



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Веселовский центр творчества

Принято решением
Педагогического совета
Протокол № 1 от
29.08.2023г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО
Веселовский ЦТ

Е.А. Лямкина
Приказ № 173 от 01.09.2023г.



Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол №1 от
28.08.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДОРОГОЮ ТУРИСТА»

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированная

Тип программы: разноуровневая

Возраст детей: от 9 до 14 лет

Срок реализации: 360 часов:

1 год стартовый уровень – 72 часа;

1 год базовый уровень – 72 часа;

2 год базовый уровень – 72 часа;

3 год базовый уровень – 72 часа ;

4 год базовый уровень - 72 часа.

Уровень реализации программы _____

ID номер программы в АИС «Навигатор»:

Разработчик: педагог дополнительного
образования, Белоусова Елена Васильевна

п. Веселовский район
2023г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел № I «Комплекс основных характеристик программы»:	3
1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи программы	6
3. Содержание программы	7
3.1 Учебный план	7
3.2 Содержание учебного плана	11
3.3 Планируемые результаты	22
Раздел № II «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»	24
2.1 Календарный учебный график	24
2.2 Формы, порядок и периодичность аттестации и текущего контроля	24
2.3 Оценочные материалы и диагностический инструментарий	24
2.4. Методические материалы	25
2.5. Информационные ресурсы и литература	27
Приложение	30

Раздел № I «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы - туристско-краеведческая.

1.2. Тип программы- разноуровневая.

1.3. Вид программы- модифицированная

1.4. Актуальность состоит в том, что двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни учащихся.

Туристские походы являются самым универсальным инструментом в системе воспитания подрастающего поколения. Активные занятия туризмом расширяют кругозор, прививают жизненно необходимые навыки, способствуют физическому и духовному развитию. Познание родной земли, все дальние и большие путешествия начинаются у порога своего родного дома, в окрестностях своего города, поселка, села – с небольших походов выходного дня. Именно в них начинается формирование туриста-человека, разностороннего и гармонично развитого, настоящего гражданина и патриота своей родины. Свойственные туризму значительные, но равномерно распределенные во времени физические нагрузки способствуют укреплению здоровья туриста, а жизнь на природе позволяет приобрести полезные навыки и умения – быстро развести огонь, приготовить пищу, правильно ориентироваться, двигаться по глухому лесу, бездорожью, плыть на лодке или плоту по порожистым рекам, ночевать зимой в лесу, успешно противостоять ненастью.

1.5. Педагогическая целесообразность. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Дать ребятам возможность освоить все премудрости пешеходного туризма - значит, дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить страсть к путешествиям.

1.6. Отличительные особенности программы, новизна. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, интернет-ресурсов. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

1.7.Целевая аудитория(адресат программы) - программа адресована для детей в возрасте 9-14 лет.

1.8. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Год обучения	Кол-во часов	Периодичность занятий	Продолжительность занятий
1 год стартовый	72 ч.	1 раз в неделю по 2 ч.	1,20 мин. с перерывом 10 мин.
1 год базовый	72ч.	1 раз в неделю по 2 ч.	1,20 мин. с перерывом 10 мин
2 год базовый	72 ч.	1 раз в неделю по 2 ч.	1,20 мин. с перерывом 10 мин
3 год базовый	72 ч.	1 раз в неделю по 2 ч.	1,20 мин. с перерывом 10 мин
4 год базовый	72 ч.	1 раз в неделю по 2 ч.	1,20 мин. с перерывом 10 мин

1.9.Уровни освоения программы- стартовый, базовый.

1.10. Объем программы – 360 ч.

1.11. Срок освоения программы - 5 лет обучения

1.12. Срок обучения по программе – 15.09.2023 по 31.05.2028

1.13. Особенности организации образовательного процесса Условия формирования групп: одновозрастные. Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме.

Количество человек в группе:

1 год стартовый уровень - 15 человек;

1 год базовый уровень- 12-15 человек;

2 год базовый уровень- 10-12 человек;

3 год базовый уровень- 8-10 человек.

4 год базовый уровень- 8-10 человек

Списочный состав группы формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы в соответствии с локальным актом МБУ ДО Веселовский ЦТ.

1.14.Организационно-педагогические условия реализации программы.

1.15. Форма обучения -очная

1.16. Условия набора и формирования групп Условия набора в коллектив: принимаются все желающие ребята 9-14 лет. Специальной подготовки не предусматривается, учитываются индивидуальные особенности каждого учащегося. Прием производится на основании заявления родителей (законных представителей), а также наличия медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Условия формирования групп: одновозрастные.

Количество обучающихся в группе 15 человек. Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек, второго года – не менее 12-15 человек, в последующие годы – не менее 10-8 человек.

Списочный состав группы формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы в соответствии с локальным актом МБУ ДО Веселовский ЦТ.

1.17. Формы организации и проведения занятий. На занятия могут использоваться как теоретические и практические игры и задания, конкурсы так и самостоятельные задания. Структура и содержание составлены с учетом психолого-педагогических особенностей учащихся. Учитывая возрастные и психологические особенности младших школьников, теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием разнообразных форм работы, в том числе игровых. Практические занятия проводятся во время туристско-спортивных мероприятия, экскурсий, а также на местности, в помещении (в классе, спортзале).

Тип занятий: комбинированные, практические.

1.18. Материально-техническое оснащение.

Наличие кабинета, оснащенного в соответствии с нормами СанПиНа:

Для обеспечения образовательного процесса имеется:

- учебно-методическое оснащение - разработки занятий, игр, бесед, конкурсов, экскурсий, массовых мероприятий;
- рекомендации по проведению практических работ;
- пакет творческих заданий по различным темам, способствующих созданию оптимальных условий развития познавательной активности;
- фонд литературы по предмету, библиотечка юного краеведа и туриста с привлечением личных книг детей для коллективного пользования;
- презентации, мультфильмы, аудиофайлы.

Туристское снаряжение

Аптечка – 1 набор Компасы – 15 шт.

Верёвка основная (10 м) - 1 шт.

Верёвка вспомогательная (6 мм) – 20 шт.

Дидактический материал.

1. Учебные материалы (тесты);
2. Карты;
3. Карточки с заданиями;
4. Учебные пособия для детей (таблицы);
5. Раздаточный материал (верёвки);
6. Аудио - видео пособия.
7. Лото.
8. Настольные игры.
9. Карточки по краеведению.

1.19. Кадровое обеспечение. Для успешной реализации программы необходимо иметь первую или высшую категорию, высшее

педагогическое и профессиональное образование в области преподаваемого предмета.

1.20 Язык реализации - русский

2. Цель – создание условий для естественной потребности учащихся в познании окружающего мира и его разнообразии посредством изучения своего края и любви к нему средствами активного туризма и краеведения.

Задачи 1-го года обучения.

1. Познакомить учащихся с видами туризма и спортивного ориентирования, как массового вида спорта для всех возрастов.
2. Развивать умственные и физические способности, желание детей вести здоровый образ жизни.
3. Воспитывать уважительные, доброжелательные и дружеские отношения друг к другу.

Задачи 2-го года обучения.

1. Углубить знания учащихся по общеобразовательным дисциплинам: топография, экология и краеведения;
2. Развивать основы туристско-бытовых, походно-спортивных навыков и умений по водному туризму.
3. Формировать сплоченный коллектив (команды) единомышленников, способных решать общественно- ценные и личностно- значимые цели и задачи, воспитывать чувства ответственности за коллектив,

Задачи 3-го года обучения.

1. Углубить знания по разделам: гигиена и санитария.
2. Развивать основы туристско-спортивных, прикладных навыков и умений по пешеходному, спортивному ориентированию.
3. Привлечение ребят к систематическим занятиям спортом.

Задачи 4-го года обучения.

1. Учить детей использовать в практической деятельности тактико-техническую подготовку в ТПТ.
2. Развивать у учащихся выносливость, быстроту, ловкость, чувства времени и ориентирование в пространстве.
3. Воспитывать товарищество и коллективизм, организованность, чувств долга и ответственности.

Задачи 5-го года обучения:

1. Совершенствовать у учащихся туристско-спортивную и тактико-техническую подготовку.
2. Подготовить спортсменов- разрядников, судей.
3. Развивать морально- волевые качества у учащихся.

Уровень освоения - углубленный.

Тип занятий комбинированный, теоретический, практический, диагностический.

3. Содержание программы

3.1 Учебный план 1 год обучения. Стартовый уровень.

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1. Раздел 1					
1.	Вводное занятие	1	1	-	Тестирование
2. Раздел 2					
2.	Природа родного края, его история. Краеведческая работа.	6	2	4	Викторина
3. Раздел 3					
3.	Подготовка похода.	4	4	-	Тестирование
4. Раздел 4					
4.	Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности.	4	2	2	Практическая работа
5. Раздел 5					
5.	Проведение походов.	8	2	6	Практическая работа
6. Раздел 6					
6.	Подведение итогов похода.	2	2	-	Самостоятельная работа
7. Раздел 7					
7.	Ориентирование по компасу.	8	4	4	Практическая работа
8. Раздел 8					
8.	Топографическая подготовка.	4	2	2	Практическая работа
9. Раздел 9					
9.	Физическая подготовка.	21	1	20	Практическая работа
10. Раздел 10					
10	Туристическое снаряжение.	4	2	2	Самостоятельная работа
11. Раздел 11					
11	Туристический бивак.	4	2	2	Практическая работа
12. Раздел 12					
12	Доврачебная помощь пострадавшему.	4	2	2	Практическая работа
13. Раздел 13					
13	Итоговое занятие	2		2	Тестирование
Итого:		72	26	46	

Учебный план 1 год обучения. Базовый уровень

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1. Раздел 1					
1.	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование
2. Раздел 2					
2.	Краеведческая подготовка.	4	2	2	Самостоятельная работа
3. Раздел 3					
3.	Топографическая подготовка и ориентирование.	8	2	6	Практическая работа
4. Раздел 4					
4.	Медицинская подготовка.	8	2	6	Практическая работа
5. Раздел 5					
5.	Туристическое снаряжение, хозяйство.	4	-	4	Викторина
6. Раздел 6					
6.	Снаряжение и питание в походе.	2	2	-	Практическая работа
7. Раздел 7					
7.	Привалы и биваки.	4	2	2	Практическая работа
8. Раздел 8					
8.	Тактика и техника пешеходного туризма.	10	2	8	Практическая работа
9. Раздел 9					
9.	Физическая подготовка.	12	2	10	Самостоятельная работа
10. Раздел 10					
10	Подготовка походов.	4	4		Тестирование
11. Раздел 11					
11	Проведение походов.	10		10	Практическая работа
12. Раздел 12					
12	Подведение итогов.	2	2		Тестирование
13. Раздел 13					
13	Итоговое занятие	2		2	Соревнования
Итого:		72	21	51	

Учебный план 2 года обучения. Базовый уровень

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1. Раздел 1					
1.	Вводное занятие	2		2	
2. Раздел 2					
2.	Туристские путешествия. История развития туризма	4	4		Тестирование
3. Раздел 3					
3.	Личное и групповое снаряжение.	4	2	2	Практическая работа
4. Раздел 4					
4.	Организация туристского быта	6	4	2	Тестирование
5. Раздел 5					
5.	Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника	20	6	14	Практическая работа
6. Раздел 6					
6.	Краеведение	6	6		тестирование
7. Раздел 7					
7.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь	6	2	4	Практическая работа
8. Раздел 8					
8.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	6	6	-	Тестирование
9. Раздел 9					
9.	Общая физическая подготовка	10	-	10	Практическая работа
10. Раздел 10					
10	Специальная физическая подготовка	6	-	6	Самостоятельная работа
11. Раздел 11					
11	Итоговое занятие	2	-	2	соревнования
Итого:		72	30	42	

Учебный план 3 года обучения. Базовый уровень

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1. Раздел 1					
1.	Вводное занятие	2	2		викторина
2. Раздел 2					

2.	Основы туристской подготовки	10	4	6	Тестирование
3. Раздел 3					
3.	Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста	10	4	6	Практическая работа
4. Раздел 4					
4.	Краеведение	6	4	2	Самостоятельная работа
5. Раздел 5					
5.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь	8	4	4	Практическая работа
6. Раздел 6					
6.	Краткие сведения о функциях организма человека	4	4	-	Тестирование
7. Раздел 7					
7.	Общая физическая подготовка	16	-	16	Тестирование
8. Раздел 8					
8.	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Тестирование
9. Раздел 9					
9.	Психологическая и морально-волевая подготовка	4	4		Тестирование
10. Раздел 10					
10	Итоговое занятие	2	-	2	соревнования
Итого:		72	26	46	

Учебный план 4 года обучения. Базовый уровень

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1. Раздел 1					
1.	Вводное занятие	2	-	2	викторина
2. Раздел 2					
2.	Топография	6	2	3	Тестирование
3. Раздел 3					
3.	Спортивный туризм	6	2	4	Практическая работа
4. Раздел 4					
4.	Спортивное ориентирование	4	2	2	Практическая работа
5. Раздел 5					

5.	Туристское многоборье	10	2	8	Практическая работа
6. Раздел 6					
6.	Медико-санитарная подготовка	4	2	2	Практическая работа
7. Раздел 7					
7.	Поисково-спасательные работы	2	2	-	тестирование
8. Раздел 8					
8.	Специальная физподготовка	4	-	4	тестирование
9. Раздел 9					
9.	Общая физическая подготовка	10	-	10	Практическая работа
10. Раздел 10					
10	Правила соревнований	4	-	4	Тестирование
11. Раздел 11					
11	Судейская практика	4	-	4	Практическая работа
12. Раздел 12					
12	Участие в соревнованиях	4	-	4	Практическая работа
13. Раздел 13					
13	Контрольные нормативы	4	4	-	Тестирование
14. Раздел 14					
14	Психологическая и морально-волевая подготовка	2	2	-	Тестирование
15. Раздел 15					
15	Охрана природы	4	2	2	викторина
16. Раздел 16					
16	Итоговое занятие	2	-	2	соревнования
Итого:		72	20	52	

3.2. Содержание учебного плана

3.2.1 . Содержание учебного плана 1 года обучения, стартового уровня

Тема 1 .Введение.

Теория. Беседа о зарождении туризма, о туризме в нашей области, о значении туризма для человека.

Практика. Виды туризма, особенности пешеходного туризма, нормативы значков «Юный турист», просмотр отчетов, фотографий, книг.

Тема 2. Природа родного края, его история. Краеведческая работа.

Теория. Охрана природы. История края, памятные исторические места.

Климат, растительность, животный мир родного края, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Краеведческая и экскурсионная работа в походах.

Практика. Ведение записей: дневник, описание пути, объекта, сбор краеведческих материалов, фотографирование в походе.

Знакомство с картой области.

Подготовка и заслушивание докладов о природе края.

Тема 3. Подготовка похода.

Теория. Правила организации и проведения туристических походов, экскурсий. Подбор группы. Распределение обязанностей в группе, подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Значение дисциплины и в походе.

Практика. Укладка рюкзака. Подбор и закупка питания.

Подготовка группового и специального снаряжения, расфасовка продуктов.

Проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

Тема 4.Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности.

Теория. Спортивное и краеведческое содержание похода. Виды естественных препятствий в пешеходном туризме, нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал построение, шаг туриста, положение корпуса. Движение по склонам, через завалы, по дорогам. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий: значение дисциплины.

Практика. Правила поведения туриста в лесу, на воде, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах. Режим на дневке. Работа с картой в пути.

Тема 5.Проведение походов.

Теория. Во время тренированных походов необходимо отработать: подъемы, спуски, движение колонной, движение по заболоченной местности, переправы, страховка и самостраховка.

Практика. Развертывание и свертывание бивака. Ориентирование по солнцу.

Проведение наблюдений, фотографирование, ведение записей, сбор экспонатов.

Тема 6.Подведение итогов похода.

Теория. Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Составление отчетов о походе, паспорта маршрута.

Тема 7.Ориентирование по компасу.

Теория. Устройство компаса. Стороны горизонта. Пользование компасом в походе. Азимут.

Практика. Определение азимута на местности, движение группы по азимутам. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Тема 8. Топографическая подготовка.

Теория. Знакомство с топографическими знаками и картой. Масштаб, виды масштабов.

Практика. Пользование линейными масштабами. Транспортир, зарисовка топографических знаков. Упражнение на масштаб.

Тема 9. Физическая подготовка.

Теория. Понятие о категорийных путешествиях. Рассказы о мужестве и находчивости туристов. Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, релаксация, маршевая подготовка.

Практика. Упражнения для укрепления и развития рук, ног, плечевого пояса, мышц или туловища. Беговые тренировки. Подвижные игры, соревнования.

Тема 10. Туристическое снаряжение.

Теория. Групповое, личное снаряжение туристов.

Требование к снаряжению: легкость, прочность, удобство в переноске.

Устройство туристической палатки: стойки и колышки для палаток.

Практика. Уход за снаряжением и его ремонт, правила укладки рюкзака.

Тема 11. Туристический бивак.

Теория. Основные требования к месту привала и бивака, что такое привал, бивак. Планировка бивака. Виды хозяйственных работ на биваке. Костер, его назначение, костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сумка одежды. Общественно-полезная работа на дневках. Охрана природы.

Практика. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Питание в походе.

Примерный набор продуктов питания для туристического похода, Расфасовка, упаковка, переноска продуктов. Выбор и обеззараживание воды.

Тема 12. Доврачебная помощь пострадавшему. Гигиена туриста.

Теория. Личная гигиена туриста, обувь, уход за ногами и обувью во время похода, гигиенические требования к посуде, одежде, постели туриста.

Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему.

Практика. Транспортировка пострадавшего. Помощь при переломах.

Тема 13. Итоговое занятие. Практика. Подведение итогов работы учащихся за прошедший учебный год.

3.2.2. Содержание учебного плана 1 года обучения, базовый уровень

Тема 1. Введение.

Теория. История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране.

Практика. Значение туризма в организации отдыха, образовательное значение туризма. Туризм в комплексе ГТО. Разрядные нормативы. Охрана природы.

Тема 2. Краеведческая подготовка.

Теория. Географическое положение и туристические возможности края, реки, рельеф почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир области, сельское хозяйство, население и культура, места боевой славы.

Практика. Проведение краеведческих викторин.

Тема 3. Топографическая подготовка и ориентирование.

Теория. Обзор материала, пройденного в первый год занятий. Виды местности. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое сечение, отметка, горизонталь, заложения, определение крутизны склонов. Виды карт. Определение термина «Ориентирование». Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой.

Практика. Виды ориентирования: открытый, обозначенный, азимутальный, маркированный.

Тема 4. Медицинская подготовка.

Теория. Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий. Питьевой режим в походе. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, простудных заболеваниях, порезах и укусах насекомых, при растяжении связок.

Практика. Как остановить кровотечение. Меры предупреждения травм и заболеваний. Способы транспортировки пострадавшего. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Опасности употребления грибов, ягод, трав.

Тема 5. Туристическое снаряжение, хозяйство.

Теория. Личное снаряжение, одежда и обувь, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках). Предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрац, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

Практика. Смета путешествия. Виды расходов. Обязанности казначея группы.

Тема 6. Групповое снаряжение.

Теория. Типы палаток. Упаковка и переноска палаток. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): крючки, цепочки таганок, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, разные ножи, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло, горчица. Походная посуда для варки пищи, топоры и пилы. Состав и назначение ремаптечки. Правила раскладки продуктов по рюкзакам.

Практика. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию, дежурных по кухне. Меры безопасности при приготовлении пищи на костре.

Тема 7. Привалы и биваки.

Теория. Требование к месту бивака. Организация бивачных работ. Элементы комфорта. Учет ветра, солнца, насекомых, место и приемы установки палатки. Оборудование походной постели.

Практика. Правила поведения туристов. Топливо для костра, способы заготовки. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра.

Тема 8. Тактика и техника пешеходного туризма.

Теория. Понятие о технике пешеходного туризма. Виды и нормы нагрузок в походах. Значение дисциплины в походе. Взаимопомощь туристов. Весовые нагрузки для мальчиков и девочек. Режим движения группы на подъемах. Переправы через реки. Способы переправ, страховка.

Практика. Основные узлы и грудная обвязка. Отработка приемов страховки.

Тема 9. Физическая подготовка.

Теория. Упражнения для укрепления мышц рук, ног, пресса, туловища, шеи, спины, Закаливание.

Практика. Игры на развитие выносливости, находчивости, ловкости, развитие глазомера, быстроты реакции. Соревнования. Беговые тренировки. Рассказы, беседы о находчивости туристов, спортсменов.

Тема 10. Подготовка походов.

Теория. Подготовка к учебно-тренировочным походам всем составом группы. Выбор маршрутов учебных походов. Хозяйственная и техническая подготовка походов.

Тема 11. Проведение походов.

Практика. Проведение учебно- тренировочных походов, ПВД. В случае неблагоприятных погодных условий можно заменить поход на соревнование, а также проведение практических занятий на местности без прохождения маршрута. Главное, чтобы ребята закрепили знания, полученные во время теоретических занятий.

Тема 12. Подведение итогов.

Практика. Разбор экскурсии, похода в группе. Отчеты ответственных. Оформление уголка группы. Проведение вечера по итогам похода.

Тема 13.Итоговое занятие. Подведение итогов работы учащихся за прошедший учебный год.

3.2.3.Содержание учебного плана 2 года обучения, базовый уровень

1. Введение. Основы туристской подготовки.

Теория. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

2. Туристские путешествия. История развития туризма.

Теория. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самостоятельный туризм, экскурсионный, международный.

3. Личное и групповое снаряжение

Теория. Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практика. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

4. Организация туристского быта.

4.1. Привалы и ночлеги

Теория. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров; безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практика. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях.

4.2. Подготовка к походу, путешествию

Теория. Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практика. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

4.3. Питание в туристском походе

Теория. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практика. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

5. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника

5.1. Обязанности туриста-проводника

Теория. Кто такой турист-проводник (штурман). Роль проводника в походе. Значение ориентирования в труде, на отдыхе (примеры из жизни).

Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута.

Практика. Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы. Уточнение карты во время движения в походе. Подготовка картографического материала в отчете о походе.

5.2. Земля и карта

Теория. Форма и размеры Земли. Что такое уровневая поверхность. Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте.

5.3. Топографическая и спортивная карта

Теория. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практика. Упражнения на запоминание условных знаков. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

5.4. Компас. Работа с компасом

Теория. Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий.

6. Краеведение

6.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Теория. Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Музеи. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практика. Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с интересными людьми.

6.2. Изучение района путешествия

Практика. Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия.

7. Основы гигиены, первая доврачебная помощь

7.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Теория. Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практика. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

7.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Теория. Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.

Практика. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

7.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости.

Практика. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута.

8. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

8.1. самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

8.2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Практика. Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

9. Общая физическая подготовка

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

10. Специальная физическая подготовка

Практика. Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Тема 11.Итоговое занятие.

Практика. Подведение учащихся за прошедший учебный год.

3.2.4. Содержание учебного плана 3 года обучения, базовый уровень

1. Введение. Теория. Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году

2.Основы туристской подготовки

2.1.Туристские должности в группе. Теория. Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода.

Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. д.Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим. Ремонтный мастер. Подбор ремнабора.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практика. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

2.2. Техника и тактика в туристском походе. Теория. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Дневки. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб».) Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный.

Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практика. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

2.3. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Теория. Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Практика. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

2.4. Действия группы в аварийных ситуациях. Теория. Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация bivака в экстремальных ситуациях. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие.

Практика. Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях

2.5. Подведение итогов туристского путешествия. Теория. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практика. Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

3. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника

3.1. Измерение расстояний. Теория. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение

пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практика. Измерение длины шага. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

3.2. Способы ориентирования. Теория. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации.

Практика. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

3.3. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Теория. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки.

Практика. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

3.4. Соревнования по ориентированию. Теория. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

4. Краеведение

4.1. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Теория. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута..

Практика. Проведение краеведческих наблюдений.

5. Основы гигиены, первая доврачебная помощь

5.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практика. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

5.2. Приемы транспортировки пострадавшего. Теория. Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика. Разучивание различных Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца изготовление носилок и волокуш.

6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

6.1. Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Изучение приемов самомассажа.

7. Общая физическая подготовка

Практика. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Спортивные игры. Пионербол, баскетбол, футбол, волейбол.

8. Специальная физическая подготовка

Практика. Упражнения на развитие выносливости. Прыжки по кочкам. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи

ног; подъем по крутым склонам оврагов, Игры: баскетбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол).

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.). Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

9. Психологическая и морально-волевая подготовка.

Теория. Волевые усилия и их значение в походах, соревнованиях и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Психологический стресс.

Тема 10 . Итоговое занятие. Практика. Подведение итогов работы учащихся за прошедший учебный год.

3.2.5. Содержание учебного плана 4 года обучения, базовый уровень

1. Введение.

Теория. Развитие туризма и спортивного ориентирования в России. Туризм и спортивное ориентирование как активный отдых, спорт, способ изучения родного края, средство общения и знакомства.

Практика. Знакомство с фото, видеоматериалами и отчетами туристских походов.

2. Топография.

Теория. Компас и его устройство. Топографическая карта. Масштаб карт, Азимут. Измерение расстояний на карте и местности.

Практика. Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов. Топографические творческие развивающие игры. Упражнения с масштабами топокарт, виды масштабов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Визуальное измерение расстояний до недоступных объектов.

3. Спортивный туризм.

Теория. Спортивный туризм как средство активного отдыха, познания окружающего мира и физического совершенствования. Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий. Строй туристской группы. Темп движения. Ритм движения группы на подъемах и спусках.

Практика. Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к групповому и личному снаряжению (легкость, практичность, удобство, целесообразность и пр.) Туристские палатки (устройство, уход и ремонт). Рюкзак туриста (виды рюкзаков, основные требования к рюкзакам, укладка рюкзака). Распределение обязанностей в группе (направляющий, замыкающий, хронометрист, проводник и штурман группы, костровой и дежурные). Бивак.

Требования к месту бивака. Организация бивачных работ. Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры.

4. Спортивное ориентирование.

Теория. Изучение основных технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование, использование случайной информации. Изучение понятий: опорные ориентиры, дополнительная привязка, последняя привязка. Легенды КП.

Практика. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Отметка на КП. Отработка быстрого и правильного прохождения КП (подход, отметка, уход). Бег по «нитке».

5. Туристское многоборье.

Теория. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью (личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный КТМ, туристские эстафеты). Дистанции соревнований (характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде).

Практика. Туристские узлы, их назначение, свойства и применение. Маркировка (бухтовка) веревки для транспортировки, организации страховки, организации вертикальных и горизонтальных перил. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка и беседка) — требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Групповое и личное снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью. Веревки (основные и вспомогательные, требования к ним и работа с веревкой). Карабины (модификации, назначение и применение). Полиспаст. Специальное туристское снаряжение (спусковые устройства, решетки, жумары и пр., их назначение и применение). Каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Организация командной страховки. Способы страховки: верхняя, нижняя и пр. Понятия страхующий (выпускающий и принимающий) и страхуемый.

Организация работы команды на технических этапах:

— взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка;

— подъем и спуск (простые травянистые, крутые травянистые) с самостраховкой по наведенным командой вертикальным перилам и снятием перил:

— переправы через водные преграды (по бревну с судейскими перилами, по бревну с наведением командой перил, по параллельным перилам, по навесной переправе, маятником с организацией командной страховки на этапах;

— переправы через овраг по бревну, по параллельным перилам, по навесной переправе;

— траверс травянистого склона (с самостраховкой по судейским перилам);

— преодоление болота; по кочкам, по гати индивидуально либо с укладкой командных жердей;

6.Медико-санитарная подготовка.

Теория. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях. Закаливание организма. Спортивные травмы и их предупреждение. Медицинская аптечка группы.

Практика. Оказание терпящим бедствие на воде. Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь: пищевое отравление, ушиб, растяжение, вывих, утомление, обморожение, укусы змеи, тепловой и солнечный удар, переохлаждение, простуда, переломы конечностей открытые и закрытые, кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные)

7.Поисково-спасательные работы.

Теория. Требования к снаряжению по обеспечению безопасности на соревнованиях ПСР при работе с пострадавшим. Поиск пострадавшего на дистанции ПСР. Тактико-технические приемы командной работы на дистанции

Практика. Знаки международной аварийной сигнализации.

8. Специальная физическая подготовка.

Практика. Единство общей и специальной физической подготовки. Чередование нагрузок и отдыха. Волнообразное изменение тренировочных нагрузок. Цикличность тренировочного процесса. Техника бега с учетом различного грунта, проходимости, погодных условий.

9.Общая физическая подготовка.

Практика. Дополнительные средства: прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения для развития мышц живота, спины, упражнения с отягощениями, подвижные и спортивные игры. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, ловкости, выносливости.

10.Правила соревнований.

Теория. Общие положения Правил соревнований по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Участники спортивных соревнований, представитель, тренер и капитан команды. Разрядные требования.

Практика. Действия участника на старте, предстартовая подготовка, при опоздании на старт, на дистанции, на КП, на техническом этапе, финишном створе, после финиширования. Основные принципы планировки и оборудования дистанций. Работа команды с бригадой судей на техническом этапе.

11.Судейская практика.

Теория. Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады. Оборудование старта, финиша, технического этапа. Судья контролер КП. Обязанности судьи.

Практика. Протоколы технических этапов. Работа секретаря этапа с протоколом. Протоколы старта и финиша. Работа с итоговыми протоколами. Технология подсчета результатов соревнований по спортивному ориентированию и туристскому многоборью. Участие в работе судейских бригад.

12.Участие в соревнованиях.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана. Первенствах города, области, России. Соревнованиях кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов.

13.Контрольные нормативы.

Практика.Сдача теоретических и практических знаний, умений и навыков по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Сдача теоретических и практических умений и навыков по краеведческой деятельности, подготовленности к участию в спортивных походах.

14.Психологическая и морально-волевая подготовка.

Теория. Стресс в условиях соревнований. Растратчики психологической энергии: нервное потрясение, стесненное состояние, слишком долгое сосредоточение. Регулирование стресса. Развитие самоуверенности.

Практика. Тренировка мыслительного воображения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и др. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

15.Охрана природы, памятников истории и культуры.

Теория. Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Охрана природы. Краткая физико-географическая характеристика родного края. Его особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Охрана памятников.

16.Итоговое занятие.

Практика. Участие в соревнованиях.

3.3 Планируемые результаты

Личностные результаты: осознание роли туризма в жизни людей;

внутренняя позиция ребенка на уровне положительного отношения к здоровью, развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий; развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности; воспитание чувства справедливости, ответственности; общение со сверстниками, бережное отношение к материальным ценностям, умение избегать конфликтных ситуаций.

Метапредметные результаты.

Регулятивные: определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога; высказывать свое предположение (версию) на основе работы с материалом; работать по предложенному педагогом плану; сравнивать разные приемы действий, выбирать удобные способы для выполнения конкретного задания.

Познавательные: уметь слушать, извлекая нужную информацию; осуществлять поиск и выделение необходимой информации; высказывать предположения, обсуждать проблемные вопросы; воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения задачи; осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме;

Коммуникативные : умение участвовать в диалоге, слушать и понимать речь других; работать в паре, группе; выполнять различные роли; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества.

Предметные результаты: , получить навыки подготовки к походу;

- знать, как ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
 - уметь оказывать первую медицинскую помощь;
 - преодолевать простые природные и искусственные препятствия.
- решать задачи на сообразительность, задачи-шутки; выполнять укладку костров.

Раздел № II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

2.1 Календарный учебный график

1 год стартовый уровень (приложение 2)

1 год базовый уровень (приложение 3)

2 год базовый уровень (приложение 4)

3 год базовый уровень (приложение 5)

4 год базовый уровень (приложение 6)

2.2. Формы, порядок и периодичность аттестации и текущего контроля

Критерии и способы определения результативности: педагогический анализ результатов наблюдения выполнения детьми диагностических заданий, анализ анкетирования.

Основными формами предъявления и оценки результатов являются: участие в соревнованиях, викторинах, конкурсах, соревнованиях по спортивному ориентированию; оформление краеведческой картотеки; походы (подготовка и проведение; конкурс отчётов.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль предусмотрен два раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы контроля:

- викторина;
- беседа;
- самостоятельная практическая работа.

Аттестация по итогам освоения программы проводится в конце обучения по программе.

Формы контроля:

- анализ участия каждого учащегося в спортивных мероприятиях, конкурсах.

- итоговый поход.

К оценкам результатов относится - награждение грамотами, дипломами, похвала.

2.3.Оценочные материалы и диагностический инструментарий

В результате освоения данной образовательной программы происходит физическое развитие детей, развитие туристских навыков и знаний у детей.

Результативность и целесообразность работы по программе «Дорогою туриста» выявляется с помощью комплекса диагностических методик: в конце года обучения проводятся тестирование; в течение учебного года осуществляется наблюдение и анализ проектных, творческих работ.

В диагностике достижений используются следующие методы, специальные тестовые задания, беседы, наблюдения, анализ, практические задания, проектные задания, исследовательские работы, соревнования.

Для объективного и систематического оценивания учебных достижений проводятся диагностические работы в виде тестов, разработанных на основе программных требований каждого года обучения.

Диагностические тесты проводятся в течение всего учебного года в соответствии с календарно-тематическим планированием (текущий, промежуточный, итоговый).

В качестве диагностических работ предлагаются контрольные тесты, которые содержат различные типы проверочных (диагностических) заданий:

- задания с выбором ответа (проверяются знания обучающихся и понимание изученного материала);
- задания на завершение (продолжение) работы;
- задания со свободным ответом (используются для проверки умения воспроизводить и применять знания, понимания изученного материала).

В каждом тесте процент исполнения работы переведен в баллы, по которым определяется уровень.

Диагностика результативности реализации программы

Цель: проверка уровня знаний учащихся в течение года.

№ п/п	Ф. И. Обучающегося	1	2	3	4	5	Кол-во баллов

Всего-25 баллов

Отлично-25-20 баллов

Диагностические игры и тесты (приложение 7).

2.4.Методические материалы

Методической особенностью программы является личностно-ориентированная технология обучения, т.е. используются педагогические приемы и принципы, методы и формы .

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.)
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, работа по образцу и др.)
- практический (тренировочные упражнения, выполнение работ по инструкциям)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
- групповой – организация работы в группах.
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Технологии обучения:

- личностно-ориентированное обучение;
- здоровьесберегающие технологии - технология развивающего обучения.

Формы организации учебного занятия

Беседа, практическое занятие, конкурс, лекция, наблюдение, праздник, презентация, проект.

Форма проведения каждого занятия подбирается в максимальном соответствии с его целью. Это может быть:

- практическое занятие;
- творческая дискуссия;
- круглый стол;
- семинар;
- экскурсия;
- интерактивное обучение;
- конкурс-викторина;
- презентация;
- соревнования, эстафеты;
- просмотр видеозаписей;
- защита докладов, рефератов.

Данная программа предполагает овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых юным туристам-путешественникам. Учащиеся научатся выбирать место для привала, разводить костер, ставить палатку, готовить на костре пищу, оказывать первую помощь при травмах и внезапных заболеваниях.

2.5 Информационные ресурсы и литература

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению

безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

13. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

14. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

15. Устав и локальные акты МБУ ДО Веселовский ЦТ.

Используемая литература

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 2010.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1999.
3. Куликов В. , Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М. , ЦДЮТур, 2011.
4. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 2015.
5. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
6. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М. , 2001.
7. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
8. Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
9. Рьжавский Г. Я. Биваки. М., ЦДЮТур. 1995.
10. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.

Список литературы для учащихся

1. Борисов В.И. Занимательное краеведение. Краснодар, Кн. изд., 1969.
2. Канонников А.М. Природа Кубани и Причерноморья. Краснодар, 1977.
3. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., «Толк», 1996.
4. Расторгуев М. Ситникова С. Карабинные узлы. М., «Кроу лимитед», 1995.
5. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС 2000.
6. Фредерик Лисак «Горы». М., АСТ. Астрель, 2003.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Промежуточная аттестация 1 года обучения. стартового уровня

Занятие - поход

Цель: Создание психологического настроения детей на новый вид деятельности. Уметь правильно выбрать вещи, необходимые туристу.

Материал: Вещи, необходимые туристу в походе: котелок, рюкзак, миска, ложка, палатка, фонарик, нож, топорик, гитара, игрушки, мяч, фен, магнитофон, и т. д.

Содержание: Ребенок должен из предложенных ему вещей выбрать те, которые ему понадобятся в походе.

Промежуточная аттестация 1 года обучения, базового уровня

Теоретическая подготовка:

Правильный ответ на каждый вопрос оценивается в 1 балл

Задание: дополни предложения:

1. При укладке рюкзака нельзя: - _____ ;
- _____ ; - _____ .
2. Правило укладки рюкзака: тяжелое - _____
мягкое - _____
объемное - _____
предметы первой необходимости – _____
3. Допустимый вес рюкзака для моего возраста: _____
4. Полиэтиленовый вкладыш большего, чем рюкзак размера нужен, чтобы _____
5. Чтобы предохранить плечи от потертостей и наминов, нужно _____

Критерии оценки: укладка рюкзака и ответы на теоретические вопросы оцениваются по 10 балльной шкале:

высокий уровень (В) - 9-10 баллов

средний уровень (С) - 6-8 баллов

низкий уровень (Н) - 0-5 баллов

Протокол проверки знаний по теме Рюкзак. Укладка рюкзака

№ п/п	Ф. И. обучающегося	теоретические знания					практич. умения		общий балл (1+2+3+4+5+практич. оценка)	уровень
		1	2	3	4	5	штрафы	оценка		

Критерии оценивания уровня подготовки:

Высокий уровень:

- владеет полученными знаниями, активно использует в практике

-активен, эмоционален.

Средний уровень:

- владеет знаниями, может их продемонстрировать с небольшой помощью
- активен

Низкий уровень:

- демонстрирует все с помощью педагога.
- не уверен в ответах.

Промежуточная аттестация 2 года обучения, базового уровня

Практическая работа по теме: Палатка. Установка и сборка палатки

Цель: проверка умения обучающихся правильно выбирать место для установки палатки и знания приемов установки палатки.

Условия проведения: практическая работа проводится на местности .Работа осуществляется в микрогруппах по 2 человека.

Оборудование: двускатные палатки, карточка, фиксирования результатов промежуточной аттестации обучающихся, секундомер.

Задание: выбрать в соответствии с требованиями безопасности и комфорта место для установки палатки и установить двускатную палатку на 2 стойки и 10 колышек (стойки устанавливаются снаружи палатки).

Карточка результатов промежуточной аттестации по теме: Палатка. Установка палатки

№ п/п	Ф. И. обучающихся	штрафные баллы					сумма штрафа	бонусный балл	оценка по 10-балльной шкале	уровень
		1	2	3	4	5				
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										

Примечание: бонусный балл выставляется микрогруппе, показавшей лучшее время установки палатки.

Штрафы:

- 1 .неправильно выбрано место для установки палатки - 16.,
2. перекося палатки - 16.,
3. потеря колышка - 16.,
4. складки на скатах палатки -16.,
5. завал палатки - 16.

Критерии оценки: высокий (В) – 9-10 баллов

средний(С) – 6-8 баллов

низкий(Н) – 3-5 баллов

Промежуточная аттестация 3 года обучения, базового уровня

Проверочная работа на знание основ ориентирования.

Цель: проверка уровня приобретенных теоретических знаний и практических умений и навыков.

Оборудование: карточки с контрольными заданиями по теме, компасы, транспортиры.

Контрольные вопросы и задания:

Теоретические знания: Обведи правильный вариант ответа:

1. Ориентироваться на местности - это значит:

- а) уметь находить точку своего стояния,
- б) уметь определять стороны горизонта,
- в) узнать по описанию местность,
- г) уметь найти точку своего стояние и направление движения относительно горизонта.

2. В какое время суток Луна находится на севере:

- а) в 0 часов,
- б) в 1 час,
- в) в 2 часа.

3. Если определять стороны горизонта с помощью Солнца и часов, то какой угол нужно делить пополам:

- а) между часовой стрелкой, направленной на Солнце и цифрой 1 на циферблате часов,
- б) между часовой стрелкой, направленной на Солнце и цифрой 12 на циферблате,
- в) между часовой стрелкой, направленной на Солнце и минутной стрелкой.

4. Определить стороны горизонта можно по годовым кольцам спиленных деревьев.

Расстояние между ними больше:

- а) с юга,
- б) с севера,
- в) с запада,
- г) с востока.

Промежуточная аттестация 4 года обучения, базового уровня

Проверочная работа по теме: *Костры. Типы*

костров. Костровое оборудование

Цель: проверка знаний, умений, навыков по данной теме.

Условия проведения: Проверочная работа проводится в 2 этапа: 1-й - *Организация кострища*, 2-й - *Типы костров*. Проверочная работа проводится на местности.

Оборудование: саперные лопатки, вода, емкость для воды, костровое оборудование, спички, дрова, карточки с названиями типов костров, карточка фиксирования результатов.

Задание:

- а) на предложенном участке местности выбрать в соответствии с требованиями

безопасности место для организации кострища, организовать кострище, установить костровое оборудование.

б) в зависимости от задания на карточке сложить определенный тип костра, назвать его назначение.

Предлагаемые типы костров: шалаш, таежный, камин, полинезийский, звездный, колодец, решетка, нодъя.

Карточка результатов по теме Костры.

Типы оценки результатов по теме Костры. Типы костров.

Костровое оборудование

№ п/п	Ф. И. обучающихся	штрафы					сумма штрафов	оценка по 10-балльной шкале	уровень
		1	2	3	4	5			
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									

Штрафы:

1. неправильно выбрано место для кострища - 1 б.
2. дерн снят небрежно и не полит водой - 1 б.
3. неправильно установлено костровое оборудование - 1 б.
4. неправильно сложен тип костра - 1 б.
5. неправильно названо назначение выбранного типа костра - 1 б.

Критерии оценки:

Низкий(Н) _____

Ниже среднего (НС)

Средний уровень (С) _____

Выше среднего (ВС)

Высокий уровень (В) _____

Вопросы по краеведению.

Аттестация по итогам освоения программы

Итоговое соревнование с анализом, обсуждением. Критерии оценки уровня подготовки:

Критерии оценивания уровня подготовки:

Высокий уровень:

- владеет полученными знаниями, активно использует в практике
- активен, эмоционален.

Средний уровень:

- владеет знаниями, может их продемонстрировать с небольшой помощью

-активен

Низкий уровень:

- демонстрирует все с помощью педагога.
- не уверен в ответах.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Календарный учебный график программы «Дорогою туриста»

1 года обучения стартовый уровень , 72 ч.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
		1 Введение	2	групповая	беседа
		Тема 2. Природа родного края, его история. Краеведческая работа.			
		История края, памятные исторические места.	2	групповая	Практическая работа
		Краеведческая и экскурсионная работа в походах.	2	групповая	практическая работа
		Знакомство с картой области.	2	групповая	беседа
		Тема 3. Подготовка похода.		групповая	Практическая работа
		Правила организации и проведения туристических походов, экскурсий	2	групповая	Практическая работа
		Подбор группы. Распределение обязанностей в группе.	2	групповая	беседа
		Тема 4.Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности.		групповая	Практическая работа
		Правила поведения туриста в лесу, на воде, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.	2	групповая	Самостоятельная работа
		Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий: значение дисциплины.	2	групповая	Практическая работа
		Тема 5.Проведение походов.			
		Подъемы, спуски, движение колонной.	2	групповая	Беседа
		Переправы, страховка и самостраховка	2	групповая	Практическая работа
		Развертывание и свертывание бивака.	2	групповая	практическая работа
		Проведение наблюдений, фотографирование, ведение записей.	2	групповая	Наблюдение, практическая работа
		Тема 6.Подведение итогов похода.			
		Обсуждение итогов похода.	2	групповая	Практическая работа
		Тема 7.Ориентирование по компасу.			

	Устройство компаса.	2	групповая	Практическая работа
	Стороны горизонта.	2	групповая	Практическая работа
	Пользование компасом в походе.	2	групповая	Практическая работа
	Глазомерная оценка расстояний до предметов	2	групповая	Практическая работа
	Тема 8. Топографическая подготовка.			
	Знакомство с топографическими знаками и картой.	2	групповая	Практическая работа
	Условные знаки	2	групповая	Практическая работа
	Тема 9. Физическая подготовка.			
	Физическая и морально-волевая подготовка туриста.	2	групповая	Практическая работа
	Релаксация	2	групповая	Практическая работа
	Закаливание	2	групповая	Практическая работа
	Маршевая подготовка.	2	групповая	Практическая работа
	Упражнения для укрепления и развития рук, ног, плечевого пояса, мышц или туловища.	4	групповая	Практическая работа
	Беговые тренировки.	4	групповая	Практическая работа
	Подвижные игры,	2	групповая	Игра
	Соревнования.	4	групповая	Соревнование
	Тема 10. Туристическое снаряжение.			
	Устройство туристической палатки: стойки и колышки для палаток.	2	групповая	Практическая работа
	Правила укладки рюкзака	2	групповая	Практическая работа
	Тема 11. Туристический бивак.			
	Свертывание бивака.	2	групповая	Беседа
	Противопожарные меры.	2	групповая	Беседа
	Тема 12. Доврачебная помощь пострадавшему.			
	Личная гигиена туриста.	2	групповая	Беседа
	Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему	2	групповая	Практическая работа

	Тема 13. Итоговое занятие.	2	групповая	Практическая работа
--	-----------------------------------	---	-----------	---------------------

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Календарный учебный график программы «Дорогою туриста» 1 года обучения, базовый уровень, 72 ч.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
		1.Введение.	2	групповая	тестирование
		2.Краеведческая подготовка.			
		Донской край, географическое положение	2	групповая	Практическая работа
		Туристические возможности края	2	групповая	Практическая работа
		3.Топографическая подготовка и ориентирование.			
		Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой.	2	групповая	Беседа
		Азимутальный, маркированный	2	групповая	Практическая работа
		4.Медицинская подготовка			
		Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях.	2	групповая	Практическая работа
		Как остановить кровотечение	2	групповая	Практическая работа
		Способы транспортировки пострадавшего.	2	групповая	Практическая работа
		Обработка и перевязка ран, наложение жгута.	2	групповая	практическая работа
		5.Туристическое снаряжение, хозяйство.			
		Личное снаряжение, одежда и обувь,	2	групповая	Практическая работа
		Типы рюкзаков	2	групповая	Практическая работа
		6. Снаряжение и питание в походе			
		Установка палаток	2	групповая	Практическая работа
		Технология приготовления	2	групповая	Практическая работа

	походных блюд			
	7.Привалы и биваки.			
	Требование к месту бивака, гигиенические требования к месту бивака.	2	групповая	Практическая работа
	Организация бивачных работ.	2	групповая	Беседа
	8.Тактика и техника пешеходного туризма.			
	Правила безопасности и поведение туриста при падении камней.	2	групповая	Практическая работа
	Переправы через реки.	2	групповая	Практическая работа
	Способы переправ, страховка.	2	групповая	Беседа
	Основные узлы и грудная обвязка.	2	групповая	Практическая работа
	Отработка приемов страховки.	2	групповая	Практическая работа
	9.Физическая подготовка.			Практическая работа
	Бег на выносливость	2	групповая	Практическая работа
	Бег с заданиями	2	групповая	Практическая работа
	Игры на развитие глазомера, быстроты реакции.	2	групповая	Игра
	Игры на развитие выносливости	2	групповая	Беседа
	Беговые тренировки.	2	групповая	Практическая работа
	Преодоление препятствий.	2	групповая	Практическая работа
	11.Подготовка походов.			
	Выбор маршрутов учебных походов.	2	групповая	Беседа
	Хозяйственная и техническая подготовка походов.	2	групповая	Практическая работа
	Проведение походов.	2	групповая	Поход
	Практические занятия на местности без прохождения маршрута	2	групповая	Практическая работа
	Соревнования по туризму	2	групповая	Соревнование

	Соревнования по ориентированию	Сп.	2	групповая	Соревнование
	12.Подведение итогов.				
	Разбор экскурсии, похода в группе.		2	групповая	Практическая работа
	13.Итоговое занятие				
	Соревнование		2	групповая	Соревнование

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Календарный учебный график программы «Дорогою туриста» 2 года обучения, базовый уровень

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	1	Введение. Основы туристской подготовки	2	групповая	Беседа
	2	Туристские путешествия. История развития туризма.			
		Виды туризма.	2	групповая	Практическая работа
		Характеристика каждого вида туризма.	2	групповая	Практическая работа
	3	Личное и групповое снаряжение		групповая	Беседа
		Требования к туристскому снаряжению.	2	групповая	практическая работа
		Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона.	2	групповая	Беседа
	4	Организация туристского быта		групповая	
		Составление сметы расходов.	2	групповая	Практическая работа
		Калорийность, вес и нормы дневного рациона	2	групповая	Практическая работа
		Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.	2	групповая	Практическая работа
	5	Топография и ориентирование – основа специальной подготовки		групповая	
		Топографическая и спортивная карта	2	групповая	Практическая работа

	Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты.	2	групповая	практическая работа
	Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт.	2	групповая	Практическая работа
	Условные знаки- линейные и площадные	2	групповая	Практическая работа
	Изображение рельефа на топографических и спортивных картах	2	групповая	Практическая работа
	Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть	2	групповая	Практическая работа
	Ориентирование карты и компаса	2	групповая	Практическая работа
	Движение по азимуту.	2	групповая	Практическая работа
	Движение через промежуточные ориентиры.	2	групповая	Практическая работа
	Взятие азимута на предмет.	2	групповая	Практическая работа
6	Краеведение	2	групповая	
	Встречи с интересными людьми.	2	групповая	Беседа
	Изучение района путешествия	2	групповая	Практическая работа
	Выбор и изучение района похода, разработка маршрута	2	групповая	Практическая работа
7	Основы гигиены, первая доврачебная помощь	2	групповая	
	Походная медицинская аптечка	2	групповая	Практическая работа
	Способы бинтования ран,	2	групповая	Практическая работа
	Способов наложения жгута.	2	групповая	Практическая работа

8	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	групповая	Практическая работа
	Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	групповая	Практическая работа
	Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия	2	групповая	Беседа
	Сведения о строении и функциях организма человека	2	групповая	Практическая работа
9	Общая физическая подготовка	2	групповая	
	Упражнения для пресса	2	групповая	Практическая работа
	Упражнения для ног	2	групповая	Практическая работа
	Спортивные игры: баскетбол	2	групповая	Игра
	Футбол,	2	групповая	Соревнование
	Волейбол.	2	групповая	Соревнование
10	Специальная физическая подготовка	2	групповая	
	Бег с заданиями	2	групповая	Практическая работа
	Бег по пересеченной местности.	2	групповая	Практическая работа
	Лабиринт	2	групповая	Практическая работа
11	Итоговое занятие	2	групповая	
	Соревнование	2	групповая	Соревнование

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Календарный учебный график программы «Дорогою туриста» 3года обучения, базовый уровень

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
		1. Введение			Беседа
		Викторина «виды туризма»	2	групповая	викторина
		2. Основы туристской подготовки			
		Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы	2	групповая	Беседа
		Использование страховки и самостраховки	2	групповая	Практическая работа
		Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный.	2	групповая	Практическая работа
		Техника вязания узлов.	2	групповая	Практическая работа
		2. 3. Обеспечение безопасности в туристском походе	2	групповая	Практическая работа
		3. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника			
		3.1. Измерение расстояний	2	групповая	Практическая работа
		Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.	2	групповая	Практическая работа
		Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.	2	групповая	Практическая работа

	3.3. Ориентирование по местным предметам.	2	групповая	Беседа
	Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам	2	групповая	Практическая работа
	4. Краеведение			
	4.1. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	групповая	Практическая работа
	Изучение и охрана памятников истории и культуры.	2	групповая	Практическая работа
	Памятники истории и культуры	2	групповая	беседа
	5. Основы гигиены, первая доврачебная помощь			
	5.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	групповая	Практическая работа
	Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.	2	групповая	Практическая работа
	Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.	2	групповая	Практическая работа
	Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.	2	групповая	Практическая работа
	6. Краткие сведения о функциях организма человека			
	Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки	2	групповая	Практическая работа
	приемы самомассажа,	2	групповая	Практическая работа
	7. Общая физическая подготовка			

	Легкая атлетика	2	групповая	Практическая работа
	Спортивные игры волейбол.	2	групповая	Игра
	футбол,	2	групповая	Соревнование
	Ручной мяч, баскетбол	2	групповая	Соревнование
	Бег на короткие дистанции	2	групповая	эстафета
	Бег по пересеченной местности	2	групповая	Практическая работа
	Прыжки в высоту.	2	групповая	Практическая работа
	Подвижные игры и эстафеты	2	групповая	игра
	8. Специальная физическая подготовка			
	Упражнения на развитие выносливости	2	групповая	Практическая работа
	Прыжки по кочкам.	2	групповая	Практическая работа
	Элементы акробатики: кувырки, перекаты	2	групповая	Практическая работа
	Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву.	2	групповая	Практическая работа
	Туристская полоса препятствий.	2	групповая	Эстафета
	9. Психологическая и морально-волевая подготовка.			
	Волевые усилия и их значение в походах соревнованиях и тренировках.	2	групповая	Беседа
	Психологический стресс	2	групповая	Практическая работа
	10. Итоговое занятие			
	Соревнование	2	групповая	Соревнование

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Календарный учебный график программы «Дорогою туриста» 4года обучения, базовый уровень

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	1	Введение	2	групповая	Беседа
	2	Топография			
		Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов.	2	групповая	Практическая работа
		Топографические творческие развивающие игры.	2	групповая	
		Упражнения с масштабами топокарт, виды масштабов.	2	групповая	Практическая работа
		Визуальное измерение расстояний до недоступных объектов	2	групповая	Беседа
	3	3.Спортивный туризм			
		Бивак. Требования к месту бивака.	2	групповая	Самостоятельная работа
		Организация бивачных работ. Снятие бивака	2	групповая	Практическая работа
		Уборка места привала. Противопожарные меры	2	групповая	Беседа
	4	4.Спортивное ориентирование			
		Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно.	2	групповая	Практическая работа
		Действия ориентировщика на разных участках трассы.	2	групповая	Практическая работа
	5	5.Туристское многоборье			

		Понятие страховки и самостраховки.	2	групповая	Практическая работа
		Туристские узлы, их назначение, свойства и применение.	2	групповая	Практическая работа
		Организация командной страховки	2	групповая	Практическая работа
		Способы страховки: верхняя, нижняя и пр	2	групповая	Практическая работа
		Организация работы команды на технических этапах	2	групповая	Практическая работа
	6	6.Медико-санитарная подготовка			
		Первая доврачебная помощь:, переломы конечностей открытые и закрытые, кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные).	2	групповая	Практическая работа
		Первая доврачебная помощь:, укус змеи, тепловой и солнечный удар, переохлаждение, простуда,	2	групповая	Беседа
	7	7.Поисково-спасательные работы			
		Знаки международной аварийной сигнализации	2	групповая	Практическая работа
	8	8.Специальная физподготовка			
		Упражнения на развитие выносливости	2	групповая	Практическая работа
		Бег	2	групповая	Практическая работа
	9	9.Общая физическая подготовка			
		Легкая атлетика	2	групповая	Практическая работа
		Спортивные игры волейбол.	2	групповая	Практическая работа

		футбол,	2	групповая	игра
		Ручной мяч, баскетбол	2	групповая	игра
		Бег на короткие дистанции Эстафетный бег.	2	групповая	Эстафета
	10	10.Правила соревнований			Практическая работа
		Общие положения Правил соревнований по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.	2	групповая	Практическая работа
		Разрядные требования.	1	групповая	Практическая работа
		Работа команды с бригадой судей на техническом этапе.	1	групповая	Практическая работа
	11	11.Судейская практика			
		Протоколы технических этапов.	2	групповая	Практическая работа
		Технология подсчета результатов соревнований по спортивному ориентированию и туристскому многоборью.	2	групповая	Практическая работа
	12	12.Участие в соревнованиях			
		Соревнования «Казачьи тропы»	2	групповая	соревнование
		Соревнования «Трейл-О»	2	групповая	соревнование
	13	13.Контрольные нормативы			
		Туристское многоборье	2	групповая	Соревнование
		Краеведческий конкурс	2	групповая	конкурс
	14	14.Психологическая и морально-волевая подготовка			
		Тренировка мыслительного воображения	2	групповая	Практическая работа
	15	Охрана природы			
		Важность охраны природы, памятников истории и	2	групповая	Практическая работа

		культуры.			
		История края, памятные исторические места.	2	групповая	Практическая работа
	16	Итоговое занятие			
		Соревнование	2	групповая	Соревнование

Викторина по ориентированию

1. В любой солнечный день можно безошибочно определить направление «юг-север». В полдень солнце располагается над точкой юга. Как определить момент местного полдня?
2. В какое время солнце находится на юге по нашим часам?
3. Солнце восходит приблизительно на востоке и заходит на западе. Когда оно бывает на востоке, юго-востоке, юге, юго-западе и западе?
4. Иногда мы называем одну из сторон какого-либо места северной, а противоположную – южной. Разделив нашу лесную поляну, назовите признаки северного и южного направления на ней.
5. Распространено мнение, что север легко определить по развитию ветвей, кроне и годовым кольцам на пнях. Можно ли определить север таким образом в лесу?
6. Кора деревьев вокруг ствола деревьев неодинакова: с одной стороны, она грубее, с другой – эластичнее, глаже. Нет ли здесь связи со сторонами горизонта?
7. Вам, конечно, приходилось видеть камни, поросшие мхом и лишайником. Как по таким камням узнать направление на север?
8. Знаете ли вы, что растения могут служить «компасом»? Назовите растения, по которым можно определить северное направление.
9. Плоды различных растений и ягоды на открытой площадке созревают со всех сторон одинаково. Как в связи с этим по плодам и ягодам определить, где север?
10. Север часто определяют по Полярной звезде, которую находят по созвездию Большой Медведицы. Как еще можно определить направление «север-юг»?

Викторина «О костре»

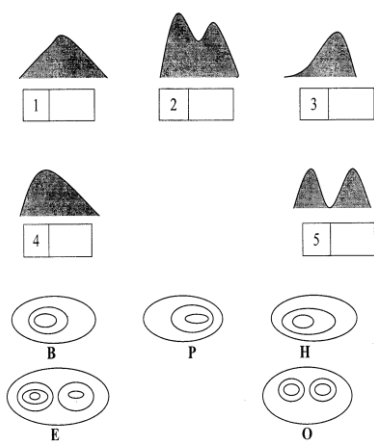
1. Знаете ли вы, почему сухие дрова горят лучше, чем сырые?
2. Мы начинаем разжигать костер с помощью мелких щепок, хвороста, сухих веток ели – они лучше горят. Почему?
3. Знаете ли вы, что такое пламя костра? Похоже ли оно на светящуюся нить электролампы?
4. Если погода тихая, то пламя и дым костра поднимаются вверх. Что тянет их от земли?
5. Вы, конечно, слышали, что костер потрескивает. А почему?

6. Не раз случается, что искра от костра прожигает одежду туриста. Но что представляют из себя искры костра? Не такие же ли они, как искры, которые проскакивают при разрывах электрических проводов?
7. Дым костра поднимается очень высоко над землей. Этой особенностью пользуются для подачи сигналов бедствия. А что такое дым?
8. Над самым костром дым поднимается ровным столбом, но на некоторой высоте он начинает клубиться кудрявыми шапками. Что образует клубы?
9. В костре все время приходится подкладывать дрова, так как они сгорают. Где же вещество, сгорающее в огне?
10. Когда костер погаснет, воздух над кострищем столбом поднимается вверх. Посмотрите на какой-нибудь предмет сквозь этот теплый поток. Вы заметите, что предмет словно дрожит. Объясните это явление.

Тест на тему РЕЛЬЕФ

Задание №1






Расставь в пустых клетках рядом с номерами профилей холмов буквы, написанные у соответствующих им рисунков, изображённых с помощью горизонталей.



Если сделаете это правильно, увидите, что это так.

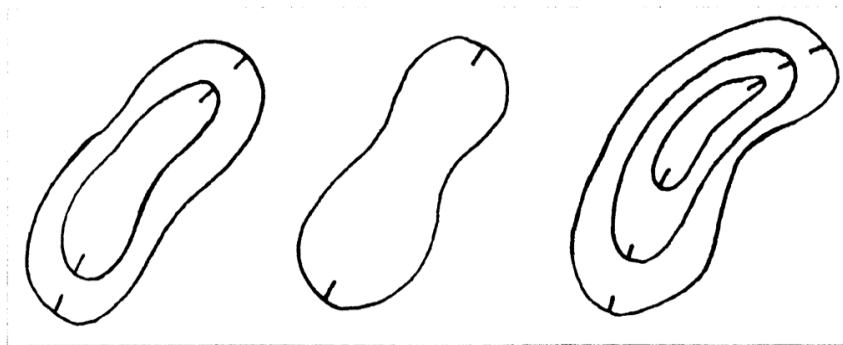
Задание №2

Изобрази в пустых клетках с помощью горизонталей данные холмы.

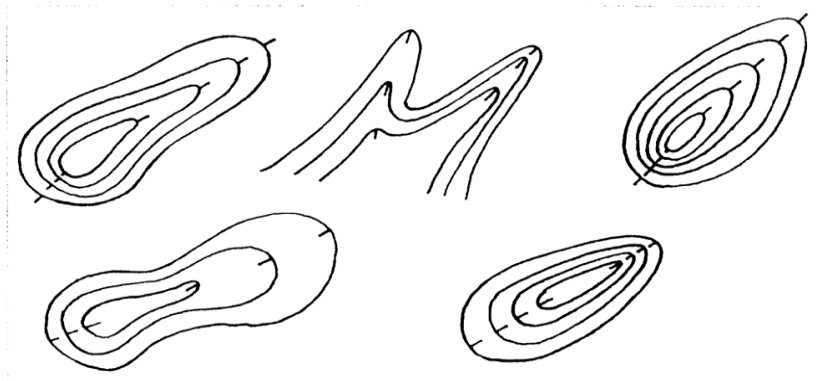
Задание №3

Определи глубину впадины (ямы), если известно, что высота сечения рельефа составляет 2,5 метров.



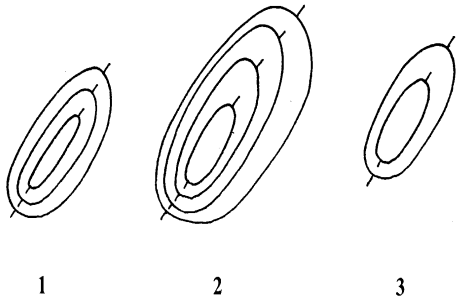
Задание №4

Обозначьте красным цветом наиболее крутые склоны, а синим – наиболее пологие.



Задание №5

Определи высоту холмов, если известно, что высота сечения рельефа составляет 5 метров.



Запишите полученные результаты:

высота первого холма _____ метров,

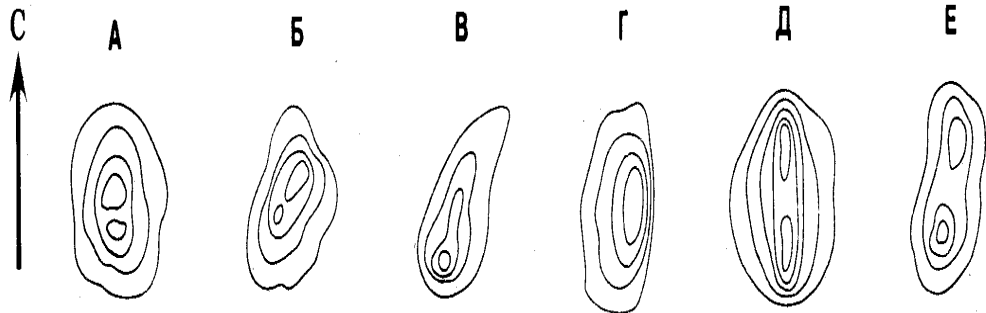
высота второго холма _____ метров,

высота третьего холма _____ метров.

Задание №6

Подбери к каждому знаку правильную надпись:

1. самый крутой склон на юго-западе.
2. две вершины, из которых южная – выше.
3. ровное выполаживание по кругу. В высшей точке – седловина и узкий проход.
4. гора практически отвесно обрывается к востоку.
5. южный и северный склоны очень крутые.
6. на этом холме есть три места, где трудно подняться без вспомогательных средств.



Задание №7

Найти профиль холма, соответствующий рисунку горизонталей.

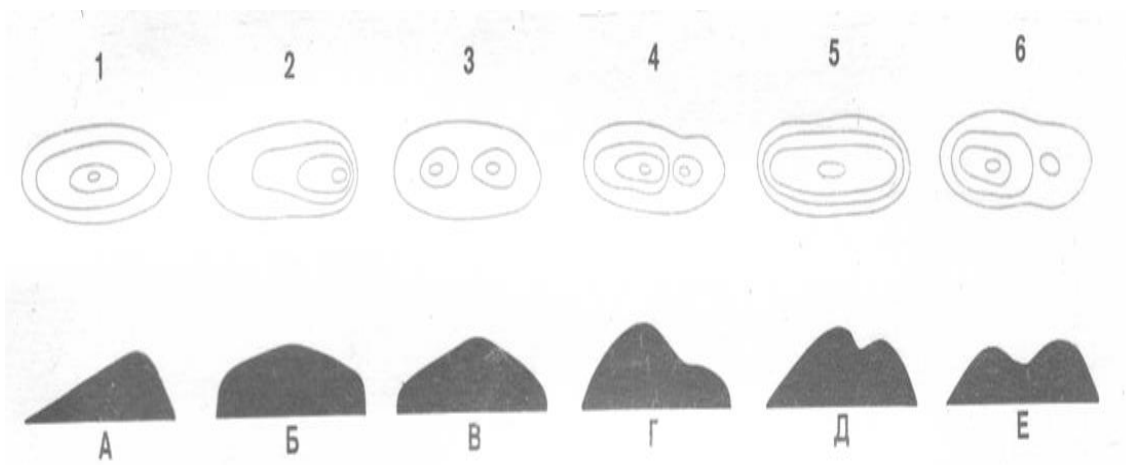
Холм с двумя одинаковыми вершинами

Холм с пологим спуском на юг

Холм с крутым западным склоном

Холм с пологим северо-западным склоном

Холм с двумя одинаковыми вершинами



Задание №8

По предложенному описанию сделайте графическое изображение рельефа с помощью горизонталей:

Таблица нормативов по физической культуре

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 метров	секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1000 метров	мин:сек	3:50	4:20	4:50	4:20	4:50	5:15
Бег 2000 метров	мин:сек	9:00	9:45	10:30	10:50	12:30	13:20

Прыжки в длину с места	см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	10	8	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	см	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	48	43	38	38	33	25
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	16:00	17:00	18:00	19:30	20:30	22:30
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	56	54	52	62	60	58

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3

Бег 30 метров	секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:15	2:25	2:40
Бег 1000 метров	мин:сек	4:10	4:30	5:00	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	9:30	10:15	11:15	11:00	12:40	13:50
Прыжки в длину с места	см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	см	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	45	40	35	38	33	25
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	12:30	13:30	14:00	13:30	14:00	15:00
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	18:00	19:00	20:00	20:00	25:00	28:00
Прыжки на скакалке,	кол-во раз	46	44	42	52	50	48

за 20 секунд							
--------------	--	--	--	--	--	--	--

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчик	мальчик	мальчик	девочк	девочк	девочк
		и оценка "5"	и оценка "4"	и оценка "3"	и оценка "5"	и оценка "4"	и оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,0	10,5	11,3	10,3	10,7	11,5
Бег 30 метров	секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 метров	секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:22	2:55	3:20
Бег 1000 метров	мин:сек	4:20	4:45	5:15	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	8	6	4	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	20	15	10	15	10	5

)							
Наклон вперед из положения сидя	см	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	40	35	25	35	30	20
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	13:30	14:00	14:30	14:00	14:30	15:00
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	19:00	20:00	22:00	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	48	46	44

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчик	мальчик	мальчик	девочк	девочк	девочк
		и оценка "5"	и оценка "4"	и оценка "3"	и оценка "5"	и оценка "4"	и оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,2	10,7	11,5	10,5	11,0	11,7
Бег 30 метров	секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 60 метров	секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 500 метров	мин:сек	2:15	2:50	3:05	2:50	3:05	3:20

Бег 1000 метров	мин:сек	4:30	5:00	5:30	5:00	5:30	6:00
Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	7	5	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	17	12	7	12	8	3
Наклон вперед из положения сидя	см	9	5	3	12	9	6
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	35	30	20	30	20	15
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	6:30	7:00	7:30	7:00	7:30	8:00
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	14:00	14:30	15:00	14:30	15:00	18:00
Прыжки на	кол-во	34	32	30	38	36	34

скакалке, за 15 секунд	раз						
---------------------------	-----	--	--	--	--	--	--

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ НЕКОТОРЫХ НОРМАТИВОВ:

Челночный бег 4*9м

Тест проводят в спортивном зале по заранее нанесённой разметке. Проводят две линии на расстоянии 10м друг от друга (линии старта и финиша). Они должны быть достаточно длинными, чтобы можно было тестировать сразу двух испытуемых. Учитель находится на линии финиша. По команде учителя включается секундомер, испытуемые берут по одному мячу (кубику), которые лежат за линией старта, подбегают к линии финиша, кладут мячи на неё, бегут к линии старта, берут по второму мячу, бегут к финишу. В момент касания вторым мячом пола за линией финиша останавливается секундомер. Для учащихся, впервые выполняющих тест, даётся предварительное апробирование.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги.

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа

Исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).

Наклон вперёд из положения сидя

Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава. На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3-х секунд. Расстояние от центральной линии (на которой размещены пятки) до точки касания пальцами записывается в протокол в сантиметрах.

ТЕСТ «РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ В ГРУППЕ»

I. Кто в группе отвечает за питание?

1.
 1. Руководитель.
 2. Завхоз
 3. Реммастер
 4. Медик
 5. Хронометрист

II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?

1. Реммастер
2. Руководитель
3. Медик
4. Хронометрист
5. Завхоз

III. Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?

1. Реммастер
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Руководитель

IV. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?

1. Руководитель
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Фотограф

V. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?

1. Руководитель
2. Завхоз
3. Медик
4. Хронометрист
5. Реммастер

VI. Кем является каждый идущий в поход?

1. Руководителем
2. Завхозом
3. Групповиком
4. Участником
5. Фотографом

VII. Чем обязан заниматься завхоз?

1. Во время подготовки к походу?
2. В походе?
3. После похода?
 - а) Закупать продукты.
 - б) Следить за дежурными.
 - в) Расфасовывать продукты.
 - г) Стирать мешочки от продуктов.
 - д) Распределять продукты и снаряжение.
 - е) Закупать продукты в походе.
 - ж) Составлять график дежурств.

VIII. Чем обязан заниматься хронометрист?

1. Перед походом?
2. В походе?
3. После похода?
 - а) Фиксировать ходовое время.
 - б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.
 - в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты движения и т.д.
 - г) Составить таблицу хронометража и отдать руководителю для отчета.
 - д) Забывать записывать ходовое время.
 - е) Фиксировать пройденные километры.

IX. Каковы обязанности руководителя группы?

1. Во время подготовки к походу?
2. В походе?
3. После похода?
 - а) Оформить отчет о походе.
 - б) Организовать подготовку к походу.
 - в) Закупать продукты.
 - г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.
 - д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах.
 - е) Помогать попавшим в беду.

X. Кто и за что отвечает в походе?

1. Хронометрист?
2. Завхоз?
3. Реммастер?
4. Медик?
 - а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.
 - б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.
 - в) Составляет меню.
 - д) Фиксирует время в пути.

- г) Руководит ремонтом.
- е) Приобретает и хранит медаптечку.
- ж) Распределяет продукты и снаряжение
- з) Следит за выполнением санитарных правил

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.

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. Общегоеографические.
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