 1987. - 240 с.
14. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: знать и уметь: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Изд. 3-е / Ю.И. Гришина - Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. - 248 с.
15. Губаненков, С.М. Спортивный туризм в системе образования / С.М. Губаненков - СПб: Петрополис, 2008. - 96 с.
16. Гуляев, И.В. Перевалы и обзорные вершины южной части Кузнецкого Алатау / И.В. Гуляев - Новокузнецк: ИПК, 2001. - 53 с.
17. Детский туризм в России: Очерки истории: 1918-1998 гг. / автор – составитель Ю. С. Константинов. М.: ФЦДЮТиК, 1998. - 176 с.
18. Долженко, Г.П. История туризма в дореволюционной России и СССР / Г.П. Долженко - Ростов-на-Дону: Изд-во Рост. ун-та, 1988. - 190 с.

19. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский - М.: ФиС, 1991. - 206 с.
20. Захаров, П.П. Инструктору альпинизма. 3-е изд., перераб. и доп. / П.П. Захаров - М.: СпортАкдемэксПресс, 2001. - 276 с.
21. Захаров, П.П. Начальная подготовка альпинистов. 2-е изд., перераб. и доп. / П.П. Захаров - М.: СпортАкдемэксПресс, 2003. - Ч.1. - 296 с.
22. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин - СПб.: Питер, 2012. - 351 с.
23. История Кузбасса / отв. Ред. Н.П. Шуранов. Кемерово: ИПП «Кузбасс», «СКИФ», 2006. - 317 с.
24. Как писать отчёт. Пособие по составлению отчётов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах / авт.-сост. А.А. Алексеев - М., 2005. - 26 с.
25. Кацюба, Д.В. Этнография народов Сибири. Учеб. Пособие / Д.В. Кацюба, Р.В. Николаев - Кемерово: ОбЛИУУ, 1994. - 202 с.
26. Кашевник, Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов / Б.Л. Кашевник М.: ЦРИБ «Турист», 1987. - 53 с.
27. Квартальнов, В.А. Педагогика и туризм / В.А. Квартальнов - М.: Советский спорт, 2000. - 334 с.
28. Киселёв, П.А. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время: методическое пособие / П.А. Киселёв - М.: Планета, 2013. - 271 с.
29. Ковригина, Л.Н. Растительный мир Кузбасса и его охрана / Л.Н. Ковригина, Н.А. Фомина - Кемерово: Изд-во облИУУ, 1995. - 110 с.
30. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов / Э.Н. Кодыш - М.: ФиС, 1990. - 173 с.
31. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов - М.: Изд-во ФЦДЮТиК, 2006. - 600 с.
32. Константинов, Ю.С. Организационно-педагогические условия туристско-краеведческой деятельности в образовательных учреждениях / Ю.С. Константинов - М.: Логос, 2011. - 191 с.
33. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. 2-е изд., доп. / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов - М.: ФЦДЮТиК, 2006. - 208 с.
34. Константинов Ю. С. Туристские слёты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. - 228 с.
35. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста. 2-е изд., перераб. и доп. / А.А. Коструб - М.: Профиздат, 1990. - 254с.
36. Кошельков, С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся /С.А. Кошельков - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. - 40 с.
37. Крылов, Г.В. Исследователи Кузбасса / Г.В. Крылов, В.В. Завалишин, Н.Ф. Козакова - Кемерово, 1983. - 166 с.
38. Куликов, В.М., Топография и ориентирование в туристском путешествии / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001. - 72 с.

39. Линчевский, Э.Э. Психологический климат туристской группы / Э.Э. Линчевский М.: ФиС, 1981. - 111 с.
40. Линчевский, Э.Э. Типология и психология туризма / Э.Э. Линчевский, Ю.Н. Федотов - М.: Советский спорт, 2008. - 270 с.
41. Лукоянов, П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий / П.И. Лукоянов - М.: ЦДЮТур, 1998. - 140 с.
42. Лукоянов, П.И. Зимние спортивные походы. 2-е изд., перераб., доп. / П.И. Лукоянов - М.: ФиС, 1988. - 190 с.
43. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: учебно-методическое пособие / Т.В. Моргунова - М.: Советский спорт, 2008. - 91 с.
44. Мухина, О.Н. Как провести соревнования / О.Н. Мухина // под ред. В.М. Алешина. Воронеж: Изд.-полиграфический центр Воронежского гос. ун-та, 2008. - 158 с.
45. Новиков, А.М. Введение в методологию игровой деятельности / А.М. Новиков - М.: Эгвес, 2005. - 46 с.
46. Новиков, А.М. Методология образования. Изд-е второе / А.М. Новиков - М.: Эгвес, 2006. - 319 с.
47. Новиков, А.М. Основания педагогики: Пособие для авторов учебников и преподавателей / А.М. Новиков - М.: Издательство «Эгвес», 2010. - 204 с.
48. Обеспечение безопасности в горах: Методические рекомендации / разработ. Я.Г. Аркин и др. - М.: ЦРИБ «Турист», 1989. - 47 с.
49. Озеров, А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе / А.Г. Озеров - М.: ФЦДЮТиК, 2005. 216 с.
50. Озеров А. Г. Историко-этнографические исследования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2007. 157 с.
51. Оказание первой помощи пострадавшим. Практическое пособие. – М.: МЧС России, 2015. - 92 с.
52. Остапец, А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. Изд. 2-е, испр. и доп. / А.А. Остапец - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001. - 87 с.
53. Перечень классифицированных перевалов среднегорья [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://tssr.ru/pesh/pereval/>
54. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/activity/government-regulation/evsk/>
55. Поломис, К. Дети на отдыхе / К. Поломис - М.: Культура и традиции, 1995. – 383 с.
56. Правила вида спорта «спортивное ориентирование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://orient-simf.ru/doc/doc\\_2023/pravila-orient.pdf](https://orient-simf.ru/doc/doc_2023/pravila-orient.pdf).
57. Правила вида спорта «спортивный туризм» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://tssr.ru/files/materials/2619/regplay\\_2021.pdf](https://tssr.ru/files/materials/2619/regplay_2021.pdf).

58. Расторгуев, М. Альпинистские узлы / М. Расторгуев - М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2007. - 32 с.
59. Расторгуев, М. Узлы и оборудование дистанций / М. Расторгуев - М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2012. - 32 с.
60. Расторгуев, М. Страховка на туристских дистанциях / М. Расторгуев - М.: Академия, 2013. - 22 с.
61. Рену, Д. Первая помощь туристам в горах и альпинистам / Д. Рену, С. Халс - М.: Медицина, 1981. - 136 с.
62. Русаков, А.Б. Транспортная иммобилизация. 2-е изд., перераб. и доп. / А.Б. Русаков - Ленинград: Медицина, 1989. - 124 с.
63. Рыжавский, Я.Г. Биваки / Я.Г. Рыжавский - М.: ЦДЮТ, 1995. - 112 с.
64. Сборник нормативно-правовых актов по детскому туризму, организации отдыха детей / Составитель – Константинов Ю.С. М.: МОО МАДЮТиК, 2019. - 492 с.
65. Соловьёв, Л.И. География Кемеровской области в вопросах и ответах: сборник задач и упражнений / Л.И. Соловьёв - Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2014. - 114 с.
66. Соловьёв, Л.И. Краеведческие игры: учеб. пособие. Изд. 2-е, перераб. и доп. / Л.И. Соловьёв - Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2004. - 368 с.
67. Сухомлинский, В.А. Методика воспитания коллектива / В.А. Сухомлинский - М.: 1981. - 192 с.
68. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага - М.: ФиС, 1998. - 412 с.
69. Талызина, Н.Ф. Педагогическая психология: учебник для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования. 7-е изд., стер. / Н.Ф. Талызина - М.: Академия, 2009. - 287 с.
70. Теория и методика спортивного туризма: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования / под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. М.: Советский спорт, 2014. - 423 с.
71. Тивяков, С.Д. Занимательное краеведение: метод. пособие для студентов ест.-геогр. фак. пед. ин-та и учителей географии – С.Д. Тивяков - Новокузнецк, 1982. - Ч. 1 - 27 с.
72. Тивяков, С.Д. Занимательное краеведение: метод. пособие для студентов ест.-геогр. фак. пед. ин-та и учителей географии / С.Д. Тивяков - Новокузнецк, 1982. - Ч. 3 - 29 с.
73. Туризм в Кузбассе / В. Я. Северный (авт.-сост.) и др. – Кемерово: ИПП «Кузбасс»: ООО «СКИФ», 2009. - 244 с.
74. Туристская игротка: Учебно-методическое пособие / под ред. Ю.С. Константинова // Сост. Л. М. Ротштейн - М.: ВЛАДОС, 2000. - 110 с.
75. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений / В.И. Тыкул - М.: Просвещение, 1990. - 159 с.

76. Усыскин, Г.С. Очерки истории российского туризма. Изд. 2-е, перераб. и доп. / Г.С. Усыскин - СПб.: Издательский Торговый Дом «Герда», 2007. - 207 с.
77. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 0321000 - Физическая культура / Ю.Н. Федотов - М.: Советский спорт, 2008. - 463 с.
78. Физическая география Кемеровской области: учебно-методическое пособие / Н.Г. Евтушик [и др.] - Кемерово: КРИПКипРО, 2018. - 180 с.
79. Физическая тренировка в туризме / Разраб. А.И. Аппенянский - М.: ЦРИБ «Турист», 1989. - 76 с.
80. Чистый турист – это не миф! Всё о гигиене в походах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sport-marafon.ru/article/poleznaya-informatsiya/chistyuy-turist-eto-ne-mif-vsye-o-gigiene-v-pokhodakh/>.
81. Шибяев, А.В. В горах / А.В. Шибяев - М.: 1997. 66 с.
82. Шибяев, А.В. Переправа / А.В. Шибяев - М.: 1996. 24 с.
83. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учеб. издание / Сост. П.П. Захаров, Т.В. Степенко - М.: ФиС, 1989. - 463 с.
84. Штюмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма / Ю.А. Штюмер - М.: ЦРИБ «Турист», 1992. - 96 с.
85. Штюмер, Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. Изд. 2-е, перераб., доп. / Ю.А. Штюмер - М.: ФиС, 1983. - 144 с.
86. Энциклопедия туриста / Под ред. Е.И. Тамм - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. - 607 с.

### Список литературы для учащихся

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев - М.: Изд-во Игоря Балабанова, 2012. - 79 с.
2. Балабанов, И.В. Узлы / И.В. Балабанов - М., 2006. - 96 с.
3. Бардин, К.В. Азбука туризма: (О технике пешеход. путешествий). 2-е изд., испр. и доп. / К.В. Бардин - М.: Просвещение, 1981. - 205 с.
4. Бубнов, В.Г. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани: Учеб. пособие для учащихся 9-11 классов общеобр. учр. и препод.-орг. курса «ОБЖ» / В.Г. Бубнов, Н.В.Бубнова - М.: Издательство АСТ-ЛТД, 1997. - 399 с.
5. Ильичёв, А.И., География Кемеровской области / А.И. Ильичёв, Л.И. Соловьёв - Кемерово, 1994. - 366 с.
6. Ильичёв, А. И. Экономическая география Кузбасса / А.И. Ильичёв, Л.И. Соловьёв - Кемерово, 1989. - 198 с.
7. История Кузбасса / отв. Ред. Н.П. Шуранов. Кемерово: ИПП «Кузбасс», «СКИФ», 2006. - 317 с.
8. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование: Рабочая тетрадь юного ориентировщика / Л.В. Колесникова - М.: Советский спорт, 2003. - 60 с.
9. Константинов Ю. С. Туристские слёты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. - 228 с.
10. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста. 2-е изд., перераб. и доп. / А.А. Коструб - М.: Профиздат, 1990. - 254с.
11. Моргунова, Т. В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учебно-методическое пособие / Т.В. Моргунова - М.: Советский спорт, 2008. - 91 с.
12. Новиков, А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии / А.Л. Новиков - М.: ЦДЮТиК, 2002. - 36 с.
13. Словарь юного туриста / под ред. Ю.С.Константинова. М.: ФЦДЮТиК, 2004. – 76 с.
14. Соловьёв, Л.И. География Кемеровской области: население, хозяйство, города и районы: учебное пособие по географии для обучающихся 8-9 классов общеобразовательных школ Кемеровской области / Л.И. Соловьёв - Кемерово: Кузбасс: Скиф, 2009. - 335 с.
15. Соловьёв, Л.И. География Кемеровской области. Природа: учебное пособие по географии для обучающихся 8-9 классов общеобразовательных школ Кемеровской области / Л.И. Соловьёв - Кемерово: Скиф: Кузбасс, 2006. - 377 с.
16. Соловьёв, Л.И. Книга о природе Кузбасса для младших школьников и их родителей. 2 –е изд. / Л.И. Соловьёв - Кемерово: 2012. - 405 с.
17. Чистый турист – это не миф! Всё о гигиене в походах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sport-marafon.ru/article/poleznaya-informatsiya/chistyuy-turist-eto-ne-mif-vsye-o-gigiene-v-pokhodakh/>.
18. Шибает, А.В. В горах / А.В. Шибает - М.: 1997. 66 с.
19. Шибает, А.В. Переправа / А.В. Шибает - М.: 1996. 24 с.

20. Шibaев, А.В. Умеёте ли вы ориентироваться в пространстве? Умеёте ли вы предсказывать погоду? / А.В. Шibaев - М.: 1996. - 80 с.

21. Энциклопедия туриста / Под ред. Е.И. Тамм - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. - 607 с.



**Учебно-методический комплекс программы  
«Юный путешественник»**

**Раздел «Основы туристской подготовки»**

№ п/п	Дидактические материалы	Название
1.	Печатные материалы	Тестовые задания по разделу «Туристская подготовка» Картографический материал по районам походов и путешествий. Отчёты о туристских спортивных походах
		Каталог маршрутов по Кемеровской области
		Маршрутный лист, маршрутная книжка
		Карточки по темам «Личное и групповое туристское снаряжение», «Организация переправ»
		Карточки по теме «Формы горного рельефа»
2.	Электронные образовательные ресурсы	Мультимедийные презентации «Питание в походе», «Туристские палатки», «Костёр», «Переправы через горные реки», «Полиспасть», «Обеспечение безопасности при проведении туристских спортивных походов», «Знаки аварийной сигнализации», «Туристские возможности Кемеровской области», «Некатегорийные туристские спортивные маршруты», «Методика категорирования пешеходного маршрута», «Оформление маршрутных документов», «Система поощрения в детско-юношеском туризме» «Туристско-краеведческая деятельность в Кузбассе»
		Программное обеспечение Microsoft PowerPoint «ФотошоуПРО», AlpineQuest GPS Hiking, Google Earth Pro, SASPlanet, OsmAnd
		Сайт <a href="https://nakarte.me">https://nakarte.me</a>
3.	Аудиовизуальные материалы	Видеофильмы по темам «Виды туризма», «Узлы», «Изготовление веревки», «Как строить иглу», «Ошибки в страховке», «Зимний учебно-тренировочный маршрут»
4.	Наглядные плоскостные материалы	Плакаты «Аварийная ситуация», «Биваки», «Биваки в горах», «Временные укрытия», «Выработка тактического плана преодоления сложного препятствия», «Добывание огня и разведение костра», «Меры безопасности на водоемах зимой», «Меры безопасности на водоемах летом», «Передвижение по ледовым склонам», «Передвижение по снегу и фирну», «Передвижение по скалам», «Поисково-спасательные работы», «Сигналы бедствия», «Специальное снаряжение для преодоления горного рельефа», «Страховка и самостраховка», «Экстремальная ситуация»
5.	Демонстрационные материалы	Стенд «Туристские узлы» Компас жидкостный Курвиметр Навигатор
6.	Тренажеры и спортивное оборудование	Скальные тренажеры, индивидуальные страховочные системы, карабины, веревки, репшнуры, жумары, фрикционные спусковые устройства, блоки, треки, каски
7.	Игры, упражнения	Карточки «Знаки аварийной сигнализации». Задачки по раскладке

**Раздел «Основы топографии и ориентирования»**

<b>№ п/п</b>	<b>Дидактические материалы</b>	<b>Название</b>
<b>1.</b>	Печатные материалы	Условные знаки спортивных карт
		Символьные легенды контрольных пунктов
		Тестовые задания по теме «Рельеф»
		Тесты с возможностью самоконтроля по теме «Условные обозначения спортивных карт»
		Карточки с заданиями на тренировку внимания, зрительной памяти и глазомера
		Тестовые задания по разделу «Топография и ориентирование»
	Спортивные карты	
<b>2.</b>	Электронные образовательные ресурсы	Мультимедийная презентация «Топографическая карта. Условные знаки» Условные знаки (pdf).
<b>3.</b>	Аудиовизуальные материалы	Видеофильмы «Уроки спортивного ориентирования»
<b>4.</b>	Наглядные плоскостные материалы	Плакат «Ориентирование на местности»
<b>5.</b>	Демонстрационные материалы	Компас жидкостный Курвиметр Призма, компостер Макет «Спортивный лабиринт»
<b>6.</b>	Тренажеры и спортивное оборудование	Призмы, компостеры, компасы

**Раздел «Основы гигиены и первая помощь»**

<b>№ п/п</b>	<b>Дидактические материалы</b>	<b>Название</b>
<b>1.</b>	Печатные материалы	Тестовые задания по разделу «Основы медицинских знаний, первая помощь»
<b>2.</b>	Электронные образовательные ресурсы	Электронное учебное пособие к разделу «Первая доврачебная помощь» (разраб. Аксенова Н.А.) Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим»
<b>3.</b>	Аудиовизуальные материалы	Видеофильм «Техника наложения повязок», «Сердечно-легочная реанимация»
<b>4.</b>	Наглядные плоскостные материалы	Плакаты «Опасные насекомые», «Съедобные и несъедобные растения», «Грибы», «Ядовитые змеи»

**Раздел «Основы краеведения»**

<b>№ п/п</b>	<b>Дидактические материалы</b>	<b>Название</b>
<b>1.</b>	Печатные материалы	Атлас Кемеровской области Тестовые задания по разделу Контурные карты Кемеровской области

		Сборник тестовых заданий по краеведению Карточки с изображением растений Кемеровской области Карточки с изображением животных Кемеровской области
2.	Электронные образовательные ресурсы	Мультимедийная энциклопедия «Окно в Кузбасс» Мультимедийные презентации по темам «Их именами названы улицы города», «Геральдика Кемеровской области», «История Кемеровской области», «Флора и фауна Кемеровской области», «Рельеф Кемеровской области», «Кузнецкий Алатау», «История детско-юношеского туризма в Кузбассе», «Известные и знаменитые», «Туристско – краеведческая игра. 75 лет Победы», краеведческая игра «Города Кузбасса!» Красная Книга Кузбасса. Животные (pdf). Красная книга Кузбасса. Растения (pdf).
3.	Аудиовизуальные материалы	Видеофильмы «Родному городу посвящается», «Кемерово – столица Кузбасса», «Неизведанный Кузбасс с Николаем Валуевым»
4.	Наглядные плоскостные материалы	Физическая карта России Административная карта России Физическая карта Кемеровской области
5.	Демонстрационные материалы	Муляжи грибов. Гербарии растений. Коллекции минералов.
6.	Игры, упражнения	Задачи по топонимике Вопросы по геральдике Кемеровской области Вопросы по теме «Кузбасс для победы» Краеведческая викторина

#### Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»

№ п/п	Дидактические материалы	Название
1.	Печатные материалы	Функциональные пробы (методика проведения)
6.	Тренажеры и спортивное оборудование	Гимнастическая лестница Мячи Скакалки Лыжи, лыжные палки Секундомеры Гири, гантели, штанги
7.	Игры, упражнения	Сценарии народных игр

**ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО СНАРЯЖЕНИЯ  
ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ  
«Юный путешественник»**

1.	Аптечка походная	комплект
2.	Веревка основная	50 м
3.	Веревка вспомогательная	50 м
4.	Карабин туристский	40 шт.
5.	Каска	15 шт.
6.	Компас жидкостный	5 шт.
7.	Коврик туристский	15 шт.
8.	Компостеры для ориентирования на местности	комплект
9.	Костровая сетка и тросик	комплект
10.	Котелки	комплект
11.	Курвиметр, транспортир	комплект
12.	Лыжи с креплениями	15 шт.
13.	Палки лыжные	15 шт.
14.	Палатка «Зима» с тентом	1 шт.
15.	Палатки каркасные	5 шт.
16.	Пила двуручная	1 шт.
17.	Призмы для ориентирования на местности	комплект
18.	Ремонтный набор	комплект
19.	Рукавицы костровые	комплект
20.	Рулетка, лента мерная	1 шт.
21.	Рюкзак	15 шт.
22.	Секундомер	2 шт.
23.	Система страховочная	15 шт.
24.	Спальный мешок	15 шт.
25.	Топор	2 шт.

**Перечень технических средств обучения для обеспечения реализации  
дополнительной общеразвивающей программы**

1.	Ноутбук	1 шт.
2.	Проектор	1 шт.
3.	Экран	1 шт.
4.	GPS-навигатор	1 шт.
5.	Спутниковый трекер	1 шт.
6.	Портативная метеостанция	1 шт.

## Словарь терминов и понятий

## Раздел «Основы туристской подготовки»

1. **Альпеншток** – палка с наконечником, применяемая для самозадержания при срыве на склонах.
2. **Бивуак, бивак** – место размещения (стоянка) туристской группы для ночлега или отдыха.
3. **Веревка**
  - основная – веревка диаметром 10 - 12 мм, не менее 5 м длиной, выполненная из синтетических материалов, с поверхностной оплеткой, имеющая разрывное усилие не менее 1500 кг (служит для организации перил, страховки и т.д.)
  - вспомогательная – веревка диаметром 6 - 8 мм, не менее 5 м длиной, выполненная из синтетических материалов, с поверхностной оплеткой, имеющая разрывное усилие не менее 400 кг (служит для вспомогательных работ, как транспортировочная, для вязки схватывающих узлов).
4. **Верхонки** – рукавицы, изготовленные из плотного материала типа «брезент», полностью закрывающие кисти рук. Применяются при организации страховки.
5. **Групповое снаряжение** – снаряжение, необходимое для жизнеобеспечения всей группы (палатка, топоры, котелки, веревка и др.).
6. **Карабин** – универсальное разъемное устройство, служащее для крепления и соединения веревок, организации страховки и т.д.
7. **Каска** – предназначена для защиты головы от падающих предметов или при падении самого туриста. Используются как строительные, так и специальные альпинистские модификации.
8. **Контрольный срок** – заранее устанавливаемое предельное время прохождения того или иного пункта туристского маршрута или этапа (дистанции) соревнований.
9. **Личное снаряжение** – индивидуальное снаряжение каждого участника (рюкзак, спальник, индивидуальная страховочная система и др.).
10. **Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК)** – организация, которая создается туристскими секциями (клубами) комитетов физкультуры и спорта, туристскими клубами, федерациями туризма, ведомственными физкультурно-спортивными организациями для практической помощи в организации туристских походов. В состав МКК, как правило, входят наиболее опытные, квалифицированные и авторитетные туристы.
11. **Поисково-спасательный отряд (ПСО)** – основное структурное подразделение контрольно-спасательной службы, предназначенное для организации и проведения поисково-спасательных работ и предупреждения несчастных случаев на туристских маршрутах.
12. **Поисково-спасательная служба (ПСС)** – создается при республиканских, краевых, областных СТЭ и ТЭПО в целях проведения профилактических мероприятий, направленных на предупреждение несчастных случаев среди туристов и экскурсантов и оказания необходимой помощи лицам, терпящим бедствие.

13. **Полиспа́ст** – устройство, состоящее из нескольких подвижных блоков, соединенных веревкой, служащее для уменьшения усилия при натяжении перил и подъёме грузов.
14. **Ремнабор (ремонтный набор)** – набор инструментов и вспомогательного материала для ремонта группового и личного снаряжения в условиях автономного проживания.
15. **Спусковое устройство** – устройство, предназначенное для регулирования скорости протравливания верёвки при организации страховки и спуска по верёвке.
16. **Средства страховки** – специальное снаряжение, предназначенное для обеспечения безопасности участника при работе на дистанции.
17. **Страховочная система (индивидуальная)** – приспособление, состоящее из грудной обвязки и беседки, служащее для крепления страховочных веревок к участнику и равномерного распределения нагрузок на него.

### Раздел «Основы топографии и ориентирования»

1. **Азимут** – горизонтальный угол, отсчитываемый по ходу часовой стрелки от направления на север до заданного направления в пределах от 0 до 360 градусов. Движение по азимуту – способ следования по намеченному пути от одного ориентира к другому по заданным азимутам и расстояниям. Его применяют при движении на местности, бедной ориентирами, в условиях плохой видимости.
2. **Бергштрих** – специальный знак, показывающий направление понижения склона.
3. **Высота сечения рельефа** – разность высот двух соседних горизонталей.
4. **Геокешинг** – туристская игра с применением спутниковых навигационных систем, состоящая в нахождении тайников, спрятанных другими участниками игры.
5. **Горизонталы** – кривые линии на географической карте, соединяющие точки местности с одной и той же высотой относительно уровня моря и дающие представление о рельефе земной поверхности.
6. **Карта** – подробное, точно уменьшенное изображение местности, изображенное на бумаге при помощи условных знаков.
7. **Карточка участника** – контрольный документ с отметками о прохождении КП, сдается на финише.
8. **Компас** – магнитный прибор для ориентирования на местности, в котором используют свойство намагниченной стрелки располагаться вдоль магнитного меридиана в направлении Север-Юг.
9. **Контрольный пункт (КП)** – красно-белый матерчатый (капроновый) знак в форме призмы, выставляется на местности на соревнованиях по спортивному ориентированию. Устанавливают с целью фиксации маршрута на местности и возможности последующей проверки факта его прохождения туристами или спортсменами - ориентировщиками. На соревнованиях по туризму может служить обозначением начала и конца этапа, пунктом сбора команды и т.д.
10. **Котловина** – углубление. Нижняя точка называется дном, боковые стороны – скатами. Котловина, как и холм, показывается на карте системой замкнутых горизонталей, отличающихся друг от друга лишь по указателю направлений скатов (бергштриху).

11. **Курвиметр** – прибор для измерения длин извилистых линий на планах и картах.
12. **Легенда КП** – описание точного местоположения контрольного пункта на местности, зафиксированное в виде пиктограммы.
13. **Лощина** – вытянутое углубление с пологими, слабо выраженными склонами, имеющее уклон в одном направлении.
14. **Масштаб** - отношение длины линии на карте к длине, соответствующей линии на местности, выраженное в одинаковых мерах длины.
15. **Овраг** – сравнительно узкое, вытянутое понижение местности с крутыми обрывистыми склонами, напоминающее в поперечном разрезе латинскую букву V. Овраги имеют уклон в одном направлении и не пересекаются между собой.
16. **Ориентирование в заданном направлении** – прохождение отмеченных на карте и расположенных контрольных пунктов в заданном направлении.
17. **Ориентирование на маркированной трассе** – прохождение дистанции с нанесением на карту местоположений контрольных пунктов, установленных на трассе.
18. **Ориентирование на местности** – нахождение точки своего стояния соответственно сторонам горизонта.
19. **Ориентирование по выбору** – прохождение заданного количества контрольных пунктов из числа имеющихся в районе соревнований. Выбор контрольных пунктов и порядок их прохождения произвольный, по усмотрению участника.
20. **Ориентирование спортивное** – вид спорта, в котором участники должны при помощи компаса и карты пройти контрольные пункты, расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в конкретных случаях – с учетом штрафного времени или по количеству).
21. **План** – уменьшенное изображение любой местности на бумаге, выполненный условными знаками в определенном масштабе.
22. **Рельеф** – совокупность неровностей земной поверхности.
23. **Спортивная карта** – крупномасштабная специальная карта, созданная для соревнований по спортивному ориентированию.
24. **Топография** – от греческих слов «топос» - местность и «графіо» - описание. Наука, которая занимается изучением местности с целью составления карт и планов.
25. **Топографические карты** – подробные общегеографические карты, отображающие размещение и особенности основных природных и социально-экономических объектов местности.
26. **Холм** – небольшая округлая возвышенность высотой менее 200 м с пологими склонами и неясно выраженным подножием. Мелкие холмы часто называют буграми.

#### **Раздел «Основы первой помощи»**

1. **Адаптация** – приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды.
2. **Аклиматизация** – приспособление человека к новым климатогеографическим условиям природной среды.

3. **Аптечка** (медицинская) – набор медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах и заболеваниях.
4. **Аллергия** – повышенная чувствительность организма к какому-либо веществу – аллергену.
5. **Анальгетики** – лекарственные вещества, уменьшающие или устраняющие боль.
6. **Антибиотики** – противомикробные средства.
7. **Антисептика** – комплекс мероприятий по ограничению и уничтожению попавшей в рану инфекции.
8. **Волокуши** – устройство для транспортировки пострадавшего.
9. **Гематома** – ограниченное скопление крови в ткани, синяк.
10. **Гигиена** – наука о здоровье.
11. **Иммобилизация** – создание неподвижности (покоя) при различных повреждениях или заболеваниях.
12. **Иммунизация** – создание невосприимчивости к заболеванию.
13. **Интоксикация** – отравление.
14. **Инфицирование** – заражение.
15. **Массаж** – система лечебных растираний.
16. **Одышка** – ощущение затруднения дыхания, сопровождающееся нарушением его частоты, глубины и ритма.
17. **Первая помощь** – комплекс простейших мероприятий, направленных на спасение жизни человека или предупреждение осложнений при несчастном случае или заболевании, проводимых с момента происшествия до прибытия в лечебное учреждение.
18. **Реанимация** – система мероприятий, направленных на восстановление жизнедеятельности и выведение его из терминального (пограничного с биологической смертью) состояния.
19. **Фотоофтальмия** – ожог глаз ультрафиолетовыми лучами.

### Раздел «Краеведения»

1. **Альпийские луга** – (от названия высоких гор в Европе) – низкотравная растительность на верхнем пределе её произрастания – в высокогорной зоне выше границы леса.
2. **Ареал** – часть территории, в пределах которой наблюдаются данные явления, не наблюдаемые на сопряженных территориях.
3. **Археология** – наука, изучающая историю по материальным остаткам жизнедеятельности – вещественным (археологическим) памятникам.
4. **Биогеоценоз** – однородный участок земной поверхности с определенным составом живых (биоценоз) и неживых (почва, солнечная энергия и др.) компонентов и динамическим взаимодействием между ними.
5. **Геральдика** – вспомогательная историческая дисциплина, изучающая гербы.
6. **Заказник** – участок территории или акватории, выделенный для сохранения и восстановления отдельных экосистем или их компонентов, где постоянно или временно запрещены отдельные виды и формы хозяйственной деятельности.
7. **Заповедник** – значительный участок природной территории или акватории, полностью исключенный из сферы хозяйственной деятельности человека для охраны и изучения природного комплекса в целом.



8. **Землепроходец** — старинное название путешественника-исследователя, открывающего новые земли.
9. **Климат** — многолетний режим погоды, характерный для данного района.
10. **Краеведение** — всестороннее изучение какой-либо определённой территории (географические, культурно-исторические, экономические, этнографические особенности), проводимое на научной основе.
11. **Музей** — учреждение, занимающееся собиранием, изучением, хранением и экспонированием предметов — памятников естественной истории, материальной и духовной культуры, а также научно-просветительской, образовательной и воспитательной работой.
12. **Музей-заповедник** — музей, в состав которого, помимо экспозиций, входят расположенные на территории заповедника архитектурные или исторические памятники. Музей-заповедники могут быть историко-архитектурными, комплексными.
13. **Объект экскурсионный** — достопримечательность, вызывающая широкий интерес; является первоосновой экскурсии. К объектам экскурсии относятся памятники истории и культуры (здания, памятники выдающимся людям, мемориалы и др.), музеи, инженерные сооружения (каналы, мосты и др.), природные объекты (водопады, пещеры и др.). Показ объекта экскурсии обычно сопровождается рассказом экскурсовода о нём.
14. **Охрана природы** — система мероприятий по сохранению, рациональному использованию и восстановлению природных ресурсов для создания оптимальных условий существования человека и его гармоничного взаимоотношения с окружающей средой.
15. **Памятники культуры** — часть культурного наследия страны, охраняемая специальным законом. К ним относятся памятники истории, памятники археологии, памятники архитектуры, мемориальные памятники, памятники искусства.
16. **Памятники природы** — уникальные или типичные природные объекты, имеющие научную, культурную или рекреационную ценность.
17. **Полезные ископаемые** — природные минеральные образования в земной коре, которые могут быть использованы в народном хозяйстве в естественном виде как сырьё или после соответствующей переработки.
18. **Природоохранные зоны** - территории, охраняемые законом. «Национальные парки» могут быть примером природоохранных зон. В некоторых странах существуют законы, охраняющие реки.
19. **Топонимы** — все собственные имена, выполняющие функцию географических названий.
20. **Фауна** - исторически сложившаяся совокупность видов животных определенной территории.
21. **Флора** — (от латинского «флос» - цветок, Флора — богиня цветов и весны в римской мифологии) исторически сложившаяся совокупность видов растений определенной территории.
22. **Экология** — наука о взаимоотношениях между живыми существами и окружающей их средой.
23. **Экологический кризис** — угрожающее состояние окружающей среды. Такое состояние может быть вызвано деятельностью человека (к примеру, большое

нефтяное пятно на море) или естественными причинами (например, извержение вулкана).

24. **Экскурсия** – коллективное или индивидуальное посещение достопримечательных мест, музеев и т.п. в учебных или культурно-просветительских целях под руководством экскурсовода.
25. **Экскурсия обзорная** — экскурсия, которая раскрывает несколько крупных и разных вопросов: экономику, науку, культуру, промышленное и социальное развитие города и др.
26. **Экскурсия тематическая** — рассматривает отдельные вопросы какой-либо одной общей темы, например, истории или культурной жизни города.

### **Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»**

1. **Возраст** – количество прожитого времени, лет.
2. **Выносливость** – способность организма (функциональной системы, органа) противостоять утомлению при длительном выполнении определенной работы, в т. ч. связанной с интенсивной мышечной нагрузкой.
3. **Гимнастика** – система физических упражнений, составленная из различных комбинаций движений с регламентированной амплитудой, скоростью и темпом, а также дозированным мышечным напряжением.
4. **Дюльфер** – особый способ спуска.
5. **Зарядка** – комплекс физических упражнений, выполняемый утром после сна с целью повышения общего тонуса организма.
6. **Зацепки** – небольшие неровности скал.
7. **Здоровье** – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (из Устава Всемирной организации здравоохранения).
8. **Координация** – физиологически обусловленная согласованность движений, функционирования органов человека
9. **Опорная станция** – несколько точек страховки, соединенных основной веревкой.
10. **Перила** – устройство из основной верёвки, служащее для опоры и само страховки участников
  - вертикальные – веревка закреплена вертикально (60 – 90°)
  - наклонные – веревка закреплена наклонно (20 – 60°)
  - горизонтальные - веревка закреплена горизонтально (0 – 20°)
11. **Прижим** – нагон воды на отвесный (обычно скальный) берег на повороте реки под действием центробежных сил.
12. **Срыв** – внезапная потеря участником всех точек опоры на рельефе.
13. **Страховка** – комплекс мероприятий, обеспечивающих безопасность участника в случае срыва. Страховка бывает:
  - верхняя – страховочная веревка проходит к участнику сверху. Точка страховки находится выше точки крепления страховочной верёвки к участнику;
  - нижняя – страховочная веревка проходит к участнику снизу. Точка страховки находится ниже точки крепления страховочной верёвки к участнику.

14. **Самозадержание** – действие участника, направленные на восстановление равновесия при срыве.
15. **Самостраховка** – страховка, осуществляемая участником самостоятельно с использованием индивидуальных средств страховки, выполненная из отрезка основной верёвки.
16. **Спорт** – составная часть физической культуры; комплексы физических упражнений для развития и укрепления организма, соревнования по таким упражнениям и комплексам, а также система организации и проведения этих соревнований.
17. **Темперамент** – совокупность индивидуальных особенностей эмоциональных реакций и волевой деятельности человека.
18. **Техника** – совокупность навыков и приемов деятельности.
19. **Технический приём** – комплекс мероприятий, направленный на преодоление локальных препятствий.
20. **Траверс** – движение по склону параллельно подошве.
21. **Точка страховки** – скальные, ледовые крючья, петли, перила, закрепленные на рельефе, с помощью которых через карабин осуществляется страховка и самостраховка.
22. **Узел** – соединение веревок.
23. **Упражнение** – повторное выполнение каких-либо действий с целью укрепления и развития функциональных способностей организма
24. **Физическая культура** – часть общей культуры общества, включающая систему физического воспитания, а также совокупность научных знаний и материальных средств, необходимых для его осуществления.

**Таблица результатов мониторинга знаний, умений, навыков и достижений учащихся  
за 202\_\_ - 202\_\_ учебный год  
по дополнительной общеразвивающей программе «Юный путешественник»  
педагога дополнительного образования Ф.И.О.**

№ п/п	Ф. И. учащегося	Раздел «Основы туристской подготовки»*		Раздел «Основы топографии и ориентирования» *		Раздел «Основы гигиены и первая помощь»*		Раздел «Основы краеведени я»*		Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»		Кол-во выездных экскурсий, походов (более 2-х дней)	Кол-во мероприятий (КЦДОТЭ, городские конкурсы и соревнования)		Кол-во мероприятий (областные и всероссийские)		Достижения учреждения, городского, районного уровня**			Достижения областного, всероссийско го уровня**			Знаки отличия		
		Стартовый балл, сентябрь	Итоговый балл, май	Стартовый балл, сентябрь	Итоговый балл, май	Стартовый балл, сентябрь	Итоговый балл, май	Стартовый балл, сентябрь	Итоговый балл, май	Стартовый балл, сентябрь	Итоговый балл, май		очные	заочные	очные	заочные	1 место	2 место	3 место	1 место	2 место	3 место			
1.																									
2.																									
3.																									

\* Оценка уровня теоретической подготовки обучающихся по дополнительным образовательным программам туристско-краеведческой направленности [Текст] / Н. А. Аксенова // Новые педагогические технологии: Материалы V Международной научно-практической конференции (10.02.2012). – Москва: Издательство «Спутник+», 2012. – 476 с.

\*\* Рейтинговая система оценивания образовательных достижений обучающихся по программам туристско-краеведческой направленности [Текст] / Н. А. Аксенова // Традиции и инновации в системе дополнительного образования детей: материалы Всероссийской научно-практической конференции, г. Кемерово, 20 августа 2013 г / сост.: А. В. Чепкасов, О. Б. Лысых, Н. Э. Касаткина и др. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2014. – 281 с.

## Приложение № 5

**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ**  
**Раздел «ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ»**

1. Что такое туризм (подбери более правильное определение):

*(Максимальное количество за правильный ответ 1 балл)*

А) Туризм – это прогулка, представляющая собой передвижение на местности с познавательной, оздоровительной целью.

Б) Туризм – это путешествие, связанное с передвижением человека в природной среде на технических средствах и без таковых, в одиночку или в составе группы, с познавательными, оздоровительными, спортивными и другими целями.

2. Впишите в таблицу, какое снаряжение относится к групповому, а какое к личному:

*(Максимальное количество за правильный ответ 1 балл)*

Рюкзак, палатка, спортивный костюм, топор, веревка для переправ, котелок, головной убор, миска, ложка, карта района путешествия, ремонтный набор, кружка, половник, походная аптечка, спальник, полотенце, продукты, кроссовки.

Личное снаряжение	Групповое снаряжение

3. Прочитай предложение и определи, о каких туристских должностях идет речь.

*(Максимальное количество за правильный ответ 6 баллов)*

А) Несет походную аптечку, оказывает неотложную медицинскую помощь. Следит за соблюдением правил гигиены – это.....

Б) Комплекдует и хранит ремонтный набор, хранит его у себя, руководит при необходимости всеми ремонтными работами снаряжения и инвентаря в походе – это .....

В) Составляет меню, отвечает за закупку продуктов, распределяет ее среди участников похода – это.....

Г) Выбирает место для костра, оборудует кострище, разводит костер, следит за поддержанием огня; гасит огонь, накрывая кострище дерном – это.....

Д) Идет последний в группе, следит, чтобы никто не отстал в пути и ничего не потерял – это.....

Е) Первый помощник руководителя – это.....

4. Подберите к каждому типу костра свое предназначение (поставьте стрелки).

*(Максимальное количество за правильный ответ 7 баллов)*

« Шалаш»		- удобен для варки пищи в нескольких котлах.
« Шалаш двухскатный»		- удобен для пищи в одном котле.
«Колодец»		- горит жарким, но медленно горящим пламенем и используется для обогрева.
«Звездочка»		- служит для сушки вещей.
«Таежный»		- используется для освещения.
«Нодья»		- такой костер горит всю ночь и служит для обогрева или сушки мокрых вещей.
«Полинезийский»		- его раскладывают при недостатке дров.

5. Выбор места для бивака должно соответствовать следующим требованиям:

*(Максимальное количество за правильный ответ 1 балл)*

- А) оно должно быть безопасным;
- Б) поблизости должны быть дрова для костра;
- В) поблизости должна быть чистая питьевая вода;
- Г) окружающая местность должна быть живописной, располагающей к приятному отдыху

Правильный ответ подчеркнуть:

1) А и Г; 2) Б и В; 3) А и В; 4) А, Б и В; 5) А, Б, В и Г.

6. Группа туристов заблудилась в лесном заболоченном районе. Холодная дождливая осень. До населенного пункта 100 -120 км.

Задача – принять решение о степени важности и нужности того или иного элемента снаряжения значимости. Пронумеровать снаряжение в порядке снижения значимости от 1 до 10.

*(Максимальное количество за правильный ответ 1 балл)*

№	Снаряжение
	Компас
	Спички
	Топор
	Спальный мешок
	Фонарь
	Карта местности
	Палатка
	Полиэтилен
	Котелок
	Продукты

**Правильные ответы к разделу  
«Основы туристской подготовки»**

1. б

2.

Личное снаряжение	Групповое снаряжение
Рюкзак, спортивный костюм, головной убор, миска, ложка, кружка, спальник, полотенце, кроссовки.	Палатка, топор, веревка для переправ, котелок, карта района путешествия, ремонтный набор, половник, походная аптечка, продукты.

3. А) санитар;

Б) ремонтный мастер;

В) завхоз;

Г) костровой;

Д) замыкающий;

Е) командир.

4.

« Шалаш»		- удобен для варки пищи в нескольких котлах.
« Шалаш двухскатный»		- удобен для пищи в одном котле.

«Колодец»	→	- горит жарким, но медленно горящим пламенем и используется для обогрева.
«Звездочка»	↗	- служит для сушки вещей.
«Таежный»	↘	- используется для освещения.
«Нодья»	→	- такой костер горит всю ночь и служит для обогрева или сушки мокрых вещей.
«Полинезийский»	→	- его раскладывают при недостатке дров.

5. А, Б, В, Г и Д.

6.

№	Снаряжение
2	Компас
3	Спички
4	Топор
10	Спальный мешок
8	Фонарь
1	Карта местности
7	Палатка
9	Полиэтилен
6	Котелок
5	Продукты

**Оценка знаний:** 17 - 14 баллов – «отлично», 13 - 11 баллов – «хорошо», 10 баллов и ниже – «удовлетворительно»

**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ  
ПО РАЗДЕЛУ «ОСНОВЫ ТОПОГРАФИИ И ОРИЕНТИРОВАНИЯ»**

1. Какой масштаб крупнее  $1 : 10\ 000$  или  $1 : 100\ 000$ ?

2. Задание:

Определите расстояние по карте масштабом  $1 : 100\ 000$ :  
если отрезок равен 2 см . (2 км)

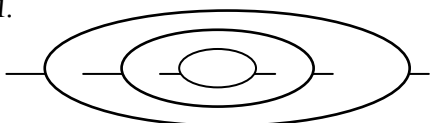
Масштаб  $1 : 100\ 000$ . Отрезок 0,5 см = ...? (500 м)

Масштаб  $1 : 200\ 000$ . Отрезок 2 см = ...? (4 км)

Масштаб  $1 : 200\ 000$ . Отрезок 0,5 см = ...? (1 км.)

3. Определите, на каком рисунке обозначен бугор?

• А.



• Б.



4. В какой клеточке окажется паук, если будет двигаться 2 клетки на север, 1 клетку на запад, 1 клетку на юг, 2 клетки на восток, 2 клетки на юг, 3 клетки на запад, 3 клетки на север?

СЕВЕР

X				
		☸		

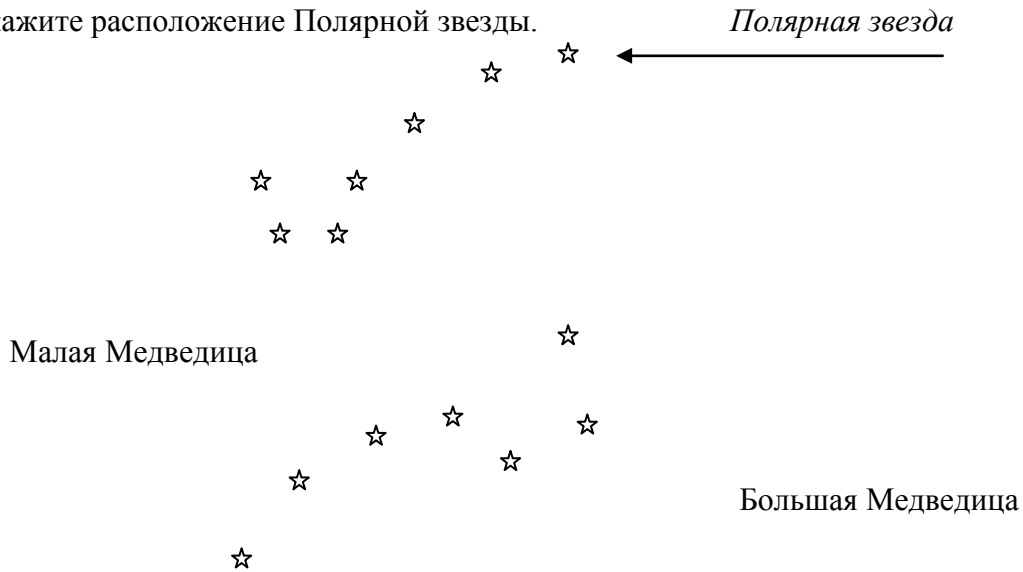
ЮГ

5. Дано направление ЮЗ. Если от него отнять  $90^\circ$ , какое получится направление? (ЮВ).

6. Дан азимут  $90^\circ$ . Какая это сторона горизонта? (восток).



7. Укажите расположение Полярной звезды.



8. Стрелки на карте показывают:

- направление бега
- *направление на север*
- местоположение ближайшего от места старта города

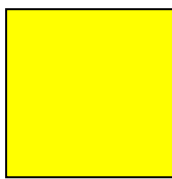
9. К какой разновидности карт относится следующая характеристика: **большая точность рисовки (указаны изгибы тропы, объезды на лесных дорогах и т.д.), более плотная «нагрузка» (обозначены микроямки, бугорки, полянки и т.д.)**

- топографическая карта
- *спортивная карта*
- план местности

10. Выбери правильный ответ:

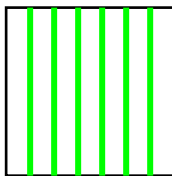
(Максимальное количество за правильный ответ 7 балл)

10.1



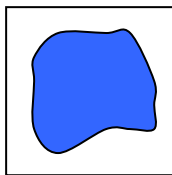
а) лес труднопробегаемый;  
б) открытые места, поляны;  
в) непреодолимая растительность.

10.2



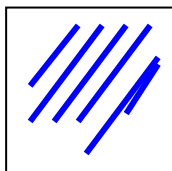
подлесок: медленнопробегаемый с хорошей видимостью;  
лес легкопробегаемый;  
открытое пространство.

10.3



болото;  
б) озеро;  
в) непреодолимая река.

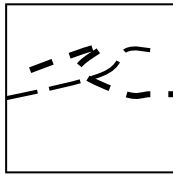
10.4



а) непреодолимое болото;  
б) нечеткое болото;

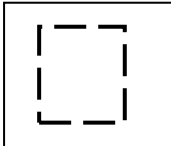
в) болото.

10.5



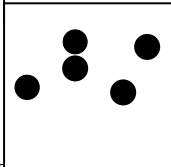
- а) тропинка;  
б) дорога;  
в) шоссе.

10.6



- а) развалины;  
ограда;  
трубопровод.

10.7



- а) искусственные объекты;  
б) высокие башни;  
в) камни.

11. Определите, куда указывает стрелка компаса:

(Максимальное количество за правильный ответ 6 баллов)

**Ю**

а) б) в) **З**

г) д) **СЗ**

е) **СВ**

**Правильные ответы на вопросы 10 – 12:**

10.

10.1 б) открытые места, поляны;

10.2 а) подлесок: медленнопробегаемый с хорошей видимостью;

10.3 б) озеро;

10.4 в) болото;

10.5 а) тропинка;

10.6 а) развалины;

10.7 в) камни.

11. а) **З** ; б) **З** ; в) **ЮЗ** ; г) **Ю** ; д) **С** ; е) **СЗ** .

**ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ»**

*Ответьте на вопросы. Там, где есть варианты ответов, выберите правильный ответ, подчеркнув его:*

1. Какой характер поверхности преобладает в Кемеровской области?

- а) горный
- б) равнинный

2. С какими областями и республиками граничит Кемеровская область?

3. Назвать орографических районов Кузбасса?

4. Высшая точка Кемеровской области.

- г. Пустаг
- г. Барсук
- г. Верхний Зуб
- г. Огутун
- г. Чемодан
- г. Бол. Таскыл

5. Как переводится название горы “Ледяная”?

- Сенгебир
- Кубез
- Бол. Каным
- Пустаг
- Амзас-Таскыл

6. Как переводится “Алатау”?

- мохнатые горы
- пестрые горы
- снежные горы
- черные горы

7. Перечислите полезные ископаемые Кузбасса.

8. Самый маленький олень, из которого получают мускусную железу. Крайне редкое животное. (Мускус - густо-студенистое вещество, которое используют в парфюмерии для изготовления духов).

- марал
- северный олень
- кабарга
- косуля
- лось

9. Самое большое озеро Кемеровской области:

- Змеиное
- Рыбное
- Большой Берчикуль
- Малый Берчикуль

10. Главная река Кузбасса, самая протяженная, длинная:

- Енисей
- Томь

- Катунь
  - Бачат
11. Областной центр Кузбасса:
- Новокузнецк
  - Прокопьевск
  - Междуреченск
  - Кемерово
12. В каком горно-равнинном районе расположен г. Кемерово?
- Горная Шория
  - Кузнецкий Алатау
  - Кузнецкая котловина
  - Салаирский кряж
13. Самый северный город области:
- Гурьевск
  - Тайга
  - Таштагол
  - Мариинск
14. Самый южный город области:
- а) Междуреченск
  - б) Киселевск
  - в) Кемерово
  - г) Таштагол
15. Кемеровская область образована:
- а) 20 июня 1928 г.
  - б) 26 января 1943 г.
  - в) 10 апреля 1934 г.
16. Что означает “Кемерово”?
- а) горы
  - б) белый
  - в) уголь
17. Первоначальное название г. Кемерово:
- а) Щегловск
  - б) Щеглихино
  - в) Варюхино
18. Кто открыл месторождение каменного угля в г. Кемерово?
- а) С. У. Ремезов
  - б) Михайло Волков
  - в) П. А. Чихачев
  - г) Г. Е. Щуровский
19. Самый старый район г. Кемерово?
- а) Рудничный
  - б) Кировский
  - в) Заводский
  - г) Ленинский
  - д) Центральный
20. Какие из перечисленных национальностей являются коренными жителями Кузбасса?
- а) томские татары

- б) калмаки
- в) казахи
- г) орочи
- д) каманчи
- е) телеуты
- ж) шорцы

21. Традиционная религия коренных жителей Кузбасса:

- а) шаманизм
- б) мусульманство
- в) буддизм
- г) христианство

22. Какие горы расположены на территории Кемеровской области?

- а) Горная Шория
- б) Саяны
- в) Салаирский кряж

23. В каких горах берет свое начало река Томь?

- а) Кузнецкий Алатау
- б) Салаирский кряж
- в) Горная Шория

*Оценка результатов тестирования по разделу «Краеведение»:*

**18 - 23 правильных ответов** – «отлично усвоил материал»

**10 - 17 правильных ответов** – «хорошо усвоил материал»

**9 и менее правильных ответов** – «плохо усвоил материал»

## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ»

### Внимание! Информация для учащихся!

В вопросах, где оставлено место для ответа \_\_\_\_\_, написать Ваш вариант ответа.

В вопросах, где есть несколько вариантов ответов, отмеченных ●, выбрать правильные ответы (один или несколько) и отметить их любым знаком (подчеркнуть или обвести).

### Внимание! Информация для педагогов!

Варианты правильных ответов подчеркнуты или обозначены *курсивом*.

1. Найди соответствия – определить причины возникновения травм (поставьте стрелки).  
(Максимальное количество за правильный ответ 4 балла)

Не соблюдение техники безопасности, удары, падения.		Солнечные и тепловые удары.
Длительное пребывание под лучами солнца с непокрытой головой, физическая нагрузка, плотная темная одежда.		Отморожение
Неосторожное обращение с огнем, кипятком.		Ушибы, порезы, ссадины
Тесная, мокрая одежда, обувь; утомление, малоподвижность, длительное пребывание на ветру и в холодной воде.		Термические ожоги

2. Для обработки ссадин используют:

- пантенол
- спиртовой раствор бриллиантового зеленого (зеленку)
- йод

3. Как оказать первую помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок?

- в первые 8 часов после травмы прикладывать холод
- в первые 8 часов после травмы наложить теплоизолирующую повязку
- обработать ушибленное место пантенолом
- обеспечить поврежденному месту покой
- внутри – обезболивающие препараты

4. **Нарушение целостности кожи на всю толщину, вызванное механическим воздействием называется:**

- рана
- ушиб
- растяжение связок

5. Какие вы знаете осложнения ранений?

- кровопотеря
- инфицирование

6. Определите, в какой последовательности необходимо оказывать первую доврачебную помощь **при травме головы или туловища:**

(Максимальное количество за правильный ответ 1 балл)

- А) Предоставить пострадавшему абсолютный покой.
- Б) Срочно вызвать врача.
- В) Придать пострадавшему горизонтальное положение на спине, при бессознательном состоянии – на боку.
- Г) Положить холод на голову.

Ответ: В, А, Г, Б.

7. Кровь темно-красного цвета из поврежденной вены льется непрерывно. Прижатие кровотока ниже места ранения – останавливает его. При опускании конечности вниз кровотечение усиливается, при поднятии вверх – уменьшается или даже прекращается. Как называется это кровотечение? \_\_\_\_\_ (венозное)

8. Кровоточит вся поверхность раны, кровь сочится из мелких сосудов. Как называется это кровотечение? \_\_\_\_\_ (капиллярное)

9. Какую помощь необходимо оказать при венозном кровотечении.

- наложить жгут выше места ранения
- края раны обрабатываются спиртом, йодом или зеленкой
- наложить стерильную повязку
- наложить давящую повязку

10. Какую помощь необходимо оказать при носовом кровотечении.

- прижать крыло носа к носовой перегородке
- голову наклонить вперед
- холод на переносицу
- закапать сосудосуживающие капли – нафтизин, саналин или галазолин
- голову запрокинуть назад
- вложить в носовой проход ватный тампон

11. Повреждение тканей под воздействием высоких температур, химических веществ, солнечных лучей, электрического тока называется \_\_\_\_\_ (ожог).

12. Ожог \_\_\_\_\_ (второй) степени – образование пузырей, наполненных желтоватой жидкостью. Выздоровление наступает через 10-15 дней.

13. Ожог \_\_\_\_\_ (первой) степени – покраснение и отек кожи, боль. Воспалительные явления стихают через 3-6 дней, оставляя лишь шелушение кожи.

14. Как оказать помощь при термическом ожоге 1-2 степени?

- место ожога смазать растительным маслом
- пораженный участок обрызгать пантенолом или олазолем
- обожженную поверхность обработать спиртом
- наложить стерильную повязку
- поверх повязки прикладывать холод
- внутри обезболивающие препараты
- обильное питье

15. Если на место ожога прилипла одежда, то необходимо:

- аккуратно отмочить её теплой водой
  - аккуратно оторвать
16. Результат общего воздействия на организм низкой температуры или ветреной, влажной погоды называется:
- обморожение
  - переохлаждение
  - перегревание
17. Отморожение \_\_\_\_\_ (*первой*) степени – кожа бледная, синюшная, чувствительность нарушена, мочки уха или кончик носа твердые на ощупь. По мере согревания развивается покраснение и отек. Часто остается повышенная чувствительность к холоду.
18. **Отморожение \_\_\_\_\_ (*второй*) степени – бледность и отечность кожи, образование пузырей после отогревания. Часто остается повышенная чувствительность к холоду.**
19. Как правильно снять с пострадавшего одежду:  
(Максимальное количество за правильный ответ 1 балл)
- А) Одежду надо снимать, начиная со здоровой стороны тела.  
Б) Одежду надо снимать, начиная с поврежденной стороны тела.
20. Какую помощь необходимо оказать при тепловом ударе:
- освободить от стесняющей одежды
  - уложить пострадавшего с приподнятыми ногами
  - уложить с приподнятой головой
  - согреть пострадавшего
  - положить холодные примочки в места, где близко расположены кровеносные сосуды
  - смочить лицо и голову водой
  - предложить пострадавшему обильное питье
21. Какую помощь необходимо оказать при ожоге глаз ультрафиолетовыми лучами?
- закапывать галазолин
  - закапывать 30% раствор сульфацила-натрия
  - промывать глаза движениями от внешнего угла глаза к переносице ваткой.
  - носить солнцезащитные очки
22. Какую помощь необходимо оказать при обмороке?
- пострадавшего уложить, приподняв голову.
  - пострадавшего уложить, приподняв ноги
  - освободить шею и грудь от стесняющей одежды
  - похлопать по щекам
  - дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом

#### ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ:

20-22 **правильных ответов** – «отлично»

15-19 **правильных ответов** – «хорошо»

10-14 **правильных ответов** – «удовлетворительно»

менее 10 **правильных ответов** – «не усвоил материал»



## Приложение №9

**НОРМАТИВЫ. УРОВЕНЬ ВЫСОКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

<b>Физические способности</b>	<b>Контрольное упражнение</b>	<b>Возраст</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 30 м, с	12	4.9	5.0
		13	4.8	5.0
		14	4.7	4.9
		15	4.5	4.9
Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	12	8.3	8.8
		13	8.3	8.7
		14	8.0	8.6
		15	7.7	8.5
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	12	200	190
		13	205	200
		14	210	200
		15	220	205
Выносливость	6-минутный бег, м	12	1350	1150
		13	1400	1200
		14	1450	1250
		15	1500	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	12	10.0	16.0
		13	9.0	18.0
		14		20.0
		15	12.0	20.0
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (девочки); количество раз	12	7	20
		13	8	19
		14	9	17
		15	10	16
Силовые	Отжим за 1 мин, количество раз	12	30	20
		13	35	25
		14	40	30
		15	40	30
Силовые	Подъем туловища за 1 мин, количество раз	12	40	35
		13	45	42
		14	49	47
		15	50	48
Силовые	Приседания, количество раз	12	50	40
		13	55	45
		14	60	50
		15	70	60