



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «МАСТЕР»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 9  
от « 30 » 08 2024 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДО ЦТ «Мастер»  
В.А. Баженова  
приказ № 20-О от « 02 » 09 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Туристско-краеведческой направленности

«ПЕШИЙ ТУРИЗМ»

Стартовый уровень

Возраст учащихся: 11-15 лет

Срок реализации: 72 часа

Разработчик: Кутиков Андрей Вячеславович,  
педагог дополнительного образования

Приполярный, 2024



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «МАСТЕР»**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**«Утверждаю»**  
Директор МБОУ ДО ЦТ «Мастер»  
\_\_\_\_\_ В.А. Баженова  
приказ № \_\_\_\_-О от «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Туристско-краеведческой направленности  
«ПЕШИЙ ТУРИЗМ»**

Стартовый уровень

Возраст учащихся: 11-15 лет

Срок реализации: 72 часа

Разработчик: Кутиков Андрей Вячеславович,  
педагог дополнительного образования

Приполярный, 2024

## *Паспорт программы*

1.	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пеший туризм»
2.	<b>Основание для разработки программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</li> <li>• Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".</li> <li>• Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 № 678-р.</li> <li>• Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</li> <li>• Приказ «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» от 4 августа 2016 года № 1224 (с изменениями от 04.07.2023 10-П-1649).</li> <li>• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"</li> <li>• Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».</li> <li>• Безуевская В.А. Ткачева Л.Н., Шалунова М.Г. Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам/Методические рекомендации, Сургут,2022.</li> </ul>
3.	<b>Автор-разработчик программы</b>	Кутиков Андрей Вячеславович, педагог дополнительного образования МБУ ДО «Мастер»
4.	<b>Руководитель программы</b>	Кутиков Андрей Вячеславович, педагог дополнительного образования МБОУ ДО Центр творчества «Мастер»
5.	<b>Рецензенты программы</b>	-
6.	<b>Организация заявитель</b>	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Центр творчества «Мастер»

7.	<b>Адрес организации</b>	628158, Российская Федерация, Ханты- Мансийский автономный округ-Югра, Березовский район, сп. Приполярный, 2 микрорайон, дом 2а, корпус 2. <a href="mailto:cdtmaster@yandex.ru">cdtmaster@yandex.ru</a>
8.	<b>Адрес реализации программы</b>	628156, Российская Федерация, Ханты- Мансийский автономный округ-Югра, Березовский район, п. Хулимсунт, 4 микрорайон, дом 34.
9.	<b>Тип программы</b>	Общеобразовательная общеразвивающая
10.	<b>Направленность программы</b>	Туристско-краеведческая
11.	<b>Год разработки программы</b>	2021
12.	<b>Год последней корректировки программы</b>	2024
13.	<b>Уровень освоения программы</b>	стартовый
14.	<b>Форма реализации программы</b>	групповая
15.	<b>Целевые группы</b>	Обучающиеся 11-15 лет
16.	<b>Сроки реализации программы</b>	1 год
17.	<b>Цель программы</b>	формирование у обучающихся здорового образа жизни, навыков безопасного поведения в природной среде, воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, патриотизма посредством освоения практических основ пешеходного туризма
18.	<b>Краткое содержание программы</b>	реализация Программы предусматривает приобретение учащимися основных знаний о технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказанию первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении.
19.	<b>Ожидаемые результаты</b>	Учащиеся положительно относятся к двигательной активности, осознанно выбирают здоровый образ жизни, сотрудничают со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, мотивированы к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям, сформирована гражданская позиция в экологическом воспитании.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пеший туризм» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 № 678-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» от 4 августа 2016 года № 1224 (с изменениями от 04.07.2023 10-П-1649).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
- Безуевская В.А. Ткачева Л.Н., Шалунова М.Г. Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам/Методические рекомендации, Сургут,2022.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пеший туризм» имеет *туристско-краеведческую направленность*, относится к *стартовому уровню*.

Пеший туризм - самый распространенный и доступный вид туризма для учащихся, основой которого является организация самостоятельного туристского похода, включающего в себя активный отдых, углубление знаний, полученных в школе на уроках географии, биологии, ОБЖ, математики, истории, литературы, физики и других специальных знаний.

**Актуальность**— в настоящее время в крупных городах и в целом по стране люди стали уделять меньше внимания внутреннему российскому туризму. Выросло целое поколение детей, которые, если и выезжали за пределы города, то только в другие страны, чаще всего на курорты. Дети не знают своей страны, своего региона, не представляют себе жизни за пределами города. Обучение по Программе позволит ознакомить обучающихся с природной средой, особенностями жизнедеятельности в ней, изучить на практике природный комплекс своего края, увидеть исторические места. Без этих знаний немислимо патриотическое воспитание подрастающего поколения.

Реализация Программы предусматривает приобретение учащимися основных знаний о технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказанию первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении.

**Особенность** этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

**Педагогическая целесообразность** - реализация Программы способствует формированию всесторонне развитой личности. Участие в спортивных состязаниях, познавательные путешествия позволяют расширить знания о

своей малой Родине, об окружающем мире, углубить знания по предметам, изучаемым в школе. Занятия по Программе позволяют повысить уровень самостоятельности детей. Обучающиеся не только получают навыки обеспечения своей жизнедеятельности, но и учатся принимать серьезные, ответственные решения, касающиеся всего коллектива.

Программа *адресована* детям 11-15 лет.

**Срок реализации программы** - 1 учебный год (9 месяцев), 36 недель, 72 часа.

**Цель программы** - формирование у обучающихся здорового образа жизни, навыков безопасного поведения в природной среде, воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, патриотизма посредством освоения практических основ пешеходного туризма.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- обучать базовым знаниям по туристской подготовке и основам выживания в природе, безопасном проведении походов;
- учить правильно выполнять технические приемы преодоления различных препятствий;
- обучать приемам оказания доврачебной медицинской помощи;
- обучать навыкам ведения фото- и видеосъемки, ориентирования и топографии;
- расширять знания о своем регионе.

*Развивающие:*

- развивать физическую активность, укреплять здоровье;
- развивать инициативность и индивидуальные способности;
- развивать логическое мышление и творческие способности;
- прививать интерес к туризму и краеведению как активной познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности.

*Воспитательные:*

- воспитывать общечеловеческие качества: взаимовыручку, честность, бескорыстие, отзывчивость, умение дружить через участие в коллективных действиях;
- формировать нравственные качества, воспитывать гражданственность и патриотизм;
- формировать у обучающихся потребность к здоровому образу жизни, к физическому совершенствованию.

*Условия реализации программы* - в творческое объединение принимаются все желающие в возрасте 11 - 15 лет (мальчики и девочки). Форма организации деятельности – групповая, минимальное количество обучающихся в одной группе 7 человек, максимальное – 30. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа, занятия могут проводиться полным составом группы, с разделением на подгруппы или индивидуально. Обучаться по данной программе могут дети без предварительной подготовки. Набор в группы проводится с учетом состояния здоровья, позволяющего заниматься физической подготовкой.

Реализация данной программы предполагает формирование устойчивой мотивации самостоятельного изучения основ туризма, повышение уровня самооценки и осознания своей значимости в окружающем мире, развитие положительного эмоционального восприятия жизни. В процессе обучения формируется устойчивый интерес к учебной деятельности. Отношения в учебных группах основываются на уважении и доверии друг к другу и к окружающим людям. Таким образом, создается благоприятный психологический климат в коллективе.

Изменения в отношениях между детьми, между педагогом и обучающимся, педагогом и детским коллективом, социальная адаптация воспитанников отслеживаются путем проведения первичной, промежуточной и итоговой диагностик и зачётных занятий на основе использования диагностических методик, таких как: «Определение способностей к общению и саморегуляции», «Образовательные

потребности», «Участие родителей в образовательном процессе». Занятия по данной программе позволяют развивать у подростков и старших школьников физические, эмоциональные и интеллектуальные способности, готовность реализовывать себя в совместной туристско - краеведческой деятельности

В процессе реализации программы используются разнообразные формы занятий, что обусловлено учебно-тематическим планом и задачами.

Для реализации программы используются следующие **педагогические технологии, формы и методы:**

**1. технологии** развивающего, дифференцированного, проблемного, критического, компетентностно-ориентированного обучений. Данные методики учитывают интересы каждого обучающегося, его психологические возрастные особенности, приобретённые знания, умения и навыки.

**2. формы теоретического метода обучения (информационные):**

*а) устные словесные методы: рассказ, беседа, инструктаж.*

Текущая беседа может идти во время практической работы. Итоговая (заключительная, обобщающая) беседа проводится как в конце занятия (в сжатой форме), так и в конце серии занятий по изучению одной темы. Здесь значительная роль отводится выступлениям обучающихся. Итоговая беседа может иметь форму блиц-опроса. Инструктаж – словесный метод обучения, основанный на изложении инструкций. Обычно под инструкцией понимается четкое и достаточно краткое объяснение или перечень правил, которые необходимо строго выполнять.

*б) демонстрационные методы* реализуют **принцип наглядности** в обучении и опираются на показ видеофильмов, технологических карт, пособий.

### **3. Формы работы**

- **Активные:** участие в туристических слетах, соревнованиях, военно-спортивных играх.
- **Полуактивные:** практические занятия в помещениях и на местности.

- Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы.
- Пассивные лекции, беседы, просмотр видеофильмов.

При реализации программы «Пеший» туризм» используются различные методы:

1. Поисково - исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях )

2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях

3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей

4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

### ***Планируемые результаты***

В результате обучения по данной программе обучающиеся приобретут:

#### **Личностные результаты:**

- положительно относятся к двигательной активности;
- осознанно выбирают здоровый образ жизни;
- мотивированы к учебной деятельности;
- самостоятельны и отвечают за свои поступки;
- доброжелательны и сопереживают чувствам других людей;
- сотрудничают со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- мотивированы к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- у учащихся сформирована гражданская позиция в экологическом воспитании.

### **Метапредметные результаты:**

- соблюдают технику безопасности;
- умеют работать в малых группах;
- умеют планировать свою деятельность для достижения результата;
- умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- используют знаково-символические средства представления информации об изучаемых объектах, в схемах решения учебных и практических задач;
- используют речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- владеют логическими действиями сравнения, анализа, обобщения по признакам, построения рассуждений;
- излагают свое мнение и аргументирует свою точку зрения и оценку событий;
- умеют договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих;
- владеют начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, технических);

### **Предметные результаты:**

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;

- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

Для успешной реализации ДООП «Пеший туризм» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- Медицинская аптечка;
- Палатки туристские;
- Рюкзаки туристские;
- Коврики туристские;
- Спальники;
- Компасы;

- Топографические и спортивные карты местности;
- Веревки, страховочные обвязки, страховочные карабины, репшнуры;
- Хозяйственное оборудование: таганок, крючки, цепочки, фонари, топор, пила;

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ пп	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	0	
2.	Организация и подготовка похода.	8	5	3	Тест
3.	Туристское снаряжение.	8	3	5	Практика
4.	Гигиена туриста.	4	2	2	Тест
5.	Туристский бивак	14	4	10	Практика
6.	План и карта	6	2	4	Тест
7	Определение расстояний простейшими способами	6	2	4	Тест
8	Краеведение	4	2	2	Тест
9	Физическая подготовка	12	4	8	Сдача норматива
10	Лыжи	8	2	6	Сдача норматива
	Всего:	<b>72</b>	<b>25</b>	<b>47</b>	

### *Содержание учебного плана*

#### **Раздел 1. Вводное занятие.**

**Теория.** Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

## **Раздел 2. Организация и подготовка похода.**

**Теория.** Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

**Практика.** Укладка в рюкзак личного снаряжения. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Правила раскладки продуктов по рюкзакам.

## **Раздел 3. Туристское снаряжение.**

**Теория.** Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Как заточить и развести пилу. Топоры, пилы.

**Практика.** Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

#### **Раздел 4. Гигиена туриста.**

**Теория.** Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в

зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста. **Практика.** Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Умение организовать транспортировку пострадавшего.

## **Раздел 5. Туристский бивак.**

**Теория.** Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке.

Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение.

Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отходов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

**Практика.** Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра.

## **Раздел 6. План и карта.**

**Теория.** Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Транспорт. Определение термина «ориентирование». Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде.

**Практика.** Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими

знаками. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте.

## **Раздел 7. Определение расстояний простейшими способами.**

**Теория.** Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномеры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности.

**Практика.** Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время. Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.

## **Раздел 8. Краеведение.**

**Теория.** История Березовского района. Хулимсунт и его окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Географическое положение, рельеф и климат Березовского района. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества.

**Практика.** Краеведческие наблюдения, используя данные современных космических технологий, сбор и оформление краеведческого материала.

Ведение полевого дневника. Практические работы с картами атласа Свердловской области.

### **Раздел 9. Физическая подготовка.**

**Теория.** Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований.

**Практика.** Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и само страховка. Игры на местности.

### **Раздел 10. Лыжи.**

**Теория.** Знакомство учеников с коньковым ходом на лыжах, торможение..

**Практика.** Подъём и спуск с горы. Бег на 3-5 км. Подготовка к походу. Поход на лыжах

### ***Календарный учебный график на 2024- 2025 учебный год***

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	01.06.2025	36	72 часа	1 раз в неделю по 2 академических часа

### **ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Целью аттестации является повышение результативности образовательного процесса, так как аттестация даёт возможность педагогу оценить усвоение программного материала обучающимися, степень сложности Программы и своевременно внести коррективы в её содержание.

Пеший туризм - это прежде всего практическая деятельность, участие в соревнованиях и походах. Поэтому большинство теоретических занятий

должны проверяться на практике. Подведение итогов практических занятий - это результаты команды и отдельных участников на соревнованиях, а также включенность в общую командную деятельность непосредственно в походе и при подведении итогов похода, сдаче отчета и пр.

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на начальном этапе обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

- *входной контроль* проводится в начале учебного года для определения уровня знаний и умений учащихся на начало обучения по Программе;
- *текущий контроль* ведется на каждом занятии в форме педагогического наблюдения за правильностью выполнения заданий в ходе практической работы, соблюдения техники безопасности; успешность освоения материала проверяется в конце каждого занятия путем итогового обсуждения, анализа выполненных заданий вначале самими детьми, затем педагогом;
- *промежуточный контроль* проводится в форме выполнения практических заданий по теме раздела и участия в соревнованиях;
- *итоговый контроль* проводится в конце учебного года в форме отчета об участии в соревнованиях; позволяет выявить изменения образовательного уровня учащегося, воспитательной и развивающей составляющей обучения.

Формы аттестации и оценочные материалы

В качестве оценочных материалов используются Условия по различным видам соревнований. Показателем успешного освоения Программы является выполнение заданий, представленных на соревнованиях различного вида.

1. Тестовые, контрольные, срезовые задания (устный опрос, письменный опрос, тестирование).
2. Создание проблемных, затруднительных заданий (решение проблемных задач, шаблоны-головоломки и т.п.).
3. Передача обучающемуся роли педагога.
4. Индивидуальные карточки с заданиями различного типа.

5. Групповая оценка работ.
6. Домашнее задание на самостоятельное выполнение.
7. Зачетные индивидуальные задания.
8. Итоговые (зачетные) тренировки и выходы.

### **Критерии оценки результативности обучения**

Критериями результативности обучения:

- оценка уровня теоретической подготовки;
- соответствие уровня теоретических знаний Программе;
- развитость практических навыков работы со специальной литературой;
- оценка уровня практической подготовки:
- соответствие развития практических умений и навыков Программе;
- свобода владения специальным оборудованием и оснащением;
- качество выполнения практического задания;
- оценка уровня личностного развития обучающегося:
- культура организации практической деятельности;
- культура поведения;
- творческое отношение к выполнению практического задания;
- аккуратность и ответственность при работе.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Список литературы для педагога**

1. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: «ТОЛК», 1996.
2. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: «Знание», 1990.
3. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М.: «Профиздат», 1990.
4. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: изд-во ЦДЮТур МО РФ, 1995.
5. Коструб АА. Медицинский справочник туриста. - М.: «Профиздат», 1997.
6. Кошельков С А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: изд-во ЦДЮТур МО РФ, 1997.
7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М.: изд-во ЦДЮТур МО РФ, 1997.
8. Маслов А.Г. Школа безопасности. Программа для системы дополнительного образования детей. - М.: изд-во ЦДЮТиК, 2007.
9. Смирнов Д.В. Оздоровительно-познавательный туризм. - М.: «Советский Спорт», 2003.
10. Смирнов Д.В. Юные туристы-краеведы. Программа для системы дополнительного образования детей. - М.: изд-во ЦДЮТиК, 2006.
11. Юные инструкторы туризма. Программа для системы дополнительного образования детей. - М.: изд-во ЦДЮТиК, 2002.
12. Юные туристы-спасатели. Программа для системы дополнительного образования детей. - М.: изд-во ЦДЮТиК, 2004.

### **Список литературы для обучающихся**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: изд-во ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М.: изд-во ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Бринк И.Ю., Бондарей. М.П. Ателье туриста. - М.: изд-во Ф и С,

1990.

4. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М.: «Вокруг света», 1994.

### **Электронные образовательные ресурсы:**

1. Регламент группы спортивных дисциплин «дистанции- пешеходные»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: <http://tmmoscow.ru/normdoc/regplay/regplay2019pedestrian25042019.pdf>. (Дата обращения: 25.06.2019).

2. Условия соревнований в дисциплине «контрольно-туристский маршрут»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: <http://tmmoscow.ru/news/mos2019/SuturpeshBVuslKTM.pdf>. (Дата обращения: 25.06.2019).

3. Условия соревнований в дисциплине «дистанция - пешеходная - группа» (длинная): [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: <http://tmmoscow.ru/news/mos2019/SuturpeshBVuslgr2kl.pdf>. (Дата обращения: 25.06.2019).

4. Условия соревнований в дисциплине «дистанция - пешеходная» (короткая) [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: <http://tmmoscow.ru/news/mos2019/SuturpeshBVuslich2kl.pdf>. (Дата обращения: 25.06.2019).

5. Туризм спортивный [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: <http://tmmoscow.ru/index.php>. (Дата обращения: 25.06.2019).

**Тест "Определение способности к общению и саморегуляции".**

Инструкция: Вам предлагается 57 вопросов, на каждый из которых необходимо дать один из двух вариантов ответа: "да" или "нет". В бланке ответов напротив номера вопроса поставьте "+" или "-" в зависимости от выбранного варианта ответа.

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы встряхнуться, испытать возбуждение?
2. Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут ободрить, утешить?
3. Вы верите в удачу, считая себя везучим человеком?
4. Находите ли вы, что вам трудно ответить "нет"?
5. Задумываетесь ли вы перед тем, как что-нибудь предпринять?
6. Если вы обещаете что-нибудь сделать, вы всегда сдерживаете свои обещания независимо от того, удобно это вам или нет?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Всегда ли вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Часто ли вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных на это причин?
10. Вам интересно заключать пари, спорить на что-нибудь?
11. Вам трудно скрыть волнение, когда вы разговариваете со значимым для вас человеком?
12. Вы злились когда-нибудь на своих знакомых, если им удавалось вас обойти?
13. Вам часто кажутся странными люди, которые своей серьезностью и осторожностью наводят на окружающих тоску?
14. Часто ли вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали такое, чего не следовало бы говорить?
15. Предпочитаете ли вы обычно книги встречам с людьми?
16. Легко ли вас обидеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас иногда мысли, которые вы хотели бы скрыть от окружающих?

19. У вас бывали периоды, когда вы без серьезных причин чувствовали себя несчастным человеком?
20. Путешествуя, вы охотнее любуетесь пейзажами, чем беседуете с людьми?
21. Часто ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Вы всегда готовы прийти на помощь нуждающемуся человеку?
25. Способны ли вы дать волю своим чувствам и повеселиться в компании?
26. Считаете ли вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считаете ли вы себя человеком живым и веселым?
28. Часто ли, сделав какое-нибудь важное дело, вы испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Иногда вы сплетничаете?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что разные мысли лезут вам в голову?
32. Если вы хотите узнать о чем-либо, то вы предпочитаете узнать об этом в книге, нежели спросить?
33. Вам бывает трудно заснуть из-за беспокойства по поводу неудачи?
34. Нравится ли вам работа, которая требует от вас постоянного внимания?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы платили бы за провоз багажа, если бы не опасались проверки?
37. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Волнуетесь ли вы по поводу каких-то неприятностей, которые могли бы произойти?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или учебу?
43. Часто ли вам сняться кошмары?
44. Верно ли, что вы любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?

45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Вы бы чувствовали себя очень несчастным, если бы долгое время были бы лишены широкого общения с людьми?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Не во всех делах вы стремитесь добиваться полезного для людей результата?
49. Вас ценят в компании как веселого и изобретательного человека?
50. Легко ли вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши промахи в работе или ошибки?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Вас беспокоит чувство вины или угрызения совести даже из-за пустяков?
56. Любите ли вы подшучивать над другими?
57. Страдаете ли вы от бессонницы?

Бланк ответов

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

- |     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 18. | 35. | 52. |
| 19. | 36. | 53. |
| 20. | 37. | 54. |
| 21. | 38. | 55. |
| 22. | 39. | 56. |
| 23. | 40. | 57. |
| 24. | 41. |     |
| 25. | 42. |     |
| 26. | 43. |     |
| 27. | 44. |     |
| 28. | 45. |     |
| 29. | 46. |     |

30. 47.  
 31. 48.  
 32. 49.  
 33. 50.  
 34. 51.

Приложение №2 к  
 ДООП «Пеший туризм» (стартовый уровень)

АНКЕТА

изучения запросов и образовательных потребностей родителей обучающихся на основной ступени общего образования

*Уважаемый, родитель! Просим Вас ответить на вопросы данной анкеты. Внимательно прочитайте и честно ответьте на вопросы, Ваше мнение важно для регулирования деятельности.*

**Ф.И.О.** \_\_\_\_\_

**1. По какой программе обучался ваш ребенок в начальной школе?**

\_\_\_\_\_

**2. Посещает ли Ваш ребенок учреждения дополнительного образования, музыкальные школы (студии), спортивно-оздоровительные учреждения?**  
 а) Да (какие) \_\_\_\_\_

б) Нет

**3. Чем интересуется Ваш ребенок? Постоянны ли его интересы?**

\_\_\_\_\_

**4. Считаете ли Вы, что у Вашего ребенка есть особые таланты, способности?**  
 а) Да (какие) \_\_\_\_\_

б) Нет

в) Затрудняюсь ответить

**5. Оцените важность образовательных услуг в школе. Поставьте в ячейке рядом с каждым высказыванием номер места по важности от 1 (самое важное) до 5 (менее важное).**

№	Образовательные услуги	Место
1.	Укрепление здоровья и развитие физической культуры детей	
2.	Развитие индивидуальных способностей ребенка в соответствии с возрастными особенностями и государственными образовательными стандартами (развитие образовательных интересов)	
3.	Развитие художественно-эстетических способностей у детей (музыка, рисование...)	

4.	Приобщение к культурным ценностям	
5.	Занятия с нужными специалистами (дефектолог, психолог)	

Другое(Что именно?)

**6. Какие дополнительные услуги Вы хотите получить от школы?**

а) Изучение второго иностранного языка

(какого) \_\_\_\_\_

б) Углубленное изучение предметов

(каких) \_\_\_\_\_

в) Изучение новых предметов (курсов)

(каких) \_\_\_\_\_

**7. Какую дополнительную информацию об организации образовательного процесса Вы хотели бы получить?**

а) от администрации \_\_\_\_\_

б) от учителя \_\_\_\_\_

в) от социального педагога \_\_\_\_\_

д) от медицинского работника \_\_\_\_\_

**8. Знаете ли Вы, что важнейшей задачей современного образования является повышение качества образовательных услуг?**

а) Да

б) Нет

в) Затрудняюсь ответить

Приложение №3 к  
ДООП «Пеший туризм» (стартовый уровень)

### Методы диагностики результативности образовательного процесса (для родителей)

#### Анкета «Позиция родителей в образовательном процессе»

Результативность образовательного процесса в определенной степени обусловлена позицией родителей по отношению к занятиям ребенка в УДОД, которая может проявляться как:

- Партнерские отношения;
- Ситуативное содействие;
- Нейтралитет (отсутствие интереса к занятиям ребенка в дополнительном образовании).

Изучение позиции родителей осуществляется на основе анкеты, разработанной участниками лаборатории педагогов-исследователей. Для проведения анкетирования родителям выдаются бланки с перечнем вопросов. Целесообразно проводить анкетирование во время встреч педагога с родителями (родительские

собрания, попечительские советы и т.д.), но при необходимости бланк с вопросами можно дать родителям заполнять дома.

Анкету может заполнить любой представитель семьи. Анкеты заполняются анонимно.

### **Вариант бланка анкеты для родителей**

Уважаемые родители!

Просим Вас выбрать один из предложенных ответов на данные вопросы, отметив его галочкой (подчеркнуть) или предложить свой вариант ответа.

- I. Какую роль в жизни Вашего ребенка играют занятия в нашем учреждении?
  1. Значительную
  2. Второстепенную
  3. Практически никакую
- II. Ваш ребенок занимается в детском творческом объединении в учреждении дополнительного образования. Какое место занимает в ваших повседневных взаимоотношениях, разговорах, обмене мнениями тема его занятий?
  1. Вы принимаете активное участие в его занятиях (контролируете посещаемость, интересуетесь успехами ребенка, морально поддерживаете его)
  2. Вы соблюдаете «позитивный нейтралитет»; делами ребенка интересуетесь, но на занятия он ходит сам (вы не контролируете, пошел ли он на занятия, или нет), с преподавателем встречаетесь редко.
  3. Вы достаточно равнодушны к занятиям вашего ребенка творчеством; посещаемость занятий не контролируете.
  4. Иной вариант \_\_\_\_\_
- III. Дали ли бы Вы согласие на участие ребенка в серьезном проекте (олимпиаде, экспедиции, творческой поездке, фестивале, выставке или конкурсе), если при этом:
  1. Требуются значительные для вашей семьи материальные вложения?
    - A. Да
    - B. Нет
    - C. По ситуации
  2. Требуется напряженный режим занятий в течение определенного времени, и это может привести к снижению активности в школьных занятиях и изменению привычного распорядка?
    - A. Да.
    - B. Нет
    - C. По ситуации
  3. Мероприятие нарушает ваши планы на выходные (праздничные или каникулярные) дни?
    - A. Да

- В. Нет
- С. По ситуации
- IV. Участвуете ли Вы в жизни детского коллектива, в котором занимается ребенок? А именно:
1. Помогаете педагогу в организации и проведении коллективных мероприятий, решении проблем коллектива –
    - А. Регулярно
    - В. Иногда
    - С. Практически никогда
  2. Помогаете педагогу в материально-техническом оснащении образовательного процесса –
    - А. Регулярно
    - В. Иногда
    - С. Практически никогда
  3. Посещаете текущие мероприятия коллектива (концерты, праздники, родительские собрания, встречи с педагогами, консультации для родителей и т.д.) –
    - А. Регулярно
    - В. Иногда
    - С. Практически никогда

Обработка анкет и интерпретация результатов.

При обработке результатов анкетирования используется следующая таблица баллов, соответствующих различным вариантам ответов родителей на вопросы:

Варианты ответов	Номер вопроса							
	1	2	3.1	3.2	3.3.	4.1	4.2	4.3
1 или А	2	2	2	2	2	2	2	2
2 или Б	1	1	0	0	1	1	1	1
3 или В	0	0	1	1	0	0	0	0

Суммарный балл от 10 до 16 характеризует позицию родителей как партнерские отношения (высокий уровень взаимодействия); от 5 до 9 – позиция – ситуативное взаимодействие (средний уровень); менее 5 – нейтралитет (низкий уровень).

Используя метод процентного соотношения, можно также выявить для каждого отдельного детского коллектива процент родителей с различной позицией. Полученные данные могут стать основой для корректировки плана работы педагога с родителями, помочь в планировании такой работы учреждения в целом, а также стать предметом обсуждения, как на педагогических советах, так и на родительских собраниях.

**Приложение №4 к  
ДООП «Пеший туризм» (стартовый уровень)**

**Контрольные срезы и тесты.**

**Организация и подготовка походу.**

1. Основное направление в работе по безопасности похода:
  - А) соблюдение режима дня;
  - Б) предупреждение травматизма и несчастных случаев;
  - В) словесные предупреждения;
  - Г) призывы и назидания.
2. Основная причина чрезвычайных ситуаций в походе:
  - А) неблагоприятные метеорологические условия;
  - Б) недостаток снаряжения;
  - В) слабая дисциплина в группе.
3. Дисциплина в походе - это:
  - А) беспрекословное подчинение руководителю группы, его заместителю, выполнение инструкций по походу;
  - Б) делать только то, что нравится мне;
  - В) выполнять распоряжения моего друга - бывшего туриста.
4. За безопасность в походе в первую очередь отвечает:
  - А) руководитель похода;
  - Б) родители;
  - В) милиция;
  - Г) сами туристы.
5. Слабая дисциплина в группе может привести к:
  - А) чрезвычайной ситуации;
  - Б) перемене погоды;
  - В) появлению диких животных.
6. Травма – это:
  - А) плохое состояние органов пищеварения у всей группы;
  - Б) упадок сил, уныние, угнетённое настроение;
  - В) повреждение кожи, мышц, органов, конечностей.
7. Самое большое нарушение дисциплины в походе:
  - А) отставание от группы;
  - Б) опоздание к приёму пищи;
  - В) самовольные действия туристов.
8. Подготовка к походу нужна для того, чтобы:
  - А) хорошо знать маршрут;
  - Б) взять с собой необходимое количество продуктов;
  - В) одеться по сезону;
  - Г) сделать поход безопасным и интересным.
9. Карту местности перед походом нужно хорошо изучить прежде всего для того, чтобы:
  - А) знать наиболее интересные места;
  - Б) чтобы не заблудиться, ориентируясь на местности;
  - В) знать, где лучше разбить лагерь и отдохнуть.
10. Перед походом нужно сходить к врачу, чтобы:
  - А) он выписал справку;
  - Б) определить состояние своего здоровья;
  - В) успокоить родителей.
11. Почему идущие в поход должны хорошо знать друг друга:
  - А) чтобы знать, кого искать, если потеряется;
  - Б) чтобы во всём можно было положиться на товарища, а не получить от него неожиданных поступков;
  - В) чтобы было веселее.
12. Как влияет утомление на внимание и реакцию:
  - А) внимание снижается, а реакция не изменяется;

- Б) реакция снижается, а внимание усиливается;  
В) внимание и реакция снижается.
13. Главная цель похода:
- А) объединяет и сплачивает группу;  
Б) не даёт действовать самостоятельно, уравнивает всех;  
В) не нужна: кто чем хочет, тем и занимается.

## **Туристское снаряжение.**

I. Что относится к личному снаряжению?

1. Палатка.
2. Рюкзак.
3. Котелок.
4. Куртка.
5. Нож.

II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

1. Свитер.
2. Картографический материал.
3. Веревка.
4. Велосипед.
5. Топор.

III. Что относится к специальному снаряжению?

1. Лыжи.
2. Ботинки.
3. Коврик.
4. Бахилы.
5. Спальник групповой.

IV. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?

1. Кроссовки.
2. Свитер.
3. Носки шерстяные.
4. Белую рубашку.
5. Шапку.

V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?

1. Кружки.
2. Куртки.
3. Котелок.
4. Лыжи.
5. Рукавицы.

VI. Что относится к костровому снаряжению?

1. Кружка.
2. Котелок.
3. Топор.
4. Тросик с крючками.
5. Половник.

VII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж?

1. Отвертку.
2. Лезвие.
3. Шило.
4. Шурупы.
5. Стамеску.

VIII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?

- 1.Напильник.
- 2.Толстую иглу.
- 3.Капроновые нитки.
- 4.Гвозди.
- 5.Пассатижи.

IX. Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?

- 1.Карман.
- 2.Тубус.
- 3.Пояс.
- 4.Шнуровка боковая.
- 5.Стяжки боковые.

X. Какой спальный мешок предпочтительнее брать с собой в зимний поход, когда идешь с учащимися?

- 1.Одноместный.
- 2.Кокон.
- 3.Одеяло.
- 4.Многоместный.
- 5.Любой.

ОТВЕТЫ:

№

ответы

I 2, 4, 5.

II 2, 3, 5.

III 1, 4.

IV 2, 3, 5.

V 2, 4, 5.

VI 2, 3, 4, 5.

VII 1, 3, 4.

VIII 2,3,5.

IX 2.

X 4

## **Гигиена туриста.**

**1. Для чего необходимо соблюдать правила личной гигиены в походе?**

1. Для сохранения здоровья
2. Для сохранения опрятного внешнего вида
3. Для поддержания дисциплины

**2. Относится ли к личной гигиене уход за одеждой и обувью?**

1. Да
2. Нет

**3. Обязательно ли обмывать тело водой с мылом во время вечерних привалов?**

1. Да
2. Нет, достаточно мыть руки
3. Нет, достаточно мыть ноги

**4. Для чего необходимо следить за состоянием обуви?**

1. Чтобы обувь была в опрятном виде
2. Чтобы обувь не натирала ноги
3. Чтобы предотвратить падение

**5. Чем можно чистить зубы, если нет зубной пасты?**

1. Мылом
2. Песком
3. Жиром

**6. Что чаще всего страдает в походе?**

1. Голова
2. Руки
4. Ноги

**7. Какими лечебными свойствами обладает крапива?**

1. Кровоостанавливающими
2. Противовоспалительными
3. Болеутоляющими

**8. Какими полезными свойствами обладает полынь?**

1. Болеутоляющими
2. Антиоксидантными
3. аропонизирующими

**9. В каких случаях применяют подорожник?**

1. При лечении ран
2. При головной боли
3. При простуде

**10. С какой целью необходимо носить головной убор в походе?**

1. Для защиты от солнечного удара
2. Для защиты от кровососущих насекомых
3. Для всего перечисленного

### **Туристический бивак.**

**I. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?**

1. Сушка обуви.
2. Махание горящей веткой.
3. Борьба за место у костра.
4. Бег вокруг костра.
5. Чтение книги.

**II. Каков порядок установки палатки?**

1. Застегнуть вход палатки.
2. Вынуть палатку из чехла.
3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.
5. Растянуть и закрепить днище палатки.
6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

**III. Каков порядок сборки палатки?**

1. Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку.
2. Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
3. Уложить в чехол.
4. Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.
5. Уложить на землю и свернуть.

**IV. В какой последовательности надо завалить дерево толщиной 25 – 30 см. и более?**

1. Сделать подруб запила (со стороны 1/3).
2. Определить естественный наклон дерева.
3. Когда дерево начнет падать, отойти в сторону.
4. Сделать надпил на 1/3 толщины ствола со стороны, куда надо завалить дерево.

5. С другой стороны на 10 – 15 см. выше первого сделать надпил, пока оба надпила не совместятся.

**V. Что нельзя делать, когда валишь дерево?**

1. Проверять насадку топора.
2. Ничего.
3. Все можно делать.
4. Раскачивать подпиленное дерево.
5. Подрубать первый надпил.

**VI. Как надо обрубать сучки на поваленном дереве?**

1. Как хочешь.
2. От вершины к комелю.
3. Справа от середины ствола.
4. От комеля к вершине.
5. Слева от середины ствола.

**VII. Какой тип костра применяется для освещения?**

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.

**VIII. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?**

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Шалаш.
4. Таежный.
5. Любой.

**IX. Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?**

1. Шалаш.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Любой.
5. Нодья.

**X. Как правильно развести костер?**

1. Приготовить дрова от тонких до толстых.
2. Зажечь березовую кору.
3. Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями).
4. Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще.
5. Сделать настил из толстых веток.
6. Заготовить березовую кору.
7. По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.

**План и карта.**

**1. Определить, к какому из терминов подходит данное определение: "Умение определять свое местоположение на местности относительно сторон горизонта и различных объектов".**

а) азимут; б) ориентирование; в) чтение плана и карты;

**2. Азимут - это:**

а) умение ориентироваться; б) определение сторон горизонта;

в) угол между направлением на север и направлением на любой объект по ходу часовой стрелки.

**3. В чем измеряется азимут:** а) в метрах; б) градусах; в) километрах;

**4. Как называется прибор для определения сторон горизонта и азимута:** а) барометр; б) градусник; в) компас;

**5. Что показывает масштаб:**

- а) угол между объектами; б) степень уменьшения объектов;
- в) расстояние между объектами;

**6. Как называется линия на плане (карте), соединяющая точки с одинаковой абсолютной высотой:**

- а) изотермы; б) параллели; в) горизонтали;

**7. Направление север – юг на карте и глобусе показано:**

- А) Изолентами б) Меридианами в) Параллелями
- г) Координатами д) Изотермами

**8. Основные стороны горизонта:**

- а) Север, юг, юго-восток, северо-запад
- б) Север, юг, запад, восток
- в) Северо-восток, юго-запад, юг, север
- г) Запад, восток, юго-запад, юго-восток
- д) Юг-запад, северо-запад, юго-восток, северо-восток

**9. Самый крупный масштаб:**

- а) 1:2.000 б) 1:32.000 в) 1:500.000 г) 1:2.500 д) 1:25.000

**10. Какой именованный масштаб соответствует числовому масштабу 1: 3.500.000?**

- а) в 1 см - 35 км б) в 1 см – 350 км в) в 1 см – 3 500 м

## **Определение расстояний простейшими способами.**

**I. К какой группе топографических знаков относятся:**

- 1. Масштабные. а) Лес.
- 2. Линейные. б) Просека.
- 3. Внемасштабные. в) Луг.
- г) Мост.
- д) Памятник.

**II. К какой группе топографических знаков относится изображение рек, дорог, каналов и троп?**

- 1. Масштабные.
- 2. Внемасштабные.
- 3. Пояснительные.
- 4. Линейные.
- 5. Площадные.

**III. К какой группе топографических знаков относится изображение леса, поля и озера?**

- 1. Масштабные.
- 2. Внемасштабные.
- 3. Пояснительные.
- 4. Линейные.
- 5. Площадные.

**IV. К какой группе топографических знаков относится изображение башен, ветряных мельниц, бензоколонок?**

- 1. Масштабные.
- 2. Внемасштабные.
- 3. Пояснительные.
- 4. Линейные.
- 5. Площадные.

**V. К какой группе топографических знаков относятся названия городов, рек, озер?**

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.

№	ответы	№	ответы
1	1-а, в. 2-б. 3- г, д.	4	2,3.
2	1,4.	5	3.
3	1,5.	6	

**Краеведение.**

**1. В каком году был основан Березовский район?**

- А) 1923
- Б) 1839
- В) 1932

**2. В каком году была основана деревня Хулимсунт?**

- А) 1977
- Б) 1984
- В) 1990

**3. Как с мансийского переводится название поселка Хулимсунт?**

- А) Устье язевой реки
- Б) Щучье место
- В) Селедьи косы

**4. Один из знаменитейших государственных деятелей Российской империи сосланный в Березовский район?**

- А) Шереметьев
- Б) Трубецкой
- В) Меньшиков

**5. Знаменитый спортсмен-боксер из Березовского района?**

- А) Р.Проводников
- Б) П. Ян
- В) Д. Бивол

**Физическая культура.**

1. Завязать основные туристические узлы.
2. Сдать норматив пеший поход 10 км.

**Лыжи.**

Сдать норматив бег на лыжах 3 км?



*Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год*

№	Дата проведения	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения
1.	07.09.2024	<b>Вводное занятие.</b>	Введение в образовательную программу. Организация и комплектование группы.	2	Лекция
2.	14.09.2024	<b>Организация и подготовка похода.</b>	Организация похода. Удобная одежда и обувь в походе. Питание в походе. Составление рациона.	2	Лекция
3.	21.09.2024		Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи.	2	Лекция
4.	28.09.2024		Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Укладка в рюкзак личного снаряжения.	2	Лекция Практическое занятие
5.	05.10.2024		Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Правила раскладки продуктов по рюкзакам.	2	Практическое занятие
6.	12.10.2024		<b>Туристское снаряжение.</b>	Снаряжение. Групповое снаряжение. Специальное снаряжение	2
7.	19.10.2024		Специальное снаряжение. Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования.	2	Лекция
8.	26.10.2024		Личное снаряжение. Как готовить личное снаряжение к походу.	2	Практическое занятие
9.	02.11.2024		Одежда и обувь для зимних походов. Оборудование рюкзака	2	Практическое занятие
10.	09.11.2024	<b>Гигиена туриста.</b>	Личная гигиена туриста. Применение растений в быту и медицине.	2	Лекция
11.	16.11.2024		Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Первая медицинская помощь в различных ситуациях.	2	Практическое занятие
12.	23.11.2024	<b>Туристский бивак.</b>	Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.	2	Лекция

13.	30.11.2024		Организация бивачных работ. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи.	2	Лекция
14.	07.12.2024		Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях.	2	Практическое занятие
15.	14.12.2024		Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке.	2	Практическое занятие
16.	21.12.2024		Оборудование походной постели. Конструкции для подвески посуды над пламенем.	2	Практическое занятие
17.	18.01.2025		Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание.	2	Практическое занятие
18.	25.01.2025		Как работать пилой и топором. Разведение костра при ветре, дожде, тумане.	2	Практическое занятие
19.	01.02.2025	<b>План и карта.</b>	Виды и свойства карт. Масштаб карты. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде.	2	Лекция
20.	08.02.2025		Умение определять расстояние на карте. Ориентирование с помощью карты и компаса	2	Практическое занятие
21.	15.02.2025		Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте.	2	Практическое занятие
22.	22.02.2025	<b>Определение расстояний простейшими способами.</b>	Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Видимый горизонт. Походные дальномеры	2	Лекция
23.	01.03.2025		Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты	2	Практическое занятие
24.	08.03.2025		Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.	2	Практическое занятие
25.	15.03.2025	<b>Краеведение.</b>	История Березовского района. Хулимсунт и его окрестности. Географические особенности. Охрана природы.	2	Лекция
26.	22.02.2025		Краеведческие наблюдения, используя данные современных	2	Практическое

			космических технологий, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Практические работы с картами атласа Свердловской области.		ое занятие
27.	29.03.2025	<b>Физическая подготовка</b>	Туристская техника. Спортивное ориентирование.	2	Лекция
28.	05.04.2025		Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований.	2	Лекция
29.	12.04.2025		Узлы и их назначение. Вязка узлов.	2	Практическое занятие
30.	19.04.2025		Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой.	2	Практическое занятие
31.	26.04.2025		Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение.	2	Практическое занятие
32.	03.05.2025		Страховка и самостраховка. Игры на местности.	2	Практическое занятие
33.	10.05.2025	<b>Лыжи.</b>	Знакомство учеников с коньковым ходом на лыжах, торможение.	2	Лекция
34.	17.05.2025		Подъём и спуск с горы	2	Практическое занятие
35.	24.05.2025		Бег на 3-5 км.	2	Практическое занятие
36.	31.05.2025		Поход на лыжах.	2	Практическое занятие
37.			<b>Итого</b>	72	

Комплексный план мероприятий по программе воспитания в  
МБОУ ДО Центр творчества «Мастер» на 2024-2025 учебный год

№ пп	Направление воспитательной работы (модуля)	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Исполнитель
1.	«Учебное занятие»	Занятие-игра «Мое творчество»	сентябрь	ПДО
2.		Беседа на тему: «Знай свои права и обязанности»	октябрь	ПДО
3.		Соревнования по автомоделированию, робототехнике, легоконструированию	ноябрь февраль май	ПДО
4.		Конкурс «Покормите птиц зимой!» – изготовление кормушек	декабрь	Методист
5.		Открытие тематического года в России и ХМАО-Югре	январь	ПДО
6.		Игра на тему толерантности «Возьмемся за руки, друзья»	март	Методист
7.		Круглый стол «Могу, хочу, умею»	апрель	Методист
8.	«Детское объединение»	Торжественное открытие нового 2021-2022 учебного года в МБОУ ДО ЦТ «Мастер»	сентябрь	ПДО
9.		Конкурс исследовательских проектов «Мудрый совенек»	сентябрь-май	ПДО
10.		Фестиваль творческих объединений «Мир вокруг меня»	октябрь	ПДО
11.		Празднование Дня матери России. Творческий мастер-класс с обучающимися и родителями. Выставка творческих работ.	ноябрь	ПДО
12.		Акция «Неделя добра» (осенняя, зимняя, весенняя)	ноябрь февраль апрель	ПДО
13.		Проведение праздника «Привет от Деда Мороза» День волонтера, праздничное мероприятие	декабрь	ПДО
14.		Мультифестиваль «Красная кнопка»	январь	ПДО
15.		Беседа «Что такое конфликт?»	март	Методист
16.		День открытых дверей	май	ПДО,

		Фестиваль детского творчества «Разноцветные капельки»		Администрация МБОУ ДО ЦТ «Мастер»
17.	<b>«Воспитательная среда»</b>	Акция «Формула Мира», приуроченная ко Дню мира.	сентябрь	Руководитель волонтерского движения
18.		Фотовыставка «От сердца к сердцу...», посвященная дню пожилого человека	октябрь	методист
19.		Акция «Мы – граждане России», приуроченная ко Дню народного единства	ноябрь	ПДО
20.		Беседа «Формирование законопослушного поведения ребенка в семье»	декабрь	ПДО
21.		День воинской славы России.	январь	ПДО
22.		Конкурс рисунков на экологическую тему «Экология планеты – это наша забота»	февраль	Методист
23.		Беседа «Доброта и милосердие спасут мир»	март	ПДО
24.		Акция «Чистый поселок – Зеленая Россия»	апрель	Руководитель волонтерского движения
25.		Акция «Бессмертный полк» Акция «Георгиевская ленточка» Акция «Письмо Победы»	май	Руководитель волонтерского движения
26.	<b>«Работа с родителями»</b>	Общее Родительское собрание	сентябрь	Администрация МБОУ ДО ЦТ «Мастер»
27.		Родительское собрание «Профилактика экстремизма, информационной безопасности детей»	октябрь	методист
28.		Акция «Всемирный день прав ребенка»	ноябрь	ПДО
29.		Родительское собрание «Ответственность родителей за нарушение ПДД несовершеннолетними»	декабрь	Администрация МБОУ ДО ЦТ «Мастер», совместно с участковым
30.		Профилактическая акция «Детское кресло-забота о детях»	январь	Руководитель волонтерского движения
31.		Беседа (просмотр видеороликов) «НЕбезопасный интернет»	февраль	методист
32.		Круглый стол с родителями «Формирование у подростка правосознания, культуры поведения, ответственности за свой поступки в школе, семье общественных местах»	март	методист

33.		Конкурс рисунков «Мой ребенок»	апрель	методист
34.		Праздничная программа, посвященная международному Дню семьи.	май	ПДО
35.	<b>«Самоопределение»</b>	Демонстрация-игра «Что такое профессия?»	сентябрь	ПДО
36.		Знакомство с сайтом «Атлас новых профессий»	октябрь	ПДО
37.		Беседа «Мои умения в настоящем – залог успешного будущего»	ноябрь	ПДО
38.		Круглый стол «Расскажи о своей профессии»	декабрь	ПДО, совместно с приглашенными
39.		Конкурс видео-роликов «Профессия моего будущего»	январь	ПДО
40.		Мероприятие «Мастерская профессий»	февраль	ПДО
41.		Конкурс рисунков «Моя будущая профессия»	март	Методист
42.		Исследовательские проекты «Про 100 профессий»	апрель	ПДО
43.		Экскурсия на предприятие	май	администрация
44.		<b>«Наставничество и тьюторство»</b>	Формирование отряда волонтеров «Дети Югры»	сентябрь октябрь
45.	Беседа «Узнаем, кому нужна помощь?»		ноябрь	руководитель волонтерского движения
46.	Игра «Давайте поможем друг другу!»		декабрь	руководитель волонтерского движения
47.	Работа с сайтом МЕНТОРИ <a href="http://www.mentori.ru">www.mentori.ru</a>		январь	руководитель волонтерского движения
48.	Работа с детскими домами, домами-интернатами, домами престарелых		февраль март	руководитель волонтерского движения
49.	Беседа «Наставничество и тьюторство в нашей стране»		апрель	руководитель волонтерского движения
50.	Проведение благотворительной ярмарки-продажи		май	руководитель волонтерского движения
51.	<b>«Профилактика»</b>	Акция «Капля Жизни», приуроченный ко Дню солидарности в борьбе с терроризмом.	сентябрь	ПДО

52.	Беседа на тему: «Я выбираю ЗОЖ»	октябрь	ПДО
53.	Профилактическая акция «Дети Югры с рождения – за безопасность дорожного движения»	ноябрь	Руководитель волонтерского движения
54.	Акция «Всемирный день борьбы со СПИДом»	декабрь	ПДО
55.	Конкурс рисунков «Нет ненависти и вражде»	январь	методист
56.	Профилактическая акция «Зима прекрасна, когда безопасна»	февраль	ПДО
57.	Беседа «Полиция и дети»	март	Администрация совместно с участковым
58.	Тематическая игра «Имею право, но обязан»	апрель	Методист
59.	Беседа «Безопасное лето»	май	ПДО