


**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Новооскольский дом детского творчества»**

Принята на заседании
Педагогического совета
от «30» августа 2022 г., протокол №1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО
«Новооскольский ДДТ»
О.А. Голядкина
Приказ № 63 от «31» августа 2022 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
(модифицированная)
«Туристская подготовка школьников»**

Направленность программы:
туристско - краеведческая
Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся – 11-14 лет
Срок реализации программы - 2 года

Автор-составитель:
Арефьев Виктор Сергеевич,
педагог дополнительного образования

г. Новый Оскол, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Формирование здорового образа жизни стало сегодня одной из приоритетных задач государства. Её выполнение тесно связано с приобщением детей и подростков к регулярным занятиям спортом, оздоровительным мероприятиям. Одним из видов спортивно-оздоровительной деятельности является спортивный туризм, который представляет собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Поэтому за годы учёбы каждому учащемуся, независимо от его склонностей и увлечений необходимо получить определённую «порцию туризма».

Занятия туризмом способствуют приобретению ребятами необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчают процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте. Они обладают большим воспитательным потенциалом: способствуют становлению силы воли, трудолюбия, целеустремлённости, взаимовыручки, ответственности.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - туристско-краеведческая. Программа направлена на обучение детей и подростков спортивному туризму и предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов и туристских соревнований, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания, экология, краеведение, что создает условия для самоопределения школьников, формирования общей культуры.

Новизна опыта состоит в создании системы работы, основанной на использовании комбинации методов и приемов, позволяющих создать мотивационную базу для занятий туризмом и спортивным ориентированием в ходе разных видов деятельности, в использовании комбинации элементов следующих технологий: лично – ориентированной, коллективного взаимообучения, проблемно – развивающей, технологии сотрудничества, игрового обучения

Актуальность. Вся туристская работа, в большинстве своем, осуществляется в естественной природной среде, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Постоянное общение с природой, влияние ее естественных факторов - свежий воздух, вода и солнце, активное передвижение, радость неформального дружеского общения, дают возможность психологической разгрузки, снимают нервное напряжение, повышают положительный эмоциональный фон.

Адресат программы Данная программа рассчитана на два года обучения с учащимися 5-8 класса (11-14 лет).

Форма обучения: очная

Отличительной особенностью данной программы является то, что при выполнении технико-тактических заданий вырабатываются коммуникативные навыки, гибкость и вариативность мышления, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной деятельности.

Цель программы – создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей в процессе занятий спортивным туризмом.

Задачи:

- формировать необходимый комплекс туристских знаний, умений и навыков для успешного применения на практике;
- совершенствовать физическое и интеллектуальное развитие школьников;
- укреплять здоровье, формировать здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевых качества.

Сроки реализации

Данная программа предусмотрена для учащихся 5-8 классов сроком обучения два года в объеме 144 часа для первого года обучения (из расчёта 4 часа в неделю на одну группу) и 216 часов в год для второго года (из расчёта 6 часов в неделю на одну группу).

Занятия проводятся во второй половине дня. Количество учебных недель в году – 36.

Количество обучающихся учебной группе – 10-15 человек.

Программа предусматривает подготовку команд по двум возрастным группам и соответственно разделена на два этапа: предварительной подготовки – 1 год – 5-6 класс, 11-12 лет (команды младшего возраста); начальной специализации туристско-спортивной подготовки 2 год – 7-8 класс, 13-14 лет (команды среднего возраста).

Первый год обучения – предварительной (базовой) подготовки.

Содержание программного материала предусматривает ознакомление с основами туризма, ориентирования, краеведения; развитие умений преодолевать препятствия не требующие специального туристского снаряжения, препятствия по судейским перилам, а также укладывать рюкзак, разжигать костёр, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы, оказывать первую медицинскую помощь, пользоваться простыми приёмами ориентирования, преодолевать простые препятствия. Занятия по данному курсу состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, организованная в форме практико-ориентированных, тренировочных занятий.

Планируемый результат

По окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), контрольно – туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 1-2 класса, спортивному ориентированию школьного и районного масштабов, а также

участие в однодневных и двухдневных тренировочных походах с организацией ночлега в полевых условиях.

Второй год обучения – начальной специализации туристско-спортивной подготовки предполагает обучение техническим видам личной и командной технике (ТПТ), контрольно – туристскому маршруту (КТМ), туристскому ориентированию. При этом учащиеся должны преодолевать этапы по судейским перилам с организацией сопровождения, организовывать страховку первого участника, преодолевать этапы с наведением и снятием командных перил (подъём, спуск, бревно). Занятия второго года обучения состоят из теоретической и преимущественно практической частей, в форме практико-ориентированных и тренировочных занятий, мастер-классов и походов.

Планируемый результат

Предметные:

по окончании данной дополнительной общеразвивающей программы предусматривается участие в соревнованиях: на дистанциях 1-2 класса по туризму, спортивному ориентированию школьного и районного масштабов, а также участие в степенных туристических походах, выполнение разрядов.

Личностные:

- применять туристско-краеведческие знания в процессе решения познавательных и практических задач, способствующих изучению родной страны, ее исторического и культурного наследия;
- формулировать на основе приобретенных знаний собственные суждения и аргументы по определенным проблемам;
- оценивать поведение людей с точки зрения социальных норм;
- соотносить объекты познания со своим жизненным опытом;
- определять основания и способы своих и чужих действий.

Метапредметные:

- поиск социальной информации в различных источниках;
- овладение навыками в области медицины;
- развивать исследовательскую активность, нацеленную на изучение объектов живой и неживой природы и взаимосвязи между ними;
- оперировать и решать задачи различной степени сложности.

Способы определения результативности

Мониторинг освоения программного материала предусмотрен в различных формах: тестирование (теоретические знания), участие в походах, в районных туристских соревнованиях (применение практических навыков и умений).

Главным критерием уровня теоретической и практической подготовки обучающихся является их соответствие программным требованиям.

Показатели соответствия теоретической и практической подготовки обучающихся определялись степенью освоения программных требований:

- высокий уровень – при успешном освоении более 80% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;

- средний уровень – при успешном освоении от 50% до 79% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;

- низкий уровень – при усвоении менее 50% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.

Результата аттестации фиксируется в протоколе.

Формой подведения итогов реализации программы является проведение итогового контрольного занятия.

Данная образовательная программа может быть адаптирована для детей с ОВЗ.

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	
		1 год	2 год
1	Туристические слёты и соревнования	8	12
2	Техника пешеходного туризма	24	54
3	Спортивное ориентирование	30	42
4	Краеведение	12	14
5.	Конкурсная программа	4	4
6.	Туристические навыки (быт)	2	6
7.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	6
8.	Общая и специальная физическая подготовка	18	18
9.	Контрольно-туристский маршрут (КТМ)	34	54
10.	Туристские походы	6	6
	Итого за год	144	216

**Учебно-тематический план туристского объединения
«Юный турист»
(первый год обучения)**

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	в том числе	
			Теория (час.)	Практик а (час.)
1.	Туристические слёты и соревнования	8	4	4
1.1	Т/б и правила поведения на занятиях		2	-
1.2	Знакомство с положением о слёте и соревнованиях, условия проведения и подведение итогов.		2	
1.3	Личное снаряжение туриста		1	1
1.4	Групповое снаряжение туриста		1	1
2.	Техника пешеходного туризма	24	2	22
2.1	Краткие сведения о личной ТПТ		2	-
2.2	Этапы без применения специального туристского снаряжения		-	10
2.3	Этапы с использованием специального туристского снаряжения		-	12
3.	Спортивное ориентирование	30	4	26
3.1	Краткие сведения, правила соревнований по спортивному ориентированию, виды ориентирования.		2	
3.2	Топографическая подготовка		2	4
3.3	Техника ориентирования		-	10
3.4	Тактика ориентирования		-	10
3.5	Соревнования по спортивному ориентированию		-	2
4.	Краеведение	12	4	8
4.1	Краеведение на турслётах и соревнованиях		2	-
4.2	Экскурсионное краеведение		2	8
5.	Конкурсная программа	4	-	4
5.1	Краткие сведения о конкурсной программе		-	4
6.	Туристические навыки (быт)	2	2	
6.3	Организация туристского быта на слётах и соревнованиях		1	
6.4	Питание на слётах и соревнованиях		1	
7.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	2	4
7.1	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма		2	-

7.2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи		-	4
8.	Общая и специальная физическая подготовка	18	-	18
8.1	Общая физическая подготовка		-	8
8.2	Специальная физическая подготовка		-	10
9.	Контрольно-туристский маршрут (КТМ)	34	2	32
9.1	Краткие сведения о КТМ		2	-
9.2	Этапы без применения специального туристского снаряжения		-	14
9.3	Этапы с использованием специального туристского снаряжения		-	18
10.	Туристские походы	6	2	4
10.1	Распределение обязанностей в группе.		1	2
10.2	Организация личного и группового снаряжения в походе		1	2
	Итого за период обучения	144	22	122

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Туристские слёты и соревнования

1.1. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях (в течение всего года)

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слётах и соревнованиях. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения, поведения при переездах группы на транспорте, пожарной безопасности, поведения на воде, поведения в лесу на дистанциях соревнований.

Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

1.2. Значение школьных туристских слётов и соревнований

Туристские слёты и соревнования – средство физического развития, оздоровления и закалывания. Беседа о спортивном туризме и о работе кружка. Постановка целей и задач на учебный год. Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения и подведение итогов.

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка в лес.

Зачётное участие в городском (районном) туристском слёте юных туристов-школьников.

1.3. Личное снаряжение туриста

Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-двухдневном походе. Правила эксплуатации и требования к нему.

1.4. Групповое снаряжение туриста

Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка.

2. Техника пешеходного туризма

2.1. Краткие сведения о виде соревнований «Техника пешеходного туризма»

Условия проведения соревнований по командной и личной технике пешеходного туризма. Организация работы команды на дистанции. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской помощи.

2.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

3. Спортивное ориентирование

3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закалывания. Ориентирование в программе туристских соревнований. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

3.2. Виды ориентирования, правила соревнований

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Правила соревнований. Права и обязанности участников.

3.3. Топографическая подготовка

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

3.4. Техника ориентирования

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

3.5. Тактика ориентирования

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях.

3.6. Соревнования по спортивному ориентированию

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

4. Краеведение

4.1. Краеведение на туристских слётах

Краеведение на городских (районных) слётах школьников. Краеведческие викторины.

4.2. Экскурсионное краеведение

История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Требования к организации проведения экскурсии. Правила поведения во время проведения экскурсий.

5. Конкурсная программа

5.1. Краткие сведения о конкурсной программе

Условия проведения конкурсов: туристской песни, стенгазет, фотоматериалов, поделок из природного материала.

6. Туристские навыки (быт)

6.1. Краткие сведения по туристским навыкам

Условия проведения соревнований по туристским навыкам.

6.2. Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях

Выбор места для организации лагеря. Основные требования к месту. Туристское снаряжение для организации пребывания в походных условиях.

6.3. Питание на туристских слётах и соревнованиях

Значение и организация правильного питания. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и хранение продуктов. Питьевой режим. Обязанности дежурных по кухне.

7. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

7.1. Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды.

7.2. Походная медицинская аптечка

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

7.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

8. Общая и специальная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

8.2. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

9. Контрольно-туристский маршрут

9.1. Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно – туристский маршрут»

Организация работы команды на технических этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

9.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи, этапы практического краеведения.

9.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам,

наведенных судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

10. Туристские походы

10.1. Краткие сведения о туристских походах

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Снаряжение для одно-двухдневного похода: перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

10.2. Организация туристского быта

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

10.3. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, экскурсии и мероприятия.

Учебно-тематический план туристского объединения «Юный турист» (второй год обучения)

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	в том числе	
			Теория (час.)	Практика (час.)
1.	Туристические слёты и соревнования	12	4	8
1.1	Т/б и правила поведения на занятиях	2	1	1
1.2	Значение школьных турслётов и соревнований	1	1	-
1.3	Участие в турслётах и соревнованиях	2	-	2
1.4	Личное снаряжение туриста	3	1	2
1.5	Групповое снаряжение туриста	4	1	3
2.	Личная техника пешеходного туризма	28	1	27
2.1	Краткие сведения о личной ТПТ	1	1	-
2.2	Этапы без применения специального туристского снаряжения	11	-	11

2.3	Этапы с использованием специального туристского снаряжения	16	-	16
3.	Контрольно-туристский маршрут (КТМ)	54	1	53
3.1	Краткие сведения о КТМ	1	1	-
3.2	Этапы без применения специального туристского снаряжения	14	-	14
3.3	Этапы с использованием специального туристского снаряжения	16	-	16
3.4	Этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил	23	-	23
4.	Общая и специальная физическая подготовка	18	-	18
4.1	Общая физическая подготовка	7	-	7
4.2	Специальная физическая подготовка	11	-	11
5.	Спортивное ориентирование	42	15	27
5.1	Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию	2	2	-
5.2	Условные знаки спортивных карт	10	8	2
5.3	Техника ориентирования	10	2	8
5.4	Тактика ориентирования	10	2	8
5.5	Соревнования по спортивному ориентированию	10	1	9
6.	Краеведение	14	2	12
6.1	Краеведение на турслётах и соревнованиях	4	1	3
6.2	Экскурсионное краеведение	10	1	9
7.	Конкурсная программа	4	-	4
8.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	2	4
8.1	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма	1	1	-
8.2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	5	1	4
9.	Командная техника пешеходного туризма	26	1	25
9.1	Краткие сведения о командной ТПТ	1	1	-
9.2	Этапы без применения специального туристского снаряжения	11	-	11
9.3	Этапы с использованием специального туристского снаряжения	14	-	14

10.	Туристские навыки (быт)	6	2	4
10.1	Организация быта на турслётах и соревнованиях	3	1	2
10.2	Питание на турслётах и соревнованиях	3	1	2
11.	Туристские походы	6	2	4
11.1	Подготовка к походу	2	1	-
11.2	Организация быта в походе	4	1	4
Итого за период обучения		216	30	186

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Туристские слёты и соревнования (12 часов)

1.1. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях

(в течение всего года)

Техника безопасности при проведении туристских занятий и соревнований. Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туризму, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слёта, похода. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

1.2. Значение школьных туристских слётов и соревнований

Итоги участия в туристских слётах и соревнованиях. Постановка целей и задач на учебный год. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения и подведение итогов. Задачи туристских слетов и соревнований.

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий на новый учебный год. Просмотр фото и видеоматериалов о спортивном туризме. Зачетное участие в городском (районном), областном туристском слёте юных туристов-школьников.

1.3. Участие в туристских слётах и соревнованиях

Участие в соревнованиях школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок.

Подведение итогов и награждение победителей.

1.4. Личное снаряжение туриста

Понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Перечень личного снаряжения для участника. Хранение и использование личного снаряжения.

1.5. Групповое снаряжение туриста Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Хранение и использование группового снаряжения.

2. Личная техника пешеходного туризма(28 часов)

2.1. Краткие сведения о виде соревнований «Личная техника пешеходного туризма»

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учёт индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Отработка умений и навыков на этапах: подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем – траверс - спуск с альпенштоком; маятник; гать.

Изучение техники вязки узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремля», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

2.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Отработка умений и навыков на этапах: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; навесная переправа; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

3. Командная техника пешеходного туризма (ТПТ) (26 часов)

3.1. Краткие сведения о виде соревнований «Командная техника пешеходного туризма»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

3.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Отработка умений и навыков на этапах: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) и навесной переправе, наведенных судьями; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенных судьями.

4. Спортивное ориентирование (42 часа)

4.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию

Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. Стоимость КП. Подведение результата.

Права и обязанности участников.

4.2. Условные знаки спортивных карт

Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

4.3. Техника ориентирования

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

4.4. Тактика туристского ориентирования

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действие участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

4.5. Соревнования по спортивному ориентированию

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований.

Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

5. Краеведение (14 часов)

5.1. Краеведение на туристских слётах Краеведение на городских (районных) слётах школьников. Краеведческие викторины.

5.2. Экскурсионное краеведение Туристские возможности родного края. Территория и границы. Рельеф, растительность, реки. Охрана природы.

Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. История края, памятные события, знаменитые земляки.

6. Конкурсная программа (4 часа)

6.1. Краткие сведения о конкурсной программе

Условия проведения конкурсов: туристской песни, стенгазет, фотоматериалов, поделок из природного материала.

7. Туристские навыки (быт) (6 часов)

7.1. Организация быта на туристских слётах и соревнованиях

Выбор места для установки лагеря. Основные требования к месту туристского лагеря. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

8. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

8.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на соревнованиях

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

8.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

8.3. Приемы транспортировки пострадавшего

Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноска пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества участников, оказывающих помощь.

9. Общая и специальная физическая подготовка

9.1. Общая физическая подготовка

Легкая атлетика

Бег 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки 2000 м, мальчики 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) до 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. «Ложные» падения.

9.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Бег, с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха, по 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) по 4-6 раз.

Упражнения для развития ловкости

Упражнения на гимнастических снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения, выполняемые на гимнастическом бревне: ходьба, повороты, перешагивания и.т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне.

Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

Упражнения для развития силы

Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине из виса - мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа - девочки. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения для мышц брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук в упорах стоя, лёжа. Приседание на одной и двух ногах с опорой рук. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднятие ног из положения виса на натянутых верёвочных перилах. Конкурсы на натянутых верёвочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправы без снаряжения».

10. Контрольно-туристский маршрут

10.1. Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно – туристский маршрут»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов на дистанциях контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

10.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Отработка умений и навыков на этапах: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам.

10.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Отработка умений и навыков на этапах: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), навесная переправа, наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс на самостраховке; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке.

10.4. Этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

11. Туристские походы

11.1. Подготовка к походу

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития.

Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.

11.2. Организация быта в походе Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

11.3. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий.

Методическое обеспечение программы

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие следующего оборудования:

- наглядные пособия: компасы, туристическое снаряжение (личное, групповое), карточки с топографическими знаками, карты местности, веревка для отработки навыков вязки туристских узлов;

- учебно-практическое оборудование: веревка основная, веревка вспомогательная, рукавицы для страховки, карабины, аптечка медицинская, компас, планшет для ориентирования, костровое оборудование, спальники, палатки туристические, коврики, рюкзаки, жумары;

- технические средства обучения: компьютер, мультимедийное оборудование, экран;

- спортивное оборудование: баскетбольная площадка, футбольное поле, беговые дорожки, лыжи, мячи, маты

При проведении занятий рекомендуется применять методы, направленные:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);

- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и целостного упражнения);

- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительно-иллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

Методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.).

Формы организации образовательного процесса : индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая, категории обучающихся (основная группа здоровья)

Формы организации учебного занятия - беседа, встреча с интересными людьми, выставка, игра, конкурс, конференция, круглый стол, лекция, мастер-класс, наблюдение, поход, праздник, практическое занятие, семинар, соревнование, турнир, экскурсия, эстафета.

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология модульного обучения, технология блочно-модульного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности,

коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

Алгоритм учебного занятия:

- I. Организационный момент.
- II. Сообщение темы и цели занятия.
- III. Практическая работа.
- IV. Подведение итогов.
- V. Рефлексия.

Дидактические материалы – дискография, иллюстрации, тестовые задания, карточки, топографические карты, карты-схемы, перфокарты.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Веревка основная (50 м)	2 шт.
2. Веревка основная (40 м)	2 шт.
3. Веревка основная (25 м)	1 шт.
4. Веревка вспомогательная (60 м)	1 шт.
5. Петли прусика (веревка 6 мм)	10 шт.
6. Система страховочная (грудная обвязка, беседа)	8 шт.
7. Рукавицы для страховки и сопровождения	8 пар.
8. Карабины с закручивающейся муфтой	10 шт.
9. Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой	8 шт.
10. Карабины с автоматически закручивающейся муфтой	20 шт.
11. Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «лепесток»,	
12. «восьмерка», «рамка»	8 шт.
13. Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
14. Накидка от дождя	1 шт.
15. Компас жидкостный для ориентирования	15 шт.
16. Лыжи	15 пар.
17. Лыжные палки	15 пар.
18. Лыжные ботинки	15 пар.
19. Мази лыжные	15 шт.
20. Планшеты для зимнего ориентирования	6 шт.
21. Секундомер электронный	2 шт.
22. Костровое оборудование	1 шт.
23. Каны (котлы) туристские	2 компл.
24. Спальники	15 шт.
25. Палатки туристские походные	5 шт.
26. Коврики	10 шт.
27. Рюкзаки	10 шт.

- | | |
|---------------------|-------|
| 28. Топор походный | 2 шт. |
| 29. Тент | 2 шт. |
| 30. Ремонтный набор | 1 шт. |

Информационное обеспечение – мультимедийные презентации, электронные образовательные ресурсы, фото и видеоматериалы.

Для успешной реализации программы, как при подготовке педагога, так и при проведении занятий могут быть использованы следующие информационные ресурсы: видеоматериалы, материалы печатных СМИ, интернет-источники.

Важным информационным ресурсом может являться официальный сайт образовательной организации, а также группы в социальных сетях, отражающие наиболее значимые моменты учебной деятельности и её результаты.

Список литературы

1. *Алешин В.М.* Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983
2. *Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н.* Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М. 2001.
3. *Константинов Ю. С., Куликов В. М.* Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
4. *Константинов Ю. С.* Программа для системы дополнительного образования «Юные судьбы туристских соревнований»: - М.: ЦДЮТур, 1999.
5. *Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н.* Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
6. *Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю. С. Константинов.* - М.: ЦДЮТур РФ, 1995.
7. *Спортивный туризм: Учеб. пособие /Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова.* - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.

Интернет-ресурсы для педагога:

1. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»;
2. <http://dopedu.ru> – информационный портал системы дополнительного образования;
3. <http://nsportal.ru/cvrmagdagachi/v-pomoshch-pedagogam-dopolnitelnogo-obrazovaniya> - в помощь педагогам дополнительного образования;
4. <http://www.vipress.ru> - журнал Дополнительное образование;
5. <http://pdo-online.ru> – портал для педагогов дополнительного образования;
<http://dop-obrazovanie.com> – сайт о дополнительном образовании

**Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы
«Туристская подготовка школьников»**

2022-2023 учебный год

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Туристические слёты и соревнования (12 часов)								
1.	09	03	Согласно расписанию	лекция	2	Т/безопасности и правила поведения на занятиях.	кабинет	беседа
2.	09	05	Согласно расписанию	Лекция с элементами беседы	2	Итоги участия в туристических слётах и соревнованиях. Постановка целей и задач на учебный год	кабинет	опрос
3.	09	07	Согласно расписанию	Лекция с элементами беседы	2	Знакомство с положением о слёте и соревнованиях, условия проведения и подведение итогов.	кабинет	анализ занятия
4.	09	10	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Личное снаряжение туриста	кабинет	опрос
5.	09	12	Согласно расписанию	лекция	2	Групповое снаряжение туриста	кабинет	беседа
6.	09	14	Согласно расписанию	Лекция с элементами беседы	2	Групповое снаряжение туриста	кабинет	анализ занятия
Личная техника пешеходного туризма. (28 часов)								
7.	09	17	Согласно расписанию	Лекция с элементами беседы	2	Узлы для связывания концов верёвки.	кабинет	наблюдение
8.	09	19	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Узлы для связывания концов верёвки.	кабинет	анализ занятия
9.	09	21	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Узлы для присоединения верёвки к опоре.	кабинет	анализ занятия
10.	09	24	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Узлы для присоединения верёвки к опоре.	кабинет	анализ занятия
11.	09	26	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Схватывающие узлы.	кабинет	наблюдение
12.	09	28	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Схватывающие узлы.	спортивная площадка	наблюдение
13.	10	01	Согласно	Практическая	2	Оборудование этапов,	спортивная	анализ

			расписанию	тренировка		разметка дистанции.	площадка	занятия
14.	10	03	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Переправа через реку вброд по верёвке на самостраховке.	спортивная площадка	анализ занятия
15.	10	05	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Переправа через реку вброд по верёвке на самостраховке.	спортивная площадка	анализ занятия
16.	10	08	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Переправа по бревну на самостраховке.	спортивная площадка	наблюдение
17.	10	10	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Переправа по бревну на самостраховке.	спортивная площадка	анализ занятия
18.	10	12	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Имитационные упражнения прохождения различных технических этапов.	спортивная площадка	анализ занятия
19.	10	15	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Имитационные упражнения прохождения различных технических этапов.	спортивная площадка	анализ занятия
20.	10	17	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Отработка умений и навыков на этапах: гать, вязка узлов, оказание первой медпомощи.	спортивная площадка	контрольное занятие

Контрольно-туристский маршрут (КТМ) (24 часа)

21.	10	19	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Установка и снятие палатки.	спортивная площадка	анализ занятия
22	10	22	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Переправа по верёвке с перилами без самонаведения.	спортивная площадка	анализ занятия
23	10	24	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Переправа по верёвке с перилами без самонаведения.	спортивная площадка	анализ занятия
24.	10	26	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Подъём и спуск по склону без самонаведения перил.	спортивная площадка	анализ занятия
25	10	29	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Подъём и спуск по склону без самонаведения перил.	спортивная площадка	анализ занятия
26	10	31	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Маятник	спортивная площадка	анализ занятия
27	11	02	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Преодоление заболоченного участка по кочкам. Гать.	спортивная площадка	анализ занятия
28	11	05	Согласно	Учебно	2	Навесная переправа.	спортивная площадка	анализ

			расписанию	тренировочны е занятие		Порядок пристёжки- отстёжки	площадка	занятия
29	11	07	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Навесная переправа.	спортивная площадка	анализ занятия
30	11	09	Согласно расписанию	Учебно тренировочны е занятие	2	Навесная переправа.	спортивная площадка	анализ занятия
31	11	12	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Траверс склона на самостраховке.	спортивная площадка	анализ занятия
32	11	14	Согласно расписанию	Учебно тренировочны е занятие	2	Подъём по склону с организацией командной страховки.	спортивная площадка	контрольное занятие

Общая и специальная физическая подготовка. (12 часов)

33	11	16	Согласно расписанию	Учебно тренировочны е занятие	2	Бег на длинные дистанции, русская лапта.	спортивная площадка	анализ занятия
34	11	19	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Кросс с преодолением естественных препятствий, силовая подготовка.	спортивная площадка	анализ занятия
35	11	21	Согласно расписанию	Учебно тренировочны е занятие	2	Преодоление этапа «Параллельная переправа» с максимальной скоростью по 4-6 раз	спортивная площадка	анализ занятия
36	11	23	Согласно расписанию	Учебно тренировочны е занятие	2	Преодоление этапа «Подъём» с максимальной скоростью по 4-6 раз	спортивная площадка	анализ занятия
37	11	26	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Бег по дистанции с преодолением технических этапов.	спортивная площадка	анализ занятия
38	11	28	Согласно расписанию	Учебно тренировочны е занятие	2	Бег по дистанции с преодолением технических этапов.	спортивная площадка	контрольное занятие

Спортивное ориентирование (24 часа)

39	12	30	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию.	кабинет	наблюдение
40	12	03	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Виды и группы условных знаков.	кабинет	анализ занятия
41	12	05	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Виды и группы условных знаков.	кабинет	анализ занятия
42	12	07	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Топографический диктант	кабинет	зачет
43	12	10	Согласно	Практическая	2	Изучение на местности	кабинет	анализ

			расписанию	тренировка		изображения реальных объектов.		занятия
44	12	12	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Знакомство с различными формами рельефа.	кабинет	анализ занятия
45	12	14	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Чтение карты, измерение расстояния по карте.	кабинет	анализ занятия
46	12	17	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Ориентирование карты по компасу.	спортивная площадка	наблюдение
47	12	19	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Ориентирование в заданном направлении.	спортивная площадка	наблюдение
48	12	21	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Ориентирование в заданном направлении	спортивная площадка	наблюдение
49	12	24	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Ориентирование в заданном направлении	спортивная площадка	наблюдение
50	12	26	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Ориентирование в заданном направлении <i>Промежуточная аттестация</i>	кабинет, спортивная площадка	Контрольное занятие, тестирование

Краеведение. (14 часов)

51	01	28	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Территория и границы области. Административно-территориальное деление	кабинет	опрос
52	01	09	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Наш край в глубокой древности.	кабинет	беседа
53	01	11	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Образование белгородской оборонительной черты.	кабинет	беседа
54	01	14	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Образование Белгородской губернии.	кабинет	беседа
55	01	16	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Белгородчина в годы гражданской войны.	кабинет	беседа
56	01	18	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Великая Отечественная война.	кабинет	беседа
57	01	21	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Наши знаменитые земляки.	кабинет	беседа

Конкурсная программа (4 часа)

58	01	23	Согласно расписанию	беседа	2	Подготовка к участию	кабинет	наблюдение
----	----	----	---------------------	--------	---	----------------------	---------	------------

			расписанию			в конкурсе художественной самодеятельности.		
59	01	25	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Подготовка к участию в конкурсе художественной самодеятельности.	кабинет	контрольное занятие

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (6 часов)

60	02	28	Согласно расписанию	беседа	2	Первая медпомощь при переломах конечностей.	кабинет	беседа
61	02	30	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Остановка кровотечений. Наложение повязок.	кабинет	опрос
62	02	01	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Первая медпомощь при укусах ядовитых змей и насекомых. Транспортировка пострадавшего.	кабинет	контрольное занятие

Общая и специальная физическая подготовка. (6 часов)

63	02	04	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Изучение попеременного и одновременного лыжных ходов.	спортивная площадка	анализ занятия
64	02	06	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Изучение попеременного и одновременного лыжных ходов	спортивная площадка	анализ занятия
65	02	08	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Ходьба на лыжах до 5 км.	спортивная площадка	анализ занятия

Командная техника пешеходного туризма (26 часов)

66	02	11	Согласно расписанию	Беседа	2	Краткие сведения о виде соревнований «Командная техника пешеходного туризма»	кабинет	наблюдение
67	02	13	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Организация сопровождения на переправе по верёвке с перилами. Движение первого участника	спортивная площадка	наблюдение
68	02	15	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Организация сопровождения на переправе по верёвке с перилами.	спортивная площадка	наблюдение
69	02	18	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Организация сопровождения на переправе по верёвке с перилами.	спортивная площадка	наблюдение

			расписанию	тренировочные занятия		сопровождения на переправе по верёвке с перилами.	площадка	
70	02	20	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Преодоление этапа подъём-траверс-спуск (ПТС) с самостраховкой. Движение первого участника	спортивная площадка	наблюдение
71	02	22	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Преодоление этапа подъём-траверс-спуск (ПТС) с самостраховкой.	спортивная площадка	
72	03	25	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Преодоление этапа подъём-траверс-спуск (ПТС) с самостраховкой.	спортивная площадка	наблюдение
73	03	27	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Организация сопровождения и переправа по бревну на самостраховке. Движение первого участника.	спортивная площадка	
74	03	01	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Организация сопровождения и переправа по бревну на самостраховке.	спортивная площадка	наблюдение
75	03	04	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Организация сопровождения и переправа по бревну на самостраховке.	спортивная площадка	
76	03	06	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Переправа через реку вброд по перилам, наведёнными судьями. Движение первого участника	спортивная площадка	наблюдение
77	03	11	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Переправа через реку вброд по перилам, наведёнными судьями.	спортивная площадка	наблюдение
78	03	13	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Переправа через реку вброд по перилам, наведёнными судьями.	спортивная площадка	Контрольное занятие
Спортивное ориентирование (18 часов)								
79	03	15	Согласно расписанию	беседа	2	Ориентирование карты и компаса.	спортивная площадка	опрос
80	03	18	Согласно расписанию	Учебно	2	Ориентирование в	спортивная площадка	наблюдение

			расписанию	тренировочные занятия		заданном направлении.	площадка	
81	03	20	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Ориентирование в заданном направлении.	спортивная площадка	анализ занятия
82	03	22	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Ориентирование по выбору.	спортивная площадка	наблюдение
83	03	25	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Ориентирование по «белой карте»	спортивная площадка	анализ занятия
84	03	27	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Ориентирование по азимуту.	спортивная площадка	наблюдение
85	04	29	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Ориентирование по азимуту	спортивная площадка	анализ занятия
86	04	01	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Ориентирование на маркированной трассе.	спортивная площадка	наблюдение
87	04	03	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Ориентирование на маркированной трассе.	спортивная площадка	анализ занятия

Туристские навыки (быт) (6 часов)

88	04	05	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Установка палаток.	спортивная площадка	наблюдение
89	04	08	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Разжигание костра. Типы костров.	спортивная площадка	анализ занятия
90	04	10	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Фасовка, упаковка и хранение продуктов.	спортивная площадка	анализ занятия

Контрольно-туристский маршрут (КТМ) (30 часов)

91	04	12	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Переправа по бревну с самостраховкой с наведением перил. Движение первого участника.	спортивная площадка	анализ занятия
92	04	15	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Переправа по бревну с самостраховкой с наведением перил.	спортивная площадка	анализ занятия
93	04	17	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Переправа по бревну с самостраховкой с наведением перил.	спортивная площадка	анализ занятия

94	04	19	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Спуск с самостраховкой с наведением перил.	спортивная площадка	анализ занятия
95	04	22	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Спуск с самостраховкой с наведением перил.	спортивная площадка	анализ занятия
96	04	24	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Подъём с самостраховкой с наведением перил.	спортивная площадка	анализ занятия
97	04	26	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Подъём с самостраховкой с наведением перил.	спортивная площадка	анализ занятия
98	05	29	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Навесная переправа. Порядок пристёжки-отстёжки.	спортивная площадка	анализ занятия
99	05	03	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Навесная переправа.	спортивная площадка	анализ занятия
100	05	06	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Навесная переправа.	спортивная площадка	анализ занятия
101	05	10	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Организация сопровождения на навесной переправе. Движение первого участника	спортивная площадка	анализ занятия
102	05	13	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Организация сопровождения на навесной переправе.	спортивная площадка	анализ занятия
103	05	15	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Организация сопровождения на навесной переправе.	спортивная площадка	анализ занятия
104	05	17	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Преодоление этапа подъём-траверс-спуск (ПТС) с самостраховкой.	спортивная площадка	анализ занятия
105	05	20	Согласно расписанию	Учебно тренировочные занятия	2	Преодоление этапа подъём-траверс-спуск (ПТС) с самостраховкой.	спортивная площадка	анализ занятия
Туристские походы. (6 часов)								
106	05	22	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Составление плана подготовки похода.	кабинет	наблюдение

					Разработка маршрута.			
107	05	24	Согласно расписанию	Практическая тренировка	2	Подготовка личного и группового снаряжения.	кабинет	наблюдение
108	05	27	Согласно расписанию	Практическое занятие, тестирование	2	Меры безопасности в походе. <i>Итоговая аттестация.</i>	кабинет	Контрольное занятие, тестирование
ИТОГО:				216				

*Приложение к дополнительной
общеобразовательной (общеразвивающей)
программе «Туристская подготовка школьников»*

Варианты контрольных тестов для проведения аттестации обучающихся

Контрольный тест

1. В какую сторону горизонта обращены колокольни на православных церквях?

1. на север
- 2. на запад**
3. на восток

2. Куда указывает ребро между двумя наименьшими цифрами на квартальном столбе?

1. на восток
2. на юг
- 3. на север**

3. Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает....

- 1. на север**
2. юг
3. запад

4. Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению?

- 1. Фонарь**
2. топор
3. компас.

5. Какую породу деревьев лучше использовать для костра:

1. Осину
- 2. Сосну**
3. Дуб

6. Критерием сушки обуви следует признать нагрев поверхности ботинок до:

1. 50-60 градусов
2. 30-35 градусов

3. 40-45 градусов

7. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?

1. Наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды

2. Наличие дров, воды, безопасное место

3. наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта

8. Что нельзя делать при обморожении?

1. На обмороженные участки кожи наложить повязку
- 2. Растереть обмороженный участок тела**
3. Дать пострадавшему горячее питьё

9. Самое удобное движение группы в походе:

- 1. Цепочкой – в колонну по одному**
2. По парам
3. Идти как угодно

10. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:

- а) спилить все;
- б) оставить их в запас;
- в) переставить лагерь в другое место.**

11. Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева:

- а) стоять на той же стороне, что и ветки;
- б) стоять на другой стороне от веток;
- в) дерево между ног.

12. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:

- а) идти всем вместе строем по одному;
- б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;
- в) идти плотной группой, взявшись за руки.

13. К какой группе узлов относится узел восьмёрка:

1. Узлы для крепления веревки к опоре
2. **Проводники**
3. Узлы, для связывания веревок разного диаметра

14. Какие описания не относятся к признакам устойчивого сохранения хорошей погоды:

1. В течение дня температура воздуха резко меняется: днем жарко, ночью прохладно.
2. Вечером и ночью в лесу заметно теплее, чем на открытом месте, а в низине заметно прохладнее.

3. В лесу и в поле, в низинах вечером одинаково тепло.

15. К какой группе карт относится карта масштаба 1:10000:

1. **Мелкомасштабные**
2. Среднемасштабные
3. Крупномасштабные

Контрольный тест 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. Что обязательно должно быть на штормовке у туриста лыжника?

1. Капюшон с опушкой.
2. Большой нагрудный карман.
3. Тубусы на рукавах.
4. Резинка внизу.
5. Боковые карманы

XIV. Какое «приспособление» желательно иметь в походе, чтобы было безопасно сидеть у костра, на снегу, на мокрой кочке?

1. Стул.
2. меховые рукавицы.
3. Подстилку из меха.
4. Рюкзак.
5. Сидушку.

XV. Что может надежно защитить лицо участника лыжного похода при сильном ветре?

1. Маска.
2. Шарф.
3. Воротник свитера.
4. Рукавица.
5. Капюшон.

XVI. Что надо одеть на ноги ночью, чтобы они не мерзли в спальнике?

1. Мокрые валенки.
2. Чуни или меховые чулки.
3. Шерстяные носки.
4. Намотать портянки.
5. Ботинки.

XVII. В чем должно лежать КЛМН, чтобы оно не терялось у костра и в рюкзаке?

1. В полиэтиленовом мешке.
2. В тряпичном мешке.
3. Просто так.
4. В кармане рюкзака.

XVIII. Какое общественное снаряжение необходимо, чтобы переночевать в сильный мороз в шатре?

1. Топор.
2. Печка.
3. Ремнабор.
4. Тент.

Контрольный тест

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

1. Сушка обуви.
2. Махание горячей 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.

V. Что нельзя делать, когда валишь дерево?

1. Проверять насадку топора.

2. Ничего.
3. Все можно делать.
4. Раскачивать подпиленное дерево.
5. Подрубить первый надпил.

VI. Как надо обрубить 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.

XI. Зимой, после установки шатра с печкой, должен ли быть постоянный дежурный у горящей печи?

1. Без разницы.
2. Да.
3. Нет.
4. Может быть временно (подкинуть дрова).

XII. Как надо сушить ботинки у костра?

1. Поставил и ушел.

2. Поставил и попросил дежурного присмотреть.
3. Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.
4. Не знаю.
5. Держишь ботинки в руках.

XIII. Как надо сушить ботинки у печки в шатре?

1. Поставить под печку.
2. Поставить возле печки и уйти.
3. Держать в руках.
4. Постоянно следить за ними.
5. Подвесить к крыше шатра или на кол.

XIV. Можно ли оставлять зажженную свечу без присмотра в шатре (палатке)?

1. Можно.
2. Нельзя.
3. Можно, но иногда заглядывать в шатер.
4. Можно на пять минут.

XV. Что жизненно необходимо при ночном дежурстве у печи в шатре?

1. Сухое горючее и растопка
2. Чай.
3. Дрова.
4. Фонарь.
5. Кружка.

XVI. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?

1. Выше.
2. Ниже
3. Справа.
4. Как можно ближе.
5. Слева.

V. После какой команды страхуемый начинает движение в опасной зоне?

1. Можно идти.
2. Вперед.
3. Двигай.
4. Начинай движение.
5. Пошел.

Контрольный тест

Узлы.

I. Какие узлы используются для вязки петель?

1. Прямой.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Ткацкий.
5. Штык.

II. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?

1. Прямой.

2. Двойной проводник.
3. Ткацкий.
4. Булинь.
5. Встречный.

III. Какие узлы используются для связывания веревок разного диаметра?

1. Академический.
2. Ткацкий.
3. Прямой.
4. Встречный.
5. Брамшкотовый.

IV. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?

1. Восьмерка.
2. Встречный.
3. Ткацкий.
4. Прямой.
5. Проводник.

V. Какой из узлов предназначен для связывания веревок одного диаметра, подвержен саморазвязыванию и сильно затягивается?

1. Встречный.
2. Проводник.
3. Булинь.
4. Прямой.
5. Схватывающий.

VI. Какой узел применяется для самостраховки на наклонных перилах?

1. Двойной проводник.
2. Двойной схватывающий.
3. Прямой.
4. Стремя.
5. Удавка.

VII. Какой узел применяется для перевязки перетертых веревок и для вязки петли на середине веревки?

1. Австрийский проводник.
2. Серединный проводник.
3. Бабочка.
4. Пчелка.
5. Прямой.

VIII. Какой узел применяется для самостраховки при движении по наклонным перилам, когда веревка мокрая или обледенела?

1. Удавка.
2. Штык.
3. Стремя.
4. Узел Бахмана.
5. Схватывающий.

IX. Каким узлом блокируется страховочная система, состоящая из грудной и беседочной обвязок?

1. Проводник.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Стремя.
5. Встречный.

Контрольный тест

Топографические знаки.

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.
4. Линейные.
5. Площадные.

Контрольный тест

Карта и масштаб.

I. Допишите недостающие слова.

Географическая карта - это уменьшенное обобщенное изображение земной _____ на _____, построенное в определенной _____.

II. К каким картам по содержанию относятся топографические карты?

1. Общегеографические.
2. Специальные (тематические).

III. Допишите недостающие слова.

Топографические карты – это _____ карты масштаба _____ и крупнее, подробно изображающие _____.

IV. Допишите недостающие слова.

Масштаб карты – это степень уменьшения _____ на _____ относительно соответствующих им _____ на _____.

V. Допишите недостающие слова.

Численный масштаб – это масштаб карты, выраженный дробью _____, которой - _____, а _____ – число показывающее, во сколько раз _____ на карте _____ местности.

VI. Какой масштаб самый крупный?

1. 1:200000
2. 1:50000
3. 1:25000
4. 1:5000
5. 1:10000

VII. Допишите недостающие слова.

Линейный масштаб – это _____ изображение _____ масштаба, представляет собой _____, на которой деления соответствуют определенным _____ на _____.

VIII. Какой масштаб самый мелкий?

1. 1:2000000
2. 1:1000000
3. 1:25000
4. 1:500000
5. 1:50000

Контрольный тест

Ориентирование без компаса.

I. Допишите недостающие слова.

1. Направить стрелку _____
2. На _____, в точку золотую.
3. Меж стрелкою и цифрой _____
4. Есть _____ – важен он для нас
5. Делите _____ пополам
6. И сразу _____ найдете там.

II. С какой стороны располагаются муравейники по отношению к деревьям?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

III. С какой стороны на хвойных деревьях большое количество смоляных подтеков?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

IV. С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и камни?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

V. С какой стороны кора на березе белая и чистая?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

VI. С какой стороны у одиноко стоящего дерева гуще крона?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

VII. На каких склонах горы быстрее тает снег?

1. Северных.
2. Западных.
3. Южных.
4. Восточных.

VIII. Какое ребро на квартальном столбике между двумя соседними гранями указывает направление на север?

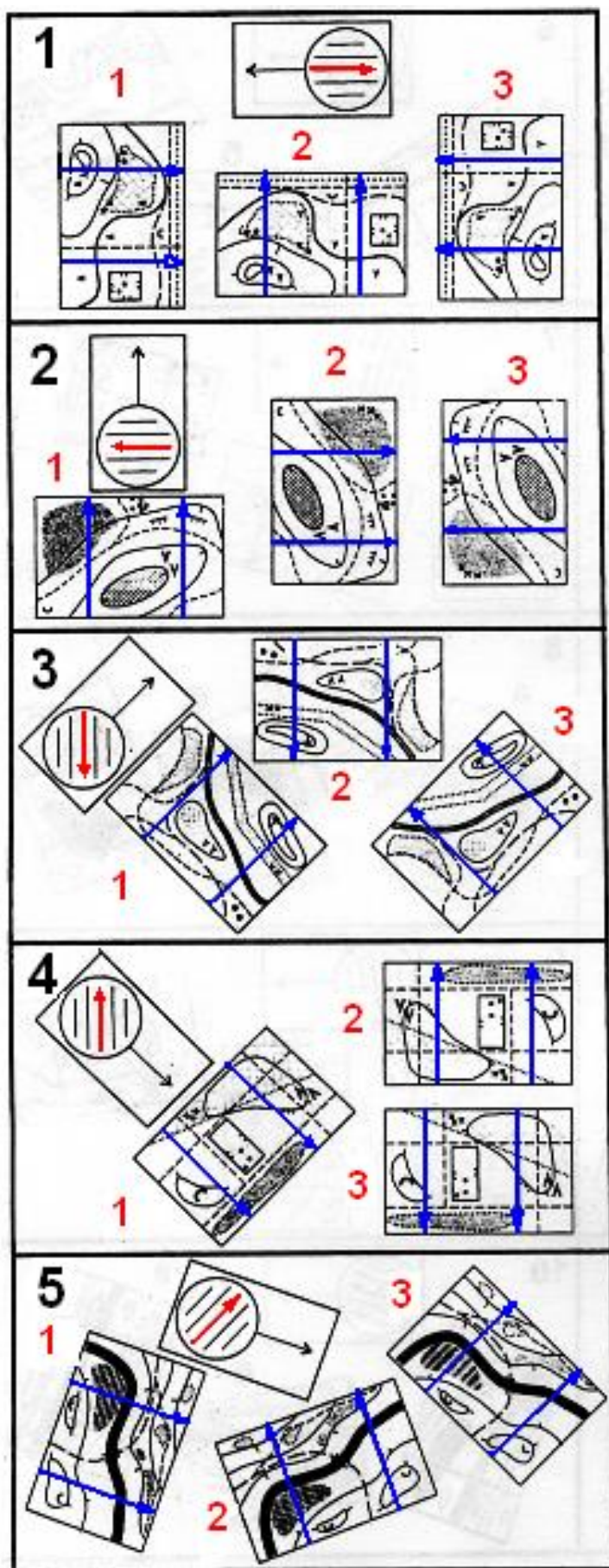
1. С наибольшими числами.
2. С любыми.
3. С наибольшим и наименьшим числом.
4. С наименьшими числами.

IX. На каких склонах оврага быстрее тает снег?

1. Северных.
2. Западных.

3. Южных.
Восточных.

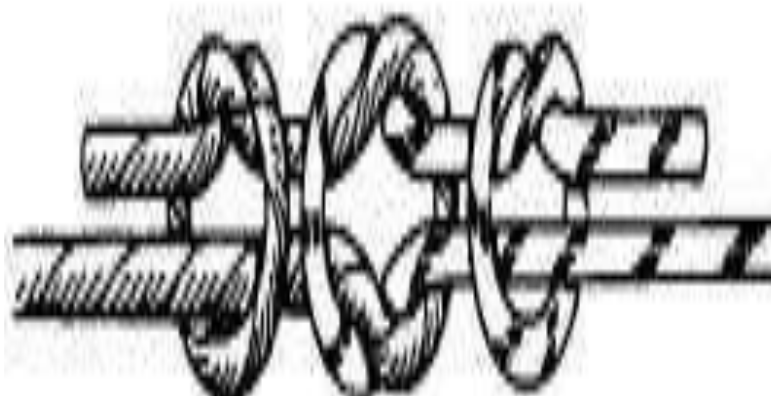
Контрольный тест
Какая карта сориентирована по компасу



Контрольный тест

Узлы

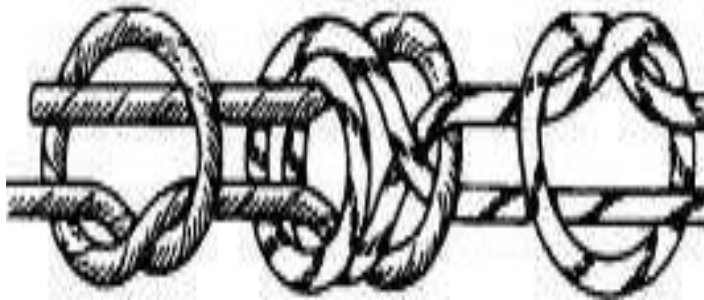
Определить узел и завязать



Определить узел и завязать



Определить узел и завязать



Определить узел и завязать

