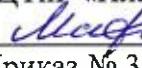


муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И РАЗВИТИЯ «ПЛАНЕТА ТАЛАНТОВ»

РАССМОТРЕНО  
на методическом совете  
Протокол № 4 от 11.03.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО  
«ЦТиР «Планета талантов»  
  
Н.Н. Малеева  
Приказ № 34-у от 02.06.2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
*«Азы туризма»*

Направленность: туристско-краеведческая  
Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 8-14 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Бикищенко Андрей Константинович

Ачинск, 2025

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азы туризма» туристско-краеведческой направленности, имеет стартовый уровень реализации содержания.

Программа «Азы туризма» способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует приобретению навыков самостоятельной деятельности. Возраст 10-14 лет наиболее благоприятный для формирования активной гармоничной личности, адаптирующейся к изменяющимся условиям, способной действовать самостоятельно.

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности обучающихся, а именно: знакомство с историей и краеведческими объектами своего района и края; общая физическая подготовка перед походами; обучение туристским навыкам, оказанию первой доврачебной помощи; экологичное и безопасное поведение в лесу; изготовление памятных сувениров с использованием природных материалов.

**Актуальность.** В последнее время жизнь в мире стала непредсказуемой. Политико-социальная обстановка, природные аномалии всё больше угрожают стабильному и мирному существованию. МБУ ДО «ЦТиР «Планета талантов» располагает возможностями использовать средства туризма для подготовки обучающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций. Развивающаяся цифровая зависимость у населения всё больше разобщает людей и приводит к социальной изоляции. Виртуальный мир исключает возможность социального взаимодействия с реальными людьми и развитию навыков общения в реальном мире. Средства туризма позволяют формировать и развивать навыки коммуникации и сотрудничества. У обучающихся формируются навыки коллективизма, взаимовыручки, умение строить отношения с разными людьми, учитывая их интересы. Массовый уход в виртуальную жизнь, как взрослых, так и детей, способствует ухудшению физического и психического здоровья. Развитие интерент-зависимости можно уменьшить, заменив его активным видом деятельности. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически позволяют средства туризма, через пешие туристские походы, знакомящие с культурой, историей, природой родного края.

**Новизна** программы «Азы туризма» заключается в использовании средств туризма для подготовки обучающегося действовать в экстремальных условиях самостоятельно. При проведении пеших походов в приоритете – семейный выход, совместная деятельность, которая ведёт к укреплению семейных связей. Рефлексия с использованием средств декоративно-прикладного творчества позволяет развивать эстетическую сторону личности.

**Отличительные особенности** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азы туризма» от программ «Горизонт» и «Горизонт+», заключается в следующем:

- при проведении пеших походов предполагается использование трекинговых палок, для уменьшения нагрузки на ноги, это позволит задействовать 90 % мышц всего тела, что положительно скажется на общем иммунитете, осанке, физической форме;

- увеличение количества часов на общую физическую подготовку, что позволит уменьшить вероятность травматизма в походах;

- по итогам туристских походов обучающиеся изготавливают сувениры, которые являются частью «Ленты воспоминаний» - пост в социальных сетях, фото, сувенир (по итогам каждого похода).

**Адресат программы.** Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы составляет 8-14 лет. Группы комплектуются по разновозрастному принципу, без предварительной подготовки с любым уровнем сформированности интересов, мотивации к данному виду деятельности.

Количество обучающихся в группе 10 - 15 человек.

**Срок реализации и объём учебных часов.**

Срок реализации программы – 1 год. Полный курс по программе составляет 144 часа. Сокращенный курс по программе составляет 72 часа.

### **Полный курс**

<b>Год обучения</b>	<b>1</b>
Количество часов в неделю	4
Количество учебных часов по программе	144

### **Сокращенный курс**

<b>Год обучения</b>	<b>1</b>
Количество часов в неделю	4
Количество учебных часов по программе	72

#### **Форма обучения по программе - очная.**

**Режим занятий** составляется в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21 и годовым календарным учебным графиком Центра:

Для полного курса:

- 2 раза в неделю по 2 учебных часа продолжительностью 45 минут с 10-минутным перерывом.

Для сокращенного курса:

- 1 раз в неделю по 2 учебных часа продолжительностью 45 минут с 10-минутным перерывом.

Возможна компоновка занятий и проведение 1 раз в месяц учебно-тренировочного похода продолжительностью до 8 часов.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** вовлечение обучающихся в туристское движение и приобщение к активному образу жизни через туристско-краеведческую деятельность.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формировать знания о Красноярском крае, родном городе, их достопримечательностях и туристских возможностях;
- способствовать развитию базовых знаний в области туризма;
- обучать рациональным приемам преодоления естественных препятствий, способам ориентирования на местности;
- формировать навыки и умения экологичного и безопасного нахождения в природных условиях.

**Развивающие:**

- способствовать расширению кругозора обучающихся через краеведческую составляющую туризма;
- развивать память, внимание, воображение, мышление;
- формировать навыки общей физической подготовки.

**Воспитательные:**

- формировать привычки здорового образа жизни;
- формировать потребность бережного и экологичного отношения к природе;
- воспитывать самостоятельность, ответственность;
- способствовать развитию культуры поведения и эстетическому развитию личности.

## **3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **Сокращенный курс (72 часа)**

<b>№</b>	<b>Название разделов,</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы</b>
----------	---------------------------	-------------------------	--------------

<b>п/п</b>	<b>тем</b>	<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	<b>аттестации/ контроля*</b>
	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	Анкетирование
<b>I.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
1.1.	Туристские возможности края	3	0,5	2,5	Тестирование
1.2.	Родной край, его природные особенности	1	0,5	0,5	Тестирование
1.3.	Изучение района путешествия	1	-	1	Тестирование
	<b>Воспитательное мероприятие №1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
<b>II.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>20</b>	<b>6,5</b>	<b>13,5</b>	
2.1.	Туристские путешествия. История развития туризма	0,5	0,5	-	Опрос
2.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	0,5	1,5	
2.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1	0,5	0,5	
2.4.	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1	
	<b>Промежуточная (полугодовая) аттестация</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Тестирование
	<b>Воспитательное мероприятие №2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
2.5.	Питание в туристском походе	2	1	1	
2.6.	Туристские должности в группе	2	1	1	
2.7.	Техника и тактика в туристском походе	7,5	2	5,5	
2.8.	Подведение итогов туристского путешествия	1	0,5	0,5	
2.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	1	2	
<b>III.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
3.1.	Топографическая и спортивная карта	3	1	2	
3.2.	Условные знаки	1	0,5	0,5	
3.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	1	0,5	0,5	
3.4.	Компас. Работа с компасом	1	0,5	0,5	
3.5.	Способы	2	1	1	

	ориентирования				
3.6.	Действия в случае потери ориентировки	2	0,5	1,5	
<b>IV.</b>	<b>Основы безопасности и гигиены. Первая доврачебная помощь. Экологичное поведение в лесу</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
4.1.	Техника безопасности при проведении походов, экспедиций	3	1	2	
4.2.	Экологичное поведение в лесу	2	1	1	
4.3.	Личная гигиена туриста	3	1	2	
4.4.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1	
<b>V.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>19</b>	
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	0,5	0,5	-	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	0,5	0,5	-	
5.3.	Общая физическая подготовка для участия в походах	20	1	19	
<b>Итоговая аттестация</b>		<b>1</b>	-	<b>1</b>	Соревнование
<b>Воспитательное мероприятие №3</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	-	
<b>ИТОГО:</b>		<b>72</b>	<b>19,5</b>	<b>52,5</b>	

### Полный курс (144 часа)

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля*
		всего	теория	практика	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Анкетирование
<b>I.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
1.1.	Туристские возможности края	6	1	5	Тестирование
1.2.	Родной край, его природные особенности	2	1	1	Тестирование
1.3.	Изучение района путешествия	2	-	2	Тестирование

	<b>Воспитательное мероприятие №1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
<b>II.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>40</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	
2.1.	Туристские путешествия. История развития туризма	1	1	-	Опрос
2.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	1	3	
2.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	
2.4.	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2	
	<b>Промежуточная (полугодовая) аттестация</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Тестирование
	<b>Воспитательное мероприятие №2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
2.5.	Питание в туристском походе	4	2	2	
2.6.	Туристские должности в группе	4	2	2	
2.7.	Техника и тактика в туристском походе	15	4	11	
2.8.	Подведение итогов туристского путешествия	2	1	1	
2.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	4	2	2	
<b>III.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	
3.1.	Топографическая и спортивная карта	6	2	4	
3.2.	Условные знаки	2	1	1	
3.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1	
3.4.	Компас. Работа с компасом	2	1	1	
3.5.	Способы ориентирования	4	2	2	
3.6.	Действия в случае потери ориентировки	4	1	3	
<b>IV.</b>	<b>Основы безопасности и гигиены. Первая доврачебная помощь. Экологичное поведение в лесу</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	
4.1.	Техника безопасности при проведении	6	2	4	

	походов, экспедиций				
4.2.	Экологичное поведение в лесу	4	2	2	
4.3.	Личная гигиена туриста	6	2	4	
4.4.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4	2	2	
<b>V.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>45</b>	<b>4</b>	<b>41</b>	
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	-	
5.3.	Общая физическая подготовка для участия в походах	43	2	41	
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Соревнование
	<b>Воспитательное мероприятие №3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>39</b>	<b>105</b>	

#### **4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ**

##### **Сокращённый курс (72 часа)**

###### **Вводное занятие (1 час)**

Теория (0,5 ч.): Вводный инструктаж, первичный инструктаж по ТБ.

Практика (0,5 ч.): Анкетирование.

###### **I. Раздел «Краеведение»**

###### **1.1 Тема Туристские возможности края (3 часа)**

Теория (0,5 ч.): Обзор экскурсионных объектов края. Заповедники и заказники Красноярского края.

Практика (2,5 ч.): Учебно-тренировочный поход по достопримечательностям в окрестностях города Ачинска. Тестирование.

###### **1.2 Тема Родной край, его природные особенности (1 час)**

Теория (0,5 ч.): Географическое положение, природные условия и ресурсы края.

Практика (0,5 ч.): Беседа: вопрос, ответ. Тестирование.

###### **1.3 Тема Изучение района путешествия (1 час)**

Практика (1 ч.): Изучение маршрутов путешествия. Работа со справочным материалом. Разработка маршрута.

Тестирование.

###### **Воспитательное мероприятие №1 (1 час)**

###### **II. Раздел «Основы туристской подготовки»**

###### **2.1 Тема Туристские путешествия. История развития туризма (0,5 часа)**

Теория (0,5 ч.): Туризм, как средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Опрос.

## **2.2 Тема Личное и групповое туристское снаряжение (2 часа)**

Теория (0,5 ч.): Комплектование группового и личного снаряжения в походе.

Практика (1,5 ч.): Укладка группового и личного снаряжения.

## **2.3 Тема Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (1 час)**

Теория (0,5 ч.): Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Уборка места лагеря. Противопожарные меры. Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

Практика (0,5 ч.): Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию лагеря.

## **2.4 Подготовка к походу, путешествию (2 часа)**

Теория (1 ч.): Права и обязанности участников похода. Подбор группы. Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала. Составление плана подготовки похода. Отчетная документация. Систематика и оформление собранного материала.

Практика (1 ч.): Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации.

## **Промежуточная (полугодовая) аттестация (1 час)**

Практика (1 ч.): Тестирование.

## **Воспитательное мероприятие №2 (1 час)**

### **2.5 Питание в туристском походе (2 часа)**

Теория (1 ч.): Составление меню и списка продуктов для 1-2 дневного похода.

Практика (1 ч.): Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

### **2.6 Туристские должности в группе (2 часа)**

Теория (1 ч.): Состав группы по должностям. Исполнение обязанностей в туристской группе.

Практика (1 ч.): Отработка функций по должностям. Командир группы. Требования к командиру группы. Другие постоянные должности в группе. Временные должности. Получение и выполнение различных заданий на проведение работ во время похода.

## **2.7 Техника и тактика в туристском походе (7,5 часов)**

Теория (2 ч.): Повторный инструктаж. Полоса препятствий. Виды узлов.

Практика (5,5 ч.): Туристская полоса препятствий. Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов.

## **2.8 Подведение итогов туристского путешествия (1 час)**

Теория (0,5 ч.): Способы составления отчётов.

Практика (0,5 ч.): Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

## **2.9 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий (2 часа)**

Теория (1 ч.): Тактика в туристском походе.

Практика (1 ч.): Отработка техники движения и преодоления препятствий.

## **III. Раздел «Топография и ориентирование»**

### **3.1 Тема Топографическая и спортивная карта (3 часа)**

Теория (1 ч.): Масштаб. Виды масштабов. Географические и прямоугольные координаты. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Масштабы спортивной карты.

Практика (2 ч.): Работа с топографической и спортивной картами. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

## **3.2 Тема Условные знаки (1 час)**

Теория (0,5 ч.): Описание рельефа. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.

Практика (0,5 ч.): Характеристика местности по рельефу.

### **3.3 Тема Ориентирование по горизонту, азимут (1 час)**

Теория (0,5 ч.): Понятия горизонт, азимут.

Практика (0,5 ч.): Определение сторон горизонта по местным предметам. Упражнения по определению азимута. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков.

### **3.4 Компас. Работа с компасом (1 час)**

Теория (0,5 ч.): Работа с компасом. Устройства компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Практика (0,5 ч.): Движение по азимуту, его применение. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

### **3.5 Способы ориентирования (2 часа)**

Теория (1 ч.): Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Движение по азимуту в походе.

Практика (1 ч.): Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута.

### **3.7 Действия в случае потери ориентировки (2 часа)**

Теория (0,5 ч.): Действия по обеспечению личной и групповой безопасности. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.

Практика (1,5 ч.): Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуаций потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения. Тренировки в поиске контрольных пунктов.

## **IV. Раздел «Основы безопасности и гигиены. Первая доврачебная помощь. Экологичное поведение в лесу»**

### **4.1 Тема Техника безопасности при проведении походов, экспедиций (3 часа)**

Теория (1 ч.): Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила поведения при движении группы. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в условиях полевого лагеря.

Практика (2 ч.): Обучение технике вязания узлов. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

### **4.2 Тема Экологичное поведение в лесу (2 часа)**

Теория (1 ч.): Защита окружающей среды от загрязнения (умывание, мытье посуды, утилизация бытовых отходов). Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Практика (1 ч.): Разработка памятки для юного туриста.

### **4.3 Тема Личная гигиена туриста (3 часа)**

Теория (1 ч.): Гигиенические требования в походе. Гигиена обуви и одежды.

Практика (2 часа): Подбор одежды и обуви для походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены в походах.

### **4.4 Тема Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (2 часа)**

Теория (1 ч.): Формирование походной аптечки.

Практика (1 ч.): Правила транспортировки пострадавшего. Первая помощь в природных условиях. Отработка различных способов транспортировки условно пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш из подручных средств. Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций

## **V. Раздел «Общая физическая подготовка»**

### **5.1 Тема Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений (0,5 час)**

Теория (0,5 ч.): Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание

газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

## **5.2 Тема Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (0,5 час)**

Теория (0,5 ч.): Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

## **5.3 Тема Общая физическая подготовка для участия в походах (21 часа)**

Теория (2 ч.): Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Практика (19 ч.): Способы применения треккенговых палок при ходьбе. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лице вой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

## **Итоговая аттестация (1 час)**

Практика (1 ч.): Соревнования по туризму.

## **Воспитательное мероприятие №3 (1 час)**

## **Полный курс (144 часа)**

### **Вводное занятие (2 часа)**

Теория (1 ч.): Вводный инструктаж, первичный инструктаж по ТБ.

Практика (1 ч.): Анкетирование.

### **III. Раздел «Краеведение»**

#### **1.1 Тема Туристские возможности края (6 часов)**

Теория (1 ч.): Обзор экскурсионных объектов края. Заповедники и заказники Красноярского края.

Практика (5 ч.): Учебно-тренировочный поход по достопримечательностям в окрестностях города Ачинска. Тестирование.

#### **1.2 Тема Родной край, его природные особенности (2 часа)**

Теория (1 ч.): Географическое положение, природные условия и ресурсы края.

Практика (1 ч.): Беседа: вопрос, ответ. Тестирование.

#### **1.3 Тема Изучение района путешествия (2 часа)**

Практика (2 ч.): Изучение маршрутов путешествия. Работа со справочным материалом. Разработка маршрута.

Тестирование.

#### **Воспитательное мероприятие №1 (1 час)**

### **IV. Раздел «Основы туристской подготовки»**

#### **2.2 Тема Туристские путешествия. История развития туризма (1 час)**

Теория (1 ч.): Туризм, как средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Опрос.

#### **2.2 Тема Личное и групповое туристское снаряжение (4 часа)**

Теория (1 ч.): Комплектование группового и личного снаряжения в походе.

Практика (3 ч.): Укладка группового и личного снаряжения.

### **2.3 Тема Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (2 часа)**

Теория (1ч.): Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Уборка места лагеря. Противопожарные меры. Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

Практика (1 ч.): Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию лагеря.

### **2.4 Подготовка к походу, путешествию (4 часа)**

Теория (2 ч.): Права и обязанности участников похода. Подбор группы. Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала. Составление плана подготовки похода. Отчетная документация. Систематика и оформление собранного материала.

Практика (2 ч.): Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации.

### **Промежуточная (полугодовая) аттестация (2 часа)**

Практика (2 ч.): Тестирование.

### **Воспитательное мероприятие №2 (1 час)**

#### **2.5 Питание в туристском походе (4 часа)**

Теория (2 ч.): Составление меню и списка продуктов для 1-2 дневного похода.

Практика (2 ч.): Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

#### **2.7 Туристские должности в группе (4 часа)**

Теория (2 ч.): Состав группы по должностям. Исполнение обязанностей в туристской группе.

Практика (2 ч.): Отработка функций по должностям. Командир группы. Требования к командиру группы. Другие постоянные должности в группе. Временные должности. Получение и выполнение различных заданий на проведение работ во время похода.

#### **2.7 Техника и тактика в туристском походе (15 часов)**

Теория (4 ч.): Повторный инструктаж. Полоса препятствий. Виды узлов.

Практика (11 ч.): Туристская полоса препятствий. Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов.

#### **2.8 Подведение итогов туристского путешествия (2 часа)**

Теория (1 ч.): Способы составления отчётов.

Практика (1 ч.): Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

#### **2.9 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий (4 часа)**

Теория (2 ч.): Тактика в туристском походе.

Практика (2 ч.): Отработка техники движения и преодоления препятствий.

### **III. Раздел «Топография и ориентирование»**

#### **3.1 Тема Топографическая и спортивная карта (6 часов)**

Теория (2 ч.): Масштаб. Виды масштабов. Географические и прямоугольные координаты. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Масштабы спортивной карты.

Практика (4 ч.): Работа с топографической и спортивной картами. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

#### **3.2 Тема Условные знаки (2 часа)**

Теория (1 ч.): Описание рельефа. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.

Практика (1 ч.): Характеристика местности по рельефу.

#### **3.3 Тема Ориентирование по горизонту, азимут (2 часа)**

Теория (1 ч.): Понятия горизонт, азимут.

Практика (1 ч.): Определение сторон горизонта по местным предметам. Упражнения по определению азимута. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков.

#### **3.4 Компас. Работа с компасом (2 часа)**

**Теория (1 ч.):** Работа с компасом. Устройства компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

**Практика (1 ч.):** Движение по азимуту, его применение. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

### **3.5 Способы ориентирования (4 часа)**

**Теория (2 ч.):** Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Движение по азимуту в походе.

**Практика (2 ч.):** Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута.

### **3.7 Действия в случае потери ориентировки (4 часа)**

**Теория (1 ч.):** Действия по обеспечению личной и групповой безопасности. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.

**Практика (3 ч.):** Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуаций потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения. Тренировки в поиске контрольных пунктов.

## **IV. Раздел «Основы безопасности и гигиены. Первая доврачебная помощь. Экологичное поведение в лесу»**

### **4.1 Тема Техника безопасности при проведении походов, экспедиций (6 часов)**

**Теория (2 ч.):** Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила поведения при движении группы. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в условиях полевого лагеря.

**Практика (4 ч.):** Обучение технике вязания узлов. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

### **4.2 Тема Экологичное поведение в лесу (4 часа)**

**Теория (2 ч.):** Защита окружающей среды от загрязнения (умывание, мытье посуды, утилизация бытовых отходов). Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

**Практика (2 ч.):** Разработка памятки для юного туриста.

### **4.3 Тема Личная гигиена туриста (6 часов)**

**Теория (2 ч.):** Гигиенические требования в походе. Гигиена обуви и одежды.

**Практика (4 часа):** Подбор одежды и обуви для походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены в походах.

### **4.4 Тема Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (4 часа)**

**Теория (2 ч.):** Формирование походной аптечки.

**Практика (2 ч.):** Правила транспортировки пострадавшего. Первая помощь в природных условиях. Отработка различных способов транспортировки условно пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш из подручных средств. Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций

## **V. Раздел «Общая физическая подготовка»**

### **5.1 Тема Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений (1 час)**

**Теория (1 ч.):** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

### **5.2 Тема Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (1 час)**

**Теория (1 ч.):** Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

### **5.3 Тема Общая физическая подготовка для участия в походах (43 часа)**

**Теория (2 ч.):** Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

**Практика (41 ч.):** Способы применения треккенговых палок при ходьбе. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лице вой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

#### **Итоговая аттестация (2 часа)**

Практика (2 ч.): Соревнования по туризму.

#### **Воспитательное мероприятие №3 (1 час)**

### **5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Планируемые результаты** сформулированы с учетом цели и задач обучения, развития и воспитания, а также уровня освоения программы.

Предметные результаты:

- знает общие сведения о Красноярском крае, родном городе, их достопримечательностях и туристских возможностях, владеет базовыми знаниями в области туризма;
- владеет навыками экологичного и безопасного нахождения в природных условиях;
- знает и владеет приемами преодоления естественных препятствий, способами ориентирования на местности.

Метапредметные результаты:

- обладает расширенным кругозором в области туризма и краеведения;
- способен запоминать, размышлять, воображать, внимателен;
- обладает навыками общей физической подготовки.

Личностные результаты:

- сформированы новые привычки здорового образа жизни;
- умеет планировать свою деятельность и преодолевать трудности, препятствия на пути достижения целей, самостоятелен и ответственен;
- привиты основы экологической культуры, культуры поведения и эстетической составляющей личности.

### **6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения аттестации
1.	2024 - 2025	02.09.2024	31.05.2025	36	144	2 академи ческих часа 2 раза в неделю 10-ти	Промежуточная (полугодовая) аттестация: с 02.12.2024 по 21.12.2024  Итоговая

					минутным перерывом	аттестация с 28.04.2025 по 17.05.2025
2.				72	2 академических часа 1 раз в неделю 10-ти минутным перерывом	

## 7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методический и дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом, возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

### Материально-техническое обеспечение:

Для проведения занятий необходимо следующее обеспечение:

- сведения о помещении, в котором проводятся занятия: учебный кабинет; спортивный зал с помещением для хранения туристско-спортивного оборудования;
- перечень оборудования учебного кабинета: классная доска, столы и стулья в соответствии с ростом обучающихся, стол и стул для педагога, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов, стенд или дополнительные столы для организации выставки творческих работ;
- перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для проведения практических занятий:

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Веревка вспомогательная (30м)	2 шт.
2.	Веревка вспомогательная (40м)	2 шт.
3.	Веревка основная (20 м)	4 шт.
4.	Веревка основная (30 м)	4 шт.
5.	Веревка основная (40 м)	4 шт.
6.	Веревочные двойные усы	15 шт.
7.	Гермоупаковка (80л)	5 шт.
8.	Гимнастические маты	5 шт.
9.	Жумары	15 шт.
10.	Карабин рапид	5 шт.
11.	Карабин туристский с муфтой	15 шт.
12.	Карты спортивные, планы местности	15 шт.
13.	Каска защитная	5 шт.
14.	Коврик туристский	15 шт.
15.	Костровой трос (с крючками)	1 шт.
16.	Котел костровой	2 шт.
17.	Набор посуды	1 шт.

18.	Палатка туристская 2-х,3-х, 4-х местная	5 шт.
19.	Ремонтный набор в упаковке	1 комплект
20.	Рюкзаки 45-55 л, 80 л, 120 л	10 шт.
21.	Система страховочная	15 комплектов
22.	Спальный мешок	15 шт.
23.	Спасательный конец	2 шт.
24.	Спусковое устройство «восьмерка»	15 шт.
25.	Тент для кухни	1 шт.
26.	Тент хозяйственный	1 шт.
27.	Мяч футбольный	1 шт.
28.	Мяч волейбольный	1 шт.
29.	Мяч резиновый	5 шт.
30.	Скалка	5 шт.

- перечень технических средств обучения: компьютер, мультимедиа-проектор, или монитор, музыкальные колонки.

#### **Информационное обеспечение:**

В качестве методических и учебных пособий используется методическая литература по туризму и краеведению для педагога и пособия для обучающихся (детские энциклопедии, атласы - определители, познавательная детская литература).

В качестве дидактических материалов при реализации программы используются:

- топографические карты по теме «Топографическая и спортивная карта»;
- схемы по теме «Организация туристского быта. Привалы и ночлеги», «Личное туристское снаряжение»;

- видеоматериал по разделу «Краеведение» (<https://www.youtube.com/watch?v=R-IUOpgK-2w&feature=youtu.be>) – видеоматериал по теме «Походная аптечка», <https://yandex.ru/search/?text=%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%8F%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%BA%D1%80%D0%B0%D0%B9%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE&lr=131717#/videowiz?filmId=13763958134177036253>), по темам ««Организация туристского быта. Привалы и ночлеги» (<http://myvidline.com/categories/tourism/hiking/226-kak-ustanovit-zimnyuyu-palatku>, <http://myvidline.com/categories/tourism/hiking/227-kak-vybrat-palatku>), «Личное туристское снаряжение» (<http://myvidline.com/categories/tourism/hiking/228-turpokhod-neobkhodimye-veschchi>, <http://myvidline.com/categories/tourism/bicycle-touring/222-video-konsultatsii-po-veloturizmu-4>), «Правила санитарии и гигиены туриста» (<http://myvidline.com/categories/tourism/survival-lessons/246-vyzhivanie-v-dikom-lesu-rekomendatsii>),

<https://www.youtube.com/watch?v=XaKcpzH34Cs&feature=youtu.be> – «Основы спортивного туризма»);

- тест по теме «Топознаки» <https://learningapps.org/display?v=patctr8tv17>
- раздаточный материал по темам «Подготовка к походу, путешествию», «Обеспечение безопасности туриста».

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия следующих видов:

- объёмный (макеты костров, узлов, типов рельефа и пр.);
- схематический или символический (схемы сборки палаток, схемы установки бивака, карты топографические и спортивные и др.);
- смешанный (видеозаписи);
- дидактические пособия (практические задания);
- учебные пособия.

**Кадровое обеспечение.** Программа может реализовываться педагогом дополнительного образования, инструктором – методистом по туризму, имеющим образование не ниже средне - профессионального, профильное или педагогическое и

## 8. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

– входной контроль (сентябрь)

Форма проведения: анкетирование.

– текущий контроль (в течение всего учебного года).

Форма проведения: тестирование, опрос.

– промежуточный контроль (декабрь).

Форма проведения: тестирование.

– итоговый контроль (апрель-май).

Форма проведения: соревнования.

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При реализации программы используются следующие методы обучения:

- словесные (беседа, объяснение, рассказ, инструктаж, дискуссия);

- наглядные (наблюдение; показ видеоматериалов, иллюстраций; рассматривание, схем; презентация);

- практические (упражнения, практические работы, игры, опыты, моделирование)

Программа предусматривает такие **формы организации образовательного процесса**, как индивидуально-групповая и групповая.

Занятия проводятся в форме: занятие-игра, наблюдение, мастер-класс, экскурсия, практическое занятие, занятие на местности, прогулка, поход, викторина, соревнование.

В процессе работы используются следующие **педагогические технологии**: технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология исследовательской деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровье сберегающая технология.

## 10. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Эффективность реализации программы будет оцениваться согласно заявленным результатам (предметным, метапредметным и личностным).

В рамках каждого планируемого результата (предметного, метапредметного и личностного) сформулированы следующие измеряемые критерии:

**Таблица критериев сформированности  
предметных, метапредметных, личностных результатов  
для промежуточной и итоговой аттестаций**

Результаты освоения программы		
Предметные результаты:	Метапредметные результаты:	Личностные результаты:
- знает общие сведения о Красноярском крае, родном городе, их достопримечательностях и туристских возможностях, владеет базовыми знаниями в	- обладает расширенным кругозором в области туризма и краеведения; - способен запоминать, размышлять, воображать, внимателен; - обладает навыками общей	- сформированы новые привычки здорового образа жизни; - умеет планировать свою деятельность и преодолевать трудности, препятствия на пути

области туризма; - владеет навыками экологичного и безопасного нахождения в природных условиях; - знает и владеет приемами преодоления естественных препятствий, способами ориентирования на местности.	физической подготовки.	достижения целей, самостоятелен и ответственен; - привиты основы экологической культуры, культуры поведения и эстетической составляющей личности.
1. Называет географические объекты края, достопримечательности края и города, оперирует историческими сведениями о них, поясняет их значимость.	1. Компетентен в вопросах туризма и краеведения.	1. Соблюдает гигиену, культуру питания, ведет активный образ жизни, практикует движение и закаливание.
2. Знает виды туризма, их особенности и различия, перечень и виды туристского снаряжения, должности и обязанности в походе, правила движения на маршруте и организации стоянок и ночлегов, основы ориентирования, основы оказания доврачебной помощи.	2. Воспроизводит полученный на занятиях материал, повторяет приемы и действия; высказывает собственное мнение, анализирует ситуацию, взвешивает «за» и «против»; способен создавать новые представления и мысли на основе имеющегося опыта; способен сосредотачиваться на объекте, материале.	2. Предопределяет в сознании оптимальную форму выполнения задачи или достижения поставленной цели, предпринимает действия к ее достижению; способен принимать решения без постороннего вмешательства; точен, пунктуален, обладает верностью в исполнении обязанностей и готовность отвечать за последствия своих действий.
3. Знает правила поведения в природе, осознает необходимость их применения, знает и применяет правила безопасности в походе.		3. Проявляет бережное отношение к природе, природным объектам, демонстрирует правила поведения; способен видеть красоту природы, создавать красивые вещи из природного материала.
4. Называет естественные препятствия, порядок их преодоления и правильно его выполняет, перечисляет способы ориентирования на местности, определяет стороны горизонта по компасу и природным объектам.	3. Выполняет упражнения общей физической подготовки, осознает необходимость их выполнения.	

По каждому результату в соответствующей ведомости по аттестации выставляется уровень (высокий, средний, низкий).

## **11. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Литература, используемая педагогом** для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: Издательство Игоря Балабанова, 2012. – 80 с.
2. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.В. Словарь юного туриста. Изд. 2-е стереотип. – М., ФЦДЮТИК, 2008. – 76 с.
3. Ривкин Е.Ю. Организация туристской работы со школьниками. Практическое пособие.- М.: 2001. – 77 с.
4. Штюрмер Ю.А.: Опасности в туризме, мнимые и действительные. Учебно-методическое пособие. Издание третье. - М.: Издательство Балабанова, 2008. – 124 с.

**Литература, рекомендуемая для обучающихся по данной программе:**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: Издательство Игоря Балабанова, 2012. – 80 с..
2. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.В. Словарь юного туриста. Изд. 2-е стереотип. – М., ФЦДЮТИК, 2008. – 76 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.tourist-journal.ru/>
2. [http://uralinstitur.ru/umitin/files/putrik\\_history.pdf](http://uralinstitur.ru/umitin/files/putrik_history.pdf)
3. <http://www.outdoors.ru/book/alp/index.php>
4. <https://skitalets.ru/infomation/books/4600/index.htm>
5. [http://tyr-zo.narod.ru/liter/sl\\_turpovod/soderjanie.htm](http://tyr-zo.narod.ru/liter/sl_turpovod/soderjanie.htm)
6. [http://tyr-zo.narod.ru/met/nav\\_per/nav\\_per.html](http://tyr-zo.narod.ru/met/nav_per/nav_per.html)
7. [http://tyr-zo.narod.ru/met/b\\_ins3.html](http://tyr-zo.narod.ru/met/b_ins3.html)
8. [http://tyr-zo.narod.ru/liter/alek\\_ot.html](http://tyr-zo.narod.ru/liter/alek_ot.html)
9. <http://speleolog.kiev.ua/books/psyh/shell.php>
10. [http://nkosterev.narod.ru/met/shibaev1/shib\\_p.html](http://nkosterev.narod.ru/met/shibaev1/shib_p.html)
11. [http://nkosterev.narod.ru/met/varl\\_bez.html](http://nkosterev.narod.ru/met/varl_bez.html)

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Задания разработаны в соответствии с учебным планом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азы туризма» и выбранными видами контроля.

### 1. сентябрь – входной контроль.

**Форма демонстрации:** анкетирование.

**Форма фиксации:** аналитическая справка.

Вопросы для входного анкетирования:

1. Ф.И.

2. Что такое туризм в твоем понимании? (Путешествие для удовольствия или бизнеса. Выезды (путешествия) посетителей в другую страну или местность, отличную от места постоянного жительства, с любой целью, кроме трудоустройства.).

3. Какие виды туризма ты знаешь? (Существует несколько классификаций<sup>1)</sup>)

4. Какие интересные места, достопримечательности нашего города и края ты знаешь? (Ачинская палеолитическая стоянка, Айдашенская пещера и многое другое...)

5. Какое снаряжение ты возьмешь с собой в поход с ночевкой? (Помимо необходимого в любом походе снаряжения: компас, карта, ремнабор, аптечка, костровые принадлежности, кухонное снаряжение, обязательно снаряжение для организации ночлега: палатка, каремат, спальник, фонарик).

6. Что такое привал? (Перерыв на отдых в пути, и место такого отдыха)

7. Как питаются в походе? (Самый простой вариант – взять с собой бутерброды и другие продукты, не требующие приготовления. Такой вариант подходит для однодневных походов. Для многодневных походов планируется приготовление пищи в полевых условиях. Для этого необходимо определить оптимальный рацион питания – порцию пищи на день, затем составить меню, т.е. набор блюд и продуктов, необходимых для их приготовления.).

8. Какие виды костров ты знаешь? (Таёжный, шалаш, колодец, нодья, камин, решетка, траншея, звезда, пушка, крот, пирамида, охотничий, охотничье корыто, дакотский очаг, финская свеча, полинезийский)

9. Какие продукты ты возьмешь с собой в поход? (Не скоропортящиеся: консервы мясные и рыбные, крупы, макаронные изделия; овощи: картофель, морковь, лук, свекла; сухие смеси для приготовления супов и напитков (кисель, какао, кофе); сгущенное или сухое молоко; чай, сухофрукты; приправы, соль и сахар; печенье и конфеты (лучше карамельные, сливочные и батончики, так как шоколадные могут растаять)).

10. С помощью чего можно ориентироваться? (компас и карта; Солнце, Луна и звезды; часы; тень; растения и животные (муравьи, пчелы, гнезда птиц); рельеф; лесные просеки; храмы и кресты; навигационная аппаратура).

11. Куда показывает красная стрелка компаса? (На север)

12. Что делать, если ты отстал(а) от группы? (Главное - не паниковать! Не стоит бросаться во все стороны. Лучше остановиться, оценить ситуацию и собрать как можно больше информации о своем местоположении. На самом деле существует всего три варианта: двигаться, ждать или звать на помощь «Но долго кричать бессмысленно», - говорится в памятке спасателей. Стоит попытаться нагнать группу. При этом, как советует памятка, ни в коем случае не сходите с дороги и не пытайтесь сократить путь, срезая повороты; если вы дошли до развилки и не знаете, куда направилась группа, остановитесь и ждите. И вас обязательно найдут, так как искать в первую очередь будут возвращаясь по маршруту следования).

13. Какую одежду нужно одевать в поход? Почему это важно? (Удобную, по размеру. Во избежание травм.)

14. Нужна ли аптечка в походе? Что бы ты в нее положил(а), если она нужна? (Нужна. Примерный перечень туристской аптечки (по рекомендации МЧС России):

Рекомендуется брать минимум 3 разных препарата. Первый – от головной боли, второй – от зубной, суставной боли, третий препарат в ампулах – применяется при выраженном болевом синдроме, при сильных ушибах, вывихах, переломах ( ампулы Кетанов, Кеторолак и Налбуфин);

- противовоспалительные мази (Диклофенак гель);
- средства от синяков (Долобене гель);
- антисептики (зеленка, йод, медицинский спирт);
- ранозаживляющие (Стрептоцид, Левомеколь и т. д.);
- антиаллергические средства (Гидрокортизоновая мазь, Лоратадин, супрастин и т.д.);
- сердечные препараты (Валидол, Нитроглицерин и т.д.);
- жаропонижающие (Парацетамол, Аспирин);
- противовирусные;
- средства от боли в горле (леденцы Стрепсилс, Септолете);
- противокашлевые (Мукалтин, Бромбексин и т. д.);
- антибиотики;
- противогерпесные средства (Ацикловир);
- пластыри, бинты, шприцы, вата, пинцет;
- эластичный бинт и наколенники;
- солнцезащитные средства;
- таблетки от укачивания (на свое усмотрение);
- средства при отравлении (Активированный уголь+Энтерофурил);
- слабительные средства;
- ферментные препараты (для улучшения пищеварения. Мезим-форте, Панкреатин и т.д.);
- закрепляющие средства (противодиарейные – Лоперамид, Имодиум);
- спазмолитические средства (при спазмах кишечника);
- бальзам «Звездочка»;
- таблетки для дезинфекции питьевой воды – диоксид хлора.)

## 15. Нужно ли беречь природу и как? (Обязательно нужно.

Бережно относитесь к растительности: для костров следует использовать только валежник и в отдельных случаях сухостой, не нужно рубить деревья и кустарники. Особенно следует избегать рубки и повреждения деревьев и кустарника на склонах оврагов и холмов – они способствуют укреплению почвы и предотвращению эрозии. Не рвите цветы. Умело собираите грибы.

Соблюдайте противопожарные правила: Без надобности не разжигайте костры. Разводите костры только в положенных местах, а уходя, тщательно тушите их, наблюдая за тем, чтобы прекратилось всякое тление.

Соблюдайте чистоту и тишину. Уходя с привала, уничтожьте или возьмите с собой мусор, обрывки бумаги. Консервные банки обожгите на костре, расплющите и вместе с другими несгораемыми отбросами закопайте в укромном месте, или, еще лучше, также возьмите с собой, чтобы выкинуть в урну или другое специально отведенное место. В лесу не включайте гаджеты, не создавайте лишнего шума.

Бережно относитесь ко всем живым существам: млекопитающим, птицам, рыбам, земноводным, насекомым)

## 2. сентябрь – текущий контроль.

**Раздел:** «Туристские возможности края».

**Форма демонстрации:** тестирование.

**Форма фиксации:** аналитическая справка.

Вопросы для тестирования по теме «Туристские возможности края» (верный ответ выделен зеленым цветом, при раздаче тестов обучающимся все ответы должны быть одинакового цвета):



### **3. сентябрь – текущий контроль.**

## **Раздел: «Родной край, его природные особенности».**

**Форма демонстрации:** тестирование.

#### **Форма фиксации:** аналитическая справка.

Вопросы для тестирования по теме «Родной край, его природные особенности» (верный ответ выделен зеленым цветом, при раздаче тестов обучающимся все ответы должны быть одинакового цвета):

1. Какие природные зоны сформировались на территории Красноярского края?

- A) Арктическая пустыня, тундра, тайга, зона смешанных и широколиственных лесов, степь
- Б) Тундра, тайга, зона смешанных и широколиственных лесов, степь, пустыня
2. Большую часть территории Красноярского края занимает:
- А) Степь
- Б) Смешанный и широколиственный лес
3. Какие моря омывают берега Красноярского края?
- А) Карское и Лаптевых
- Б) Чукотское и Лаптевых
4. Самое распространенное дерево в Красноярском крае:
- А) Береза
- Б) Ель
5. В пределах каких климатических поясов лежит территория Красноярского края?
- А) Арктический, умеренный, субтропический
- Б) Субарктический, умеренный тропический
- В) Умеренный, субтропический, тропический
- Г) Арктический, субарктический, умеренный

#### **4. сентябрь – текущий контроль.**

**Раздел:** «Изучение района путешествия».

**Форма демонстрации:** тестирование.

**Форма фиксации:** аналитическая справка.

Вопросы для тестирования по теме «Изучение района путешествия» (верный ответ выделен зеленым цветом, при раздаче тестов обучающимся все ответы должны быть одинакового цвета):

1. Кто в туристской группе организует работу по изучению района путешествия?
- А) Командир группы
- Б) Штурман
2. Что не входит в изучение района путешествия?
- А) Ознакомление с литературой (в том числе художественной)
- Б) Беседы с людьми, которые были в месте путешествия
3. Что изучают с помощью карт?
- А) Длину маршрута
- Б) Названия объектов маршрута
4. Какие карты используют для изучения района путешествия?
- А) Топографические и спортивные
- Б) Спортивные и контурные
5. Что такое ориентир?
- А) Хорошо видимый на местности неподвижный предмет
- Б) Север
- В) Места стоянок на маршруте
- Г) Условия прохождения местности
- В) Топографические и политические
- Г) Топографические и контурные
- В) Точка, где находится туристская группа
- Г) Компас

#### **5. октябрь – текущий контроль.**

**Раздел:** «Туристские путешествия. История развития туризма».

**Форма демонстрации:** опрос.

## **Форма фиксации: аналитическая справка.**

Вопросы по теме «Туристские путешествия. История развития туризма»:

1. Какие трудовые и прикладные умения, которые пригодятся в дальнейшей жизни, можно приобрести занимаясь туризмом? (Умение передвигаться в различных условиях местности, рельефа, среды с активным использованием естественных и технических средств (пешком, на лыжах, лодках, велосипедах, мотоцикле, автомобиле и т.д.); умение ориентироваться в разнообразных условиях местности, пространства и времени с помощью карты, компаса, часов, по природным ориентирам или по местным предметам, по народным приметам; умение определять высоту предметов и расстояние; умение преодолевать естественные препятствия, встречающиеся на пути (подъемы, спуски, рвы, канавы, реки, болота, лесные завалы, скалы, ледники); умение организовывать ночлег и разводить костер в любых условиях; умение оказывать необходимую помощь пострадавшему при ушибах, ожогах, обморожении, тепловом или солнечном ударе, при укусе змей и т.п.; умение различать и находить съедобные грибы, ягоды, коренья; умение готовить пищу в различных полевых условиях; умение вести наблюдение за природой и многое другое. Таким образом, туризм обладает многими, подчас мелкими и незаметными навыками, которые в сумме делают человека приспособленным к жизни. Кроме того регулярное занятие туризмом вырабатывает сознательную дисциплину и настойчивость, ловкость и физическую выносливость, умение преодолевать трудности, усталость, умение помогать друг другу, быть чуткими.).

2. Назови не менее 7-ми знаменитых русских путешественников, чем они прославились. (Таблица в приложении 1).

3. В каком году в России был организован первый туристический поход и что это был за поход? (Первая организованная экскурсия для студентов была организована Н.А. Головкинским – профессором геологии Новороссийского университета в 1876 г. Ему удалось договориться о бесплатном проезде для своей группы на пароходе Русского общества пароходства из Одессы в Крым и обратно. Сама пешеходная экскурсия на Ай-Петри продолжалась сорок дней, все вещи несли и везли в двухколках сами участники, ночевали во взятых с собою шатрах. Таким образом студенты-экскурсанты познакомились не только с горной частью Крыма, но и с Ялтой, Никитским садом, морским побережьем, а профессор Н.А. Головкинский выпустил чуть позже одно из первых популярных краеведческих изданий - путеводитель по Крыму.).

4. В каком году было создано российское общество туристов, какое название оно носит сегодня и какие существовали промежуточные названия этой организации? (Российское общество туристов, утверждено учредительным собранием в 1895 г., сейчас это Федерация спортивного туризма России. В разные времена эта организация называлась Общество Пролетарского туризма и Туристско-спортивный союз России.).

5. Какая особенность существовала у понятия «туризм» в советский период? (Туризм – самостоятельное и самодеятельное путешествие, имеющее своей целью отдых и самообразование. В этом отношении туризм резко отличается от экскурсий всякого рода... Экскурсант является пассивным элементом, которого возят, водят, ему показывают, рассказывают, объясняют. Туризм же основан исключительно на активности путешествующего. Это исходило из потребностей государства на тот период времени: туризм был призван выполнить задачу не только по решению вопроса о культурном и полезном отдыхе для трудящихся без существенных денежных вложений со стороны государства, но и повысить грамотность путём наглядного познания просторов Родины. Государство ставило задачи не только оздоровления, восстановления и укрепления здоровья, но и слияние с природой, отказ от удобств мешающих выявить ряд качеств, необходимых в обычной жизни таких как : сила, выносливость, гибкость, глазомер, находчивость, хладнокровие, смелость, воля. Так как такие качества создают определённый тип человека, способного стать непобедимым защитником своей страны.).

#### **6. декабрь – промежуточный контроль.**

#### **Форма демонстрации: тестирование.**

#### **Форма фиксации:** ведомость по аттестации.

Вопросы для тестирования по изученным за первое полугодие темам (верный ответ выделен зеленым цветом, при раздаче тестов обучающимся все ответы должны быть одинакового цвета):

1. Какой заповедник Красноярского края открыт для посещения?

А) Путоранский заповедник  
Б) Саяно-Шушенский заповедник

2. В пределах каких климатических поясов лежит территория Красноярского края?

А) Арктический, умеренный, субтропический  
Б) Субарктический, умеренный тропический

3. Что не входит в изучение района путешествия?

А) Ознакомление с литературой (в том числе художественной)  
Б) Беседы с людьми, которые были в месте путешествия

4. Что такое ориентир?

А) Хорошо видимый на местности неподвижный предмет  
Б) Север

5. Перед тобой фамилии знаменитых русских путешественников и их достижения или открытия. Найди ошибку:

А) Семён Иванович Дежнёв, первый обогнул по морю самую восточную часть нашего Отечества и всей Евразии  
Б) Афанасий Никитин, открыл горы Тянь-Шань научному миру для изучения

6. В каком году в России был организован первый туристический поход и что это был за поход?

А) в 1911 г. лыжная экскурсия в окрестности Москвы группы рабочих фабрики «Большевичка»  
Б) в 1876 г. пешеходная экскурсия на Ай-Петри продолжительностью сорок дней для студентов Новороссийского университета

7. К групповому снаряжению относится (возможно отметить несколько верных ответов):

А) Карта  
Б) Рюкзак

8. Одно из основных правил укладки туристского рюкзака звучит:

А) Центр тяжести должен находиться вверху  
Б) Снаряжение должно быть равномерно упаковано по тяжести

В) Умеренный, субтропический, тропический  
Г) Арктический, субарктический, умеренный

В) Запоминание географических названий объектов  
Г) Ознакомление с картографическим материалом

В) Точка, где находится туристская группа  
Г) Компас

В) Николай Михайлович Пржевальский, открыл многие хребты (Московский, Загадочный и т. д.), описал крупнейшие реки Азии  
Г) Иван Фёдорович Крузенштерн, открыл причину, по которой светилось море

В) в 1853 г. 2-х недельный поход в отроги Южных Саян группы туристов под руководством Якова Санникова  
Г) в 1798 г. поход Ермака Тимофеевича по реке Тобол с дружиной волжских казаков

В) Палатка  
Г) Спальник

В) Центр тяжести должен находиться внизу  
Г) Центр тяжести должен находиться вдоль спины

9. К требованиям к месту привала и бивака не относится:
- А) Наличие воды
  - Б) Наличие дров
  - В) Наличие линии электропередач
  - Г) Безопасность
10. При подготовке к походу, путешествию оформляется:
- А) Путевой лист или книжка
  - Б) Маршрутный лист или книжка
  - В) Схема маршрута похода, путешествия на карте
  - Г) Паспорт похода, путешествия

### 7. апрель-май – итоговый контроль.

**Форма демонстрации:** соревнования.

**Форма фиксации:** ведомость по аттестации.

Условия соревнований в дисциплине «ДИСТАНЦИЯ: ПЕШЕХОДНАЯ» (короткая)

Класс дистанции: 1

Количество этапов: 7

OKB: 60 минут

1. Соревнования проводятся в соответствии с Правилами вида спорта «Спортивный туризм», раздела 3, части 7. Далее пункт Правил, указанный в условиях этапа.

2. Результат участника определяется временем прохождения дистанции (система оценки нарушений БЕСШТРАФОВАЯ) с точностью до 1 секунды.

3. Старт производится по сигналу судьи старта. Временем старта является время, зафиксированное в протоколе старта.

4. Временем финиша является время, зафиксированное в протоколе финиша судьей финиша.

5. Старт и финиш совмещенные, секундомеры старта и финиша запускаются одновременно.

Перечень, параметры этапов соревнований и условия их прохождения

#### Старт.

Этап 1. Вязка узлов. КВ = 2 мин.

Оборудование этапа: судейские перила, судейские репшнуры диаметром 6 мм.

Действия: участник завязывает один из узлов. В случае если узел завязан не правильно, участнику дается вторая попытка. При повторной ошибке участник ожидает окончания КВ и продолжает движение по дистанции.



Грейпвайн



Проводник восьмёрка



Двойной проводник

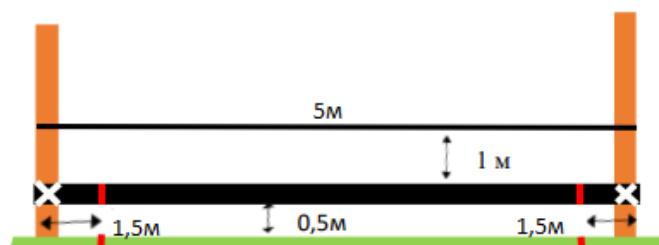


Симметричный схватывающий

Этап 2. Переправа по бревну. КВ = 5 мин.

Оборудование этапа: исходная и целевая стороны находятся в безопасной зоне (ИС - ЦС – БЗ); контрольная линия, отмеченная маркировкой обозначает начало опасной зоны (КЛ – начало ОЗ); наведены судейские перила; контрольная линия, отмеченная маркировкой обозначает окончание опасной зоны (КЛ – окончание ОЗ).

Действия: Движение участника по п.7.8. Обратное движение: по коридору обратного движения (КОД) вдоль нитки этапа либо по п.7.8.



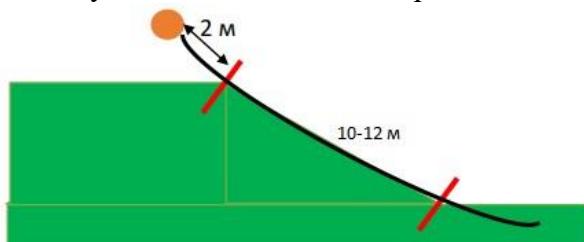
Этап 3. Ориентирование. КВ = 1 мин.

Оборудование этапа: судейский компас.

Действия: участник определяет азимут на предмет. Количество попыток не ограничено.

Этап 4. Спуск по склону. КВ = 6 мин.

Оборудование этапа: ИС – ЦС - БЗ, КЛ – начало ОЗ, судейские перила. КЛ – окончание ОЗ. Действия: Движение участника по п.7.10. Обратное движение: по п.7.10.



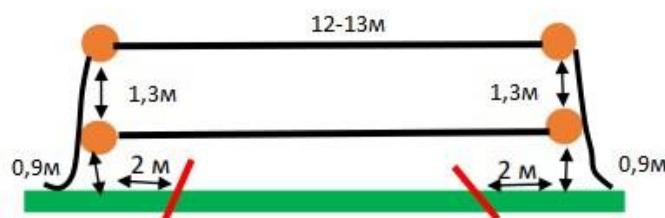
Этап 5. Разведение костра. КВ = 7 мин.

Оборудование этапа: организованное место для разведения костра с натянутой нитью, которую необходимо пережечь. Карточки с названиями костров (участник выбирает карточку, не видя название).

Действия: участник выкладывает костер, который он выбрал, разжигает его так. Чтобы перегорела судейская нить.

Этап 6. Переправа по параллельным перилам. КВ = 5 мин.

Оборудование этапа: ИС – ЦС - БЗ, вспомогательные перила, КЛ – начало ОЗ, Судейские перила. КЛ – окончание ОЗ. вспомогательные перила Действия: Движение участников по п.7.8. Обратное движение: по КОД вдоль нитки этапа либо по п.7.8.



Этап 7. Оказание первой доврачебной помощи. КВ = 5 мин.

Оборудование этапа: организованное место для оказания первой доврачебной помощи. Карточки с названиями травм (участник выбирает карточку, не видя название).

Действия: участник оказывает первую доврачебную помощь, согласно правил ее оказания.

Финиш.

Таблица 1  
«Знаменитые русские путешественники»

Самая большая страна собиралась веками. Первооткрывателями новых земель и морей были путешественники. Проложив путь в новое, таинственное, через непредсказуемые трудности и риски, они достигали цели. Я думаю, что эти люди, в личном плане, преодолев опасности и страдания экспедиций, совершили подвиг.

№ п/п	Ф.И.О. путешественника, годы жизни	Достижения, открытия
1.	Афанасий Никитин (первая половина XV века-ок.1475), русский путешественник, писатель, тверской купец	<p>Афанасий Никитин стал первым русским путешественником, посетившим Индию и Персию, на обратном пути он побывал в Турции и Сомали. Во время своих странствий он делал заметки «Хождение за три моря», которые впоследствии стали пособием для изучения культуры и обычая других стран. В особенности хорошо обрисована в его записях средневековая Индия. Он переплыval Волгу, Аравийское и Каспийское моря, Черноморье. Когда возле Астрахани купцы были ограблены татарами, он не захотел со всеми возвращаться домой и попасть в долговую яму, а продолжил своё путешествие, направляясь в Дербент, затем в Баку.</p>
2.	Ерофей Павлович Хабаров (ок.1603-1671), известный землепроходец, возглавил русскую экспедицию по освоению Приамурья.	<p>Именно ему принадлежит заслуга присоединения Сибирских земель к государству Русскому. Хабаров отправился в экспедицию по неразведанным или слабо разведенным местам Приамурья. Естественно, все это делалось не с научными целями, а исключительно с материальным интересом. Осеню 1649-го Хабаров и его отряд численностью семьдесят человек, отправился на Амур. Прибыв на даурские земли, первопроходец решил сделать местное население русскими подданными. Продвигаясь вдоль Амура весной 1651-го отряд оказался в маньчжурском Китае, Хабаров собирал налоги с империи Цин.</p> <p>Понятно, что Хабаров отправился на Амур и в Сибирь с целью обогащения. Он вел себя не так, как подобает правильному колонизатору. После него не осталось острогов, отношения с туземцами оставляли желать лучшего. Он преследовал свою главную цель – быстро получить выгоду, поэтому главным стимулом для него стали проценты, которые он должен был выплатить по полученной ссуде.</p> <p>Однако не следует и преуменьшать заслуги Хабарова. Именно он первым запустил процесс присоединения Приамурья к России. Больше Хабарова не пустили на эти земли, но зато там оставался его отряд, а значит, представители царской власти все же присутствовали. Их ждало еще много побед и поражений, через десять лет русские уйдут с Амура, но</p>

		вернутся через два столетия, и получат то, чего добивались такими невероятными усилиями.
3.	Семён Иванович Дежнёв (1605-1673), устюжский казак	<p>Первый обогнул по морю самую восточную часть нашего Отечества и всей Евразии. Прошёл пролив между Азией и Америкой, открыл путь из Северного Ледовитого океана в Тихий.</p> <p>Кстати, Дежнёв открыл этот пролив на 80 лет раньше Беринга, побывавшего лишь в южной его части. Именем Дежнёва назван мыс, тот самый, рядом с которым проходит линия перемены дат.</p> <p>После открытия пролива международная комиссия географов решила, что это место самое удобное для проведения такой линии на карте. И теперь новый день на Земле начинается на мысе Дежнёва. Заметьте, на 3 часа раньше, чем в Японии и на 12 раньше, чем в предместье Лондона – Гринвич, откуда начинается отсчёт всемирного времени.</p>
4.	Витус Иоаннессен Беринг (1681-1741), российский мореплаватель, офицер российского флота, капитан-командор	<p>В 1725-1730 и 1733-1741 годах руководил Первой и Второй Камчатскими экспедициями. Прошёл по проливу между Чукоткой и Аляской (впоследствии Берингов пролив), достиг Северной Америки и открыл ряд островов Алеутской гряды. Именем Беринга названы остров, пролив и море на севере Тихого океана, а также Командорские острова.</p>
5.	Харитон Прокофьевич Лаптев (1700-1763), русский полярный исследователь, создатель карты Таймыра, капитан 1-го ранга.	<p>В отечественной истории Харитон Прокофьевич Лаптев остался как мореплаватель, однако основное количество географических открытий сделано им вовсе не на море. Если проследить по карте маршрут полярных странствований легендарного исследователя, то можно легко убедиться: основной путь он проделал по суше.</p> <p>Здесь необходимо добавить, что русское Адмиралтейство изначально не признало результаты похода Витуса Беринга. Изучив его доклады вместе с приложенными материалами, 20 декабря 1737 года члены коллегии сочли их неполными и, наперекор мнению самого Беринга, постановили «для проверки» отправить две экспедиции с поручением исследовать и описать побережье в районе между устьями рек Лены и Енисея. Обоим отрядам установили крайние сроки для выполнения всех работ, предписав «стараться по крайней прилежности и ревности, дабы всемерно работа закончена была». В конце мая 1739 года члены экспедиции собрались в Якутске, и 5 июня Харитон Лаптев повел небольшое судно «Якутск» вниз по Лене.</p> <p>13 сентября 1743 года Харитон Лаптев принес в Адмиралтейство рапорт с описанием результатов работ его отряда. Кроме того рапорт включал личные записки мореплавателя, представляющие, как выяснилось, громадную научную ценность. Сам Лаптев объяснял, что писал их в качестве «известия» потомкам и вносил в них лишь то, что полагал «неприличным отмечать в журнале», как не относящееся к основной деятельности</p>

		<p>отряда. В бумагах в сжатой форме давалось подробное описание различных рек, озер и их берегов, проводилась систематизация сведений этнографического характера о населяющих полуостров Таймыр народностях. Наблюдения путешественника полностью подтвердились впоследствии. Записки Харитона Прокофьевича были высоко оценены и учеными России, и многих других стран.</p> <p>Родина не забыла имена отважных участников Великого Северного похода. Имена руководителей экспедиции, описавшей побережье между устьями Енисея и Лены, остались на карте земного шара, напоминая потомкам о подвиге их соотечественников. Именем Харитона Лаптева назвали участок берега, лежащего между устьями рек Пясины и Таймыры. Два северо-восточных мыса острова Пилота Махоткина, расположенного возле острова Таймыра, называются соответственно мысом Лаптева и мысом Харитона. А на восточных берегах полуострова Таймыр выдается в море мыс Харитона Лаптева. В честь двоюродных братьев Лаптевых, Харитона и Дмитрия, названо одно из самых суровых морей Северного Ледовитого океана – море Лаптевых. Что может быть лучшей посмертной наградой для русского полярного путешественника?</p>
6.	Семён Иванович Челюскин (ок.1707-1764), российский полярный мореплаватель и офицер флота, капитан 3-го ранга	<p>Семен Челюскин – русский мореплаватель, полярный путешественник, исследователь, открывший крайнюю точку континента Евразии с северной стороны. Его открытие, имевшее огромное значение для России, оценили только после смерти героического первооткрывателя. Целеустремленный, настойчивый мореплаватель, обладавший стальным характером, совершивший настоящий подвиг во имя Родины, не получил признания при жизни. Его роль в освоении русского Севера оценили только после кончины героя.</p> <p>Десять лет, с 1733 по 1743 годы, морской офицер провел на Севере. Толкового, знающего офицера, обладающего большой физической силой и выносливостью назначили штурманом в команду полярника Прончищева. Последний получил конкретное задание – 45 человек под его руководством обязаны были исследовать северные берега от Лены до Енисея.</p> <p>В 1741-1742 гг. Челюскин занимался исследованием западного побережья полуострова Таймыр. Объектами его исследования стали и устья Хатанги, Пясины, Енисея. В результате было открыто самое северное место континента Евразия.</p> <p>В последнем походе у Челюскина не было даже достаточного запаса сухарей, но он шел вперед, невзирая на трудности. Движение по Арктике началось 5 декабря 1741 года. Несмотря на пятидесятиградусный мороз, путешественники не прерывали похода. К концу марта экспедиция разделилась на группы, одна из них,</p>

		<p>нагруженная продовольствием, шла к морю.</p> <p>Группа Челюскина с солдатами Александром Гороховым, Антоном Фофановым, Андреем Праховым направилась на север, якут Никифор Фомин вел свою команду в устье Нижней Таймыры. С помощью оленых и собачьих упряженок группа Челюскина преодолела более семи тысяч верст.</p> <p>Первого мая отряд добрался до мыса Святого Фаддея, обессилившие путешественники питались сухарями и медвежатиной. 9 мая отряд добрался до мыса, от которого берег резко уходил к югу. Челюскин, нарекший мыс Восточным Северным, подробно описал его особенности в своем дневнике, поставил здесь маяк в виде бревна. На месте открытого мыса путешественники пробыли не более часа, после отправились возвращаясь. Сейчас этот мыс носит название Челюскин.</p>
7.	Яков Санников (ок.1749-1825), русский купец из Якутска, добытчик песца, бивней мамонта и исследователь Новосибирских островов	<p>Яков Санников – русский путешественник XIX века, человек удивительной судьбы и выдающегося таланта. Известен на весь мир как первооткрыватель ряда Новосибирских островов. Стал одним из первых в мире исследователей северной части земного шара.</p> <p>Во время своих экспедиций Санников высказал предположение о существовании некоего прежде неизвестного острова рядом с Новосибирским архипелагом. Он видел его очертания всего лишь раз, но позже так и не смог отыскать. Впоследствии тот получил название «земли Санникова» и вошёл в мировую историю, как одна из самых необычных загадок науки.</p> <p>Путешественник внёс значительный вклад и в развитие мировой антропологии, доказав факт заселения Новосибирских островов юкагирами, древнейшим восточносибирским этносом, продолжающим жить на этих землях.</p> <p>Исследования Санникова имеют широкое применение и ценятся учёными по всему свету. Русский путешественник способствовал развитию северных регионов России, составил подробные описания полярных территорий, что потом позволило разным странам налаживать здесь торговые, экономические и международные связи.</p>
8.	Иван Фёдорович Крузенштерн (1770-1846), русский мореплаватель, адмирал	<p>Возглавлял в 1803–1806 годах первое русское кругосветное плавание. 3 года он являлся начальником русской экспедиции вокруг света на кораблях «Нева» и «Надежда». Во время плавания должны были быть исследованы устья реки Амур. Впервые в истории русский флот пересёк экватор. Благодаря этому путешествию и Ивану Фёдоровичу, впервые на карте появились восточный, северный и северо-западный берега сахалинского острова. Также в силу его трудов увидел свет «Атлас Южного моря», дополненный гидрографическими примечаниями. Благодаря</p>

		экспедиции с карт были стёрты несуществующие острова, было определено точное положение других географических точек. Русская наука узнала о Межпассатных противотечениях в Тихом и Атлантическом океанах, была измерена температуры воды (глубины до 400 м), определён её удельный вес, цвет и прозрачность. Наконец стала понятна причина, по которой светилось море. Также появились данные об атмосферном давлении, отливах и приливах во многих районах Мирового океана, которые использовали другие великие русские путешественники в своих экспедициях.
9.	Фаддей Фаддеевич Беллинсгаузен (1778-1852), русский мореплаватель, адмирал	<p>В 1819-1821 годах был начальником кругосветной антарктической экспедиции, отправленной в южнополярные моря. Она состояла из шлюпов «Восток» и «Мирный», последним командовал Михаил Лазарев.</p> <p>Выйдя из Кронштадта, экспедиция прибыла в Рио-де-Жанейро. Оттуда Беллинсгаузен сперва направился прямо на юг и, обогнув юго-западный берег острова Южная Георгия, открытого Куком, около 56°ю. ш. открыл три острова маркиза де Траверсе, осмотрел Южные Сандвичевы острова, пошёл к востоку и два раза отправлялся далее на юг, насколько позволяли льды. Достигнув 69°ю. ш., 16 (28) января 1820 года экспедиция открыла Антарктиду (район современного шельфового ледника Беллинсгаузена), в середине февраля участники вторично видели шельфовый ледник, экспедиция подошла почти к леднику. (Всего двумя днями позже Беллинсгаузена, 30 января 1820 года, Антарктиду увидел британский мореплаватель Эдвард Брансфилд. В связи с тем, что он подошёл не только к шельфовым льдам, как Беллинсгаузен, а к гористому острову Тринити, часто считается, что Антарктиду открыл именно Брансфилд).</p> <p>Затем в феврале и марте 1820 года шлюпы «Восток» и «Мирный» разделились и пошли в Австралию (порт Джексон, ныне Сидней) по пространству Индийского и Южного океанов, ещё никем до того не посещённым. Из Австралии экспедиция отправилась в Тихий океан, открыла несколько островов и атоллов (Восток, Симонова, Михайлова, Суворова, Россиян и прочие), посетила другие (Остров Великого Князя Александра) и вернулась в Порт-Джексон (Сидней).</p> <p>В ноябре 1820 года экспедиция опять отправилась в южнополярные моря, посетив остров Маккуори к югу от Новой Зеландии. От него шлюпы отправились прямо на юг, затем к востоку и 3 раза пересекали Полярный круг. 10 января 1821 года Беллинсгаузен встретил сплошной лёд и должен был пойти на север. В январе 1821 открыл между 68°и</p>

		<p>69°ю. ш. остров Петра I и берег Александра I, затем подошёл к Южным Шетландским островам, обогнул их и открыл многие вновь. От Южных Шетландских островов взяли курс на Рио-де-Жанейро, а оттуда – через Атлантический океан в Европу. 24 июля (5 августа) 1821 года после 751-дневного похода экспедиция вернулась в Кронштадт.</p> <p>Поход экспедиции Беллинсгаузена по справедливости считается одним из самых важных и трудных, когда-либо совершённых. Знаменитый Кук в 1770-х годах первый достиг южнополярных морей и, встретив в нескольких местах сплошной лёд, объявил, что далее его невозможно проникнуть на юг. Ему поверили, и 45 лет не было южнополярных экспедиций.</p> <p>Беллинсгаузен доказал неверность этого мнения и сделал чрезвычайно много для исследования южнополярных стран посреди постоянных трудов и опасностей, на двух небольших парусных судах, не приспособленных для плавания во льдах. В ходе экспедиции были открыты материк Антарктида и 29 островов, собраны уникальные естественнонаучная и этнографическая коллекции, которые хранятся в Казанском университете, сделаны превосходные зарисовки видов Антарктики и обитающих там животных.</p>
10.	Михаил Петрович Лазарев (1788-1851), русский флотоводец и мореплаватель, адмирал, командующий Черноморским флотом	<p>В 1813 году Лазареву поручили наладить регулярное сообщение между Петербургом и Русской Америкой. В Русскую Америку входили области Аляски, Алеутских островов, а также русские фактории в штатах Британская Колумбия, Вашингтон, Орегон и Калифорния. Лазарев совершил кругосветное путешествие. По пути, в Тихом океане он открыл новые острова, которые назвал в честь Суворова. Находясь в водах Тихого океана, командир корабля вдруг увидел некий объект, которого на картах тех лет еще не было. Позже выяснилось, что путешественники открыли новый атолл, до той поры никем не обнаруженный. Как и судно, этот кусок суши получила название «Суворов» – в честь великого русского полководца.</p> <p>В 1819 году два судна: «Мирный» во главе Михаила Петровича Лазарева и «Восток», во главу которого поставили Фаддея Беллинсгаузена, вышли из порта и направились к берегам загадочной Антарктиды. Результатом этого путешествия стало не только открытие нового материка – были предоставлены доказательства его досягаемости для кораблей.</p>
11.	Пётр Петрович Семёнов-Тянь-Шанский (1827-1914), ведущий учёный Русского Географического общества	<p>Среди европейцев первым проник в труднодоступные горы Центрального Тянь-Шаня. Открыл вершину Хан-Тенгри и громадные ледники на её склонах. В то время на Западе, с лёгкой рукой немецкого учёного Гумбольдта, считали, что там извергаются гряды вулканов.</p> <p>Семёнов-Тянь-Шанский открыл истоки рек</p>

		<p>Нарына и Сарыджаз, по пути обнаружил, что река Чу, несмотря на мнение географов «международного сообщества», не вытекает из озера Иссык-Куль. Проник в верховья Сыр-Дарьи, которые до него тоже были не хожеными.</p> <p>На вопрос, что открыл Семёнов-Тянь-Шанский, ответить очень легко. Он открыл Тянь-Шань научному миру, заодно предложив этому миру совершенно новый путь познания. Семёнов Тянь-Шанский первым начал изучать зависимость горного рельефа от его геологического строения. Взглядом геолога, ботаника и зоолога в одном лице он увидел природу в её живых родственных связях.</p> <p>Так родилась русская самобытная географическая школа, которая опиралась на достоверность очевидца и отличалась разносторонностью, глубиной и цельностью.</p>
12	Николай Михайлович Пржевальский (1839-1888), русский путешественник, географ и натуралист, почётный член Императорского Русского географического общества	<p>Благодаря экспедициям Пржевальского, российский научный престиж получил новый толчок. Во время 4-х экспедиций путешественник прошёл около 30 тыс. километров, он побывал в Центральной и Западной Азии, на территории Тибетского нагорья и южной части пустыни Такла-Макан. Он открыл многие хребты (Московский, Загадочный и т. д.), описал крупнейшие реки Азии.</p> <p>Многие слышали о лошади Пржевальского (подвид дикой лошади), но мало кто знает о богатейшей зоологической коллекции из млекопитающих, птиц, земноводных и рыб, большого количества записей о растениях и коллекции гербария. Помимо животного и растительного мира, а также новых географических открытий, великий русский путешественник Пржевальский интересовался неизвестными для европейцев народами – дунганами, северными тибетцами, тангутами, магинцами, лобнорцами. Он создал работу «Как путешествовать по Центральной Азии», которая могла служить превосходным руководством для исследователей и военных.</p>
13.	Николай Николаевич Миклухо-Маклай (1846-1888), русский этнограф, антрополог, биолог и путешественник	<p>В 1869 году Миклухо-Маклай при поддержке Русского Географического общества уезжает в Новую Гвинею. Берег, где он высадился, теперь называется «Берег Маклай». Проведя в экспедиции больше года, он открыл новые земли. Туземцы узнали от русского путешественника, как выращивается тыква, кукуруза, бобы, как ухаживать за плодовыми деревьями. 3 года провёл он в Австралии, побывал в Индонезии, на Филиппинах, островах Меланезии и Микронезии. Также он убедил местных жителей не препятствовать антропологическим исследованиям. 17 лет жизни он изучал коренное население островов Тихого океана, Юго-Восточной части Азии. Благодаря Миклухо-Маклаю было опровергнуто предположение, что папуасы являются другим видом человека. Как видно,</p>

		<p>великие русские путешественники и их открытия позволяли остальному миру не только больше узнать о географических исследованиях, но и о других людях, проживавших на новых территориях.</p>
14.	Георгий Яковлевич Седов (1877-1914), русский гидрограф, полярный исследователь, старший лейтенант	<p>Организатор неудачной экспедиции к Северному полюсу, во время которой умер, не достигнув заявленной цели, пройдя примерно 200 километров.</p> <p>Участвовал в экспедициях по изучению острова Вайгач, устья реки Кары, Новой Земли, Карского моря, Каспийского моря, устья реки Колымы и морских подходов к ней, Крестовой губы.</p> <p>Направлен в гидрографическую экспедицию Северного Ледовитого океана, проводившую в 1902 году изучение района острова Вайгач, а также гидрографические работы в устье реки Кары и около Новой Земли. Выполнял обязанности помощника начальника гидрографической экспедиции.</p> <p>В 1903 году выполнял обязанности помощника начальника экспедиции уже под руководством Ф.К.Дриженко по описанию Карского моря. В этом же году в Архангельске Седов встретил судно «Америка» и познакомился с его капитаном Энтони Фиала, который готовился к экспедиции на Северный полюс, что впоследствии подтолкнуло Г.Я.Седова к организации собственной экспедиции, однако из-за русско-японской войны планы по её подготовке пришлось отложить.</p> <p>В 1908 году Седов в чине штабс-капитана вернулся в Петербург, где был вновь прикомандирован к Главному гидрографическому управлению и вскоре направлен в экспедицию Каспийского моря Ф.К.Дриженко, где выполнял обязанности помощника начальника экспедиции и проводил рекогносцировочные работы для составления новых навигационных карт, за что был награждён орденом Святой Анны 3-й степени.</p> <p>С 3 марта по 15 декабря 1909 года Седов участвовал в Чукотской экспедиции И.П.Толмачева, в ходе которой руководил партией, исследовавшей устье реки Колымы и морских подходов к ней. Под руководством Седова составлены карты устья и маршрутная опись русла реки, что позволило в 1911 году на пароходе «Колыма» провести первый успешный коммерческий рейс из Владивостока в Колыму. Экспедиция получила высокую оценку, Седов избран действительным членом Русского географического и Русского астрономического обществ.</p> <p>21 июля 1910 года на пароходе «Великая княгиня Ольга Константиновна» Седов во главе гидрографической экспедиции отправился к Новой Земле, где подробно картографировал и гидрографировал Крестовую губу, на берегу которой</p>

		<p>недавно был заложен Ольгинский посёлок. Целью экспедиции, продлившейся до конца 4 октября, было налаживание надёжного пароходного сообщения с Новой Землёй.</p> <p>В 1911 году Георгий Яковлевич выполнял задание по разработке проекта новой экспедиции в восточные моря Арктики, однако экспедиция не состоялась, а Седов, к своему неудовольствию, вновь был направлен на Каспий для работы над картами и лоцией Каспийского моря.</p>
15.	Юрий Александрович Сенкевич (1937-2003), советский и российский учёный-медик, тележурналист и путешественник, продюсер, кандидат медицинских наук, полковник медицинской службы	<p>Впервые о Юрии Сенкевиче заговорили в 1969 году, когда Тур Хейердал объявил состав новой экспедиции. Тридцативосьмилетний Юрий Сенкевич был приглашен в его команду в качестве врача. Хейердал остановил выбор на нём, потому что одним из главных направлений научных исследований Ю. Сенкевича стало изучение поведения человека в экстремальных условиях – Юрий работал в институте медико-биологических проблем, а в 1966-1967 гг. зимовал в Антарктиде в рамках 12-й советской антарктической экспедиции на станцию «Восток».</p> <p>В 1979 году принимал участие в медицинском обеспечении экспедиции к Северному полюсу.</p> <p>В 1980-1982 годах участвовал в первой советской экспедиции на Эверест.</p> <p>Результатом исследований Ю.А.Сенкевича в области космической физиологии и психологии, изучения человека в экстремальных условиях стали более 60 научных работ.</p>