

Департамент образования Орловской области  
Бюджетное учреждение Орловской области дополнительного образования  
«Центр детского (юношеского) технического творчества, туризма и  
экскурсий»

Принято  
на педагогическом совете  
БУ ОО ДО «Центр детского  
(юношеского) технического  
творчества, туризма и  
экскурсий»  
Протокол от 14.10.2016 г. №3

Утверждаю  
Директор  
БУ ОО ДО «Центр детского  
(юношеского) технического  
творчества, туризма и  
экскурсий»



О.А. Балакин  
Приказ от 14.10.2016 г. № 124

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Туристы-краеведы»**

*Возраст обучающихся: 11-15 лет  
Срок реализации: 3 года*

*Автор-составитель:  
Гурьев Виктор Петрович  
педагог дополнительного образования*

Орел, 2016 г.

## **2. Пояснительная записка**

В программе представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности с обучающимися. Учебно-воспитательный процесс требует от обучающегося в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего мира.

*Вид программы* – модифицированная (адаптированная). Программа подготовлена на основе типовой программы Юные туристы-краеведы, разработанной Центром детско-юношеского туризма и краеведения Минобразования России РФ. – Москва, 2006г.

**Направленность программы** – туристско-краеведческая.

*Новизна* данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что туристско-краеведческая работа – это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

**Отличительной особенностью** программы от других программ в том, что каждый педагог, в зависимости от наличия опыта, необходимого материала, оборудования сможет спланировать свою деятельность, уделив должное количество времени на изучение каждой темы.

*Педагогическая целесообразность* заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины.

Участники программы - обучающиеся 11 - 15 лет.

Срок реализации программы- 3 года

Срок обучения и режим занятий – 9 месяцев с сентября по май (216 часов в год из расчёта 2 занятия в неделю по 3 часа).

**Формы обучения** - очная. Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы).

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма обучающегося к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития занимающихся.

Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов в помещении и четырех часов на местности. В каникулярное время педагог, как правило, может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации

активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде.

«Образовательные маршруты» проходят через такие образовательные области, как словесность, естествознание, искусство, физическая культура и оздоровительно-познавательный туризм, социальная практика, технология, психологическая культура и др. Они должны способствовать освоению занимающимися основ краеведения; приобретению санитарно-гигиенических навыков, организации туристского быта в полевых условиях; ориентирования на местности в условиях своего микрорайона (школьного двора); формированию физкультурно-туристских знаний, умений и навыков; обучению двигательным навыкам и действиям; общему укреплению здоровья и закаливанию организма; развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств); овладению техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время экскурсий в природу, туристских прогулок, походов выходного дня.

**Цель** занятий в объединении состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности. При этом предполагается решение следующих основных задач:

**Обучающие:**

1. Усвоение и овладение обучающимися базовым уровнем знаний, умений и навыков по туризму и спортивному ориентированию.
2. Формирование потребности в углублённом освоении предмета для участия в соревнованиях по туризму и ориентированию различного уровня.
3. Создание условий для профессионального самоопределения личности.

**Воспитательные:**

1. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
2. Воспитание и повышение общей культуры поведения обучающихся на личных примерах общения с людьми, природой,
3. Воспитание характера, воли, чувства ответственности, целеустремлённости через преодоление трудностей.
4. Воспитание уважения и любви к родному краю на примере богатства природных ресурсов.
5. Воспитание трудолюбия посредством организации своего быта в походных условиях.

**Развивающие:**

1. Развитие познавательного интереса и творческих способностей обучающихся.
2. Физическое совершенствование воспитанников.
3. Развитие у обучающихся внимания, памяти, логического и образного мышления, культуры речи, воображения путём создания на занятиях активной познавательной атмосферы.

**Оздоровительные:**

1. Организация активного отдыха детей в период каникул.
2. Включение в образовательный процесс занятий по лечебной физкультуре.

### **3. Календарный учебный график**

1. Начало учебного года – 1 сентября
2. Окончание учебного года – 31 мая
3. Начало учебных занятий - в объединениях первого года обучения с 15 сентября (с 1 по 14 сентября - комплектование групп). Второго, третьего годов обучения - с 1 сентября 2016года.
4. Продолжительность учебного года - 36 недель.

Объединения	1 полугодие	Образовательный процесс	Зимние каникулы	2 полугодие	Образовательный процесс	Летние каникулы	Всего
1 год обучения	15.09-31.12	15 недель	01.01.-11.01	12.01-31.05.	19 недель	01.06-31.08.	34 недели
2 год обучения	01.09.-31.12	17 недель	01.01.-11.01	12.01-31.05	19 недель	01.06-31.08	36 недель
3 год обучения	01.09.-31.12	17 недель	01.01.-11.01	12.01-31.05	19 недель	01.06-31.08	36 недель

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Начало учебного года	15 сентября	1 сентября	1 сентября
Продолжительность учебного года	34 недели (204 часа)	36 недель (216 часов)	36 недель (216 часов)
Текущий контроль	В течение года-не менее 4-х раз	В течение года-не менее 4-х раз	В течение года-не менее 4-х раз
Промежуточная аттестация	15.12-30.12	15.12-30.12	15.12-30.12
Итоговая аттестация	15.05-30.05	15.05-30.05	15.05-30.05
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая

#### 4. Содержание программы

##### Учебный план

##### 1-й год обучения

№/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Введение</b>					
1.1	Оздоровительная роль туризма	2	1	1	собеседование
1.2	Правила поведения юных туристов	4	1	3	опрос
		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
<b>2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</b>					
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	собеседование
2.2	Основы безопасности дома и	2	1	1	самостоятельная работа

	в школе				
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	4	1	3	собеседование
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	2	0	2	опрос
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	8	1	7	опрос
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1	Самостоятельная работа
2.7	Организация биваков и охрана природы	7	1	6	практикум
2.8	Туристские группы на прогулке (экскурсии)	15	2	13	практикум
		<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	
<b>3. Азбука топографии</b>					
3.1	<b>Мой дом, моя школа, школьный двор</b>	4	1	3	опрос
3.2	<b>План местности</b>	4	1	3	опрос
3.3	<b>Условные знаки</b>	10	2	8	Самостоятельная работа
		<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	
<b>4. Туристское и экскурсионное ориентирование</b>					
4.1	<b>Ориентирование по сторонам горизонта</b>	4	1	3	опрос
4.2	<b>Ориентирование на местности</b>	10	2	8	опрос
4.3	<b>Виды туристского ориентирования</b>	21	3	18	практикум
4.4	<b>Экскурсионное ориентирование</b>	9	1	8	Самостоятельная работа
		<b>44</b>	<b>7</b>	<b>37</b>	
<b>5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>					
5.1	Личная гигиена юного туриста	3	1	2	собеседование
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	5	1	4	опрос
5.3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	3	1	2	практикум
5.4	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	3	1	2	практикум
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	5	1	4	собеседование
		<b>19</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	
<b>6. Основы краеведения</b>					
6.1	Родословие	3	1	2	опрос
6.2	Моя школа	5	1	4	опрос
6.3	Природа моего края	16	2	14	практикум
		<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	

<b>7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма</b>					
7.1	Пешеходный туризм	14	2	12	опрос
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	9	1	8	опрос
7.3	Лыжный туризм	14	2	12	практикум
		<b>37</b>	<b>5</b>	<b>32</b>	
<b>8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>					
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	20	2	18	собеседование
8.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирования занимающихся	6	-	6	собеседование
		<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>37</b>	<b>179</b>	
Зачетный летний поход – вне сетки часов.					

### 2-ой год обучения

№№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Введение</b>					
1.1	Познавательная роль туризма	2	1	1	собеседование
1.2	Правила поведения юных туристов	4	1	3	опрос
		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
<b>2. Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>					
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	собеседование
2.2	Основы безопасности дома, в школе, в музее	2	1	1	самостоятельная работа
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2	собеседование
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	1	-	1	опрос
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	5	1	4	опрос
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1	Самостоятельная работа
2.7	Организация биваков и охрана природы	13	2	11	практикум
2.8	Туристская группа в походном строю	2	1	1	практикум
		<b>30</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	

<b>3. Основы топографии</b>					
3.1	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	6	-	6	опрос
3.2	План местности	4	1	3	опрос
3.3	Условные топографические знаки	7	1	6	Самостоятельная работа
		<b>17</b>	<b>2</b>	<b>15</b>	
<b>4. Туристское и экскурсионное ориентирование</b>					
4.1	Компас и его устройство	1	-	1	опрос
4.2	Ориентирование по компасу	5	1	4	опрос
4.3	Ориентирование по плану	7	1	6	практикум
4.4	Ориентирование по местности	5	1	4	Самостоятельная работа
4.5	Виды туристского ориентирования	17	1	16	собеседование
4.6	Экскурсионное ориентирование	8	-	8	Самостоятельная работа
		<b>43</b>	<b>4</b>	<b>39</b>	
<b>5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>					
5.1	Личная гигиена туриста	2	1	1	практикум
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	4	1	3	практикум
5.3	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	2	-	2	собеседование
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	2	1	1	практикум
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	5	1	4	практикум
		<b>15</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	
<b>6. Основы краеведения</b>					
6.1	Родословие	3	1	2	практикум
6.2	Земляки	5	1	4	опрос
6.3	Азбука краеведения	10	2	8	опрос
		<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	
<b>7. Спортивно-оздоровительный туризм</b>					
7.1	Пешеходный туризм	26	2	24	практикум
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	9	1	8	практикум
7.3	Туристские узлы и их применение	4	1	3	практикум

7.4	Лыжный туризм	20	2	18	собеседование
		<b>59</b>	<b>6</b>	<b>53</b>	собеседование
<b>8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>					
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	22	1	21	опрос
8.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирования обучающихся	6	-	6	опрос
		<b>28</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>31</b>	<b>185</b>	
Зачетный летний поход – вне сетки часов.					

### 3-й год обучения

№№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Введение</b>					
1.1	История отечественного туризма	2	1	1	собеседование
1.2	Правила поведения юных туристов	3	1	2	опрос
		<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>2. Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>					
2.1	Основы безопасности в природной среде	1	1		собеседование
2.2	Основы безопасности на улице и в микрорайоне	4	1	3	самостоятельная работа
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2	собеседование
2.4	Групповое снаряжение и уход за ним	4	1	3	опрос
2.5	Организация биваков и охрана природы	12	2	10	опрос
2.6	Туристская группа в походе	4		4	Самостоятельная работа
2.7	Питание туристской группы	2		2	практикум
		<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	практикум
<b>3. Основы топографии</b>					
3.1	Топографическая и спортивная карта	5	1	4	опрос
3.2	Условные топографические знаки	3	1	2	опрос



		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	опрос
<b>4.Туристское и экскурсионное ориентирование</b>					
4.1	Ориентирование по компасу, азимут	5	1	4	практикум
4.2	Ориентирование по компасу и карте	3	1	2	практикум
4.3	Ориентирование на местности	8	1	7	опрос
4.4	Виды соревнований по ориентированию	19	1	18	опрос
4.5.	Экскрсионное ориентирование	4		4	практикум
		<b>45</b>	<b>4</b>	<b>41</b>	Самостоятельная работа
<b>5. Личная гигиена и первая помощь</b>					
5.1	Личная гигиена туриста	2		2	Самостоятельная работа
5.2	Оказание первой помощи	2		2	практикум
5.3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин	2		2	практикум
5.4	Измерение температуры тела, пульса	2		2	практикум
5.5	Медицинская аптечка	1		1	практикум
5.6	Способы транспортировки пострадавшего	3		3	собеседование
		<b>12</b>		<b>12</b>	практикум
<b>6. Основы краеведения</b>					
6.1	Родословие	2		2	практикум
6.2	Земляки	3	1	2	опрос
6.3	Культурное и природное наследие	10	1	9	практикум
		<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	
<b>7. Спортивно-оздоровительный туризм</b>					
7.1	Пешеходный туризм	16	2	14	опрос
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	12	2	10	опрос
7.3	Пешеходные прогулки	21	1	20	практикум
7.4	Лыжный туризм	24	2	22	практикум
		<b>73</b>	<b>7</b>	<b>66</b>	практикум
<b>8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>					
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	22	1	21	собеседование
8.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика	6	-	6	собеседование

	функционального и физического развития и тестирования занимающихся				
		<b>28</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>24</b>	<b>192</b>	
Зачетный летний поход – вне сетки часов.					

## Содержание учебного плана 1-й год обучения

### 1. Введение

#### 1.1. Оздоровительная роль туризма

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

#### *Практические занятия*

Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

#### 1.2. Правила поведения юных туристов

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте).

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья». Юные туристы – хорошие товарищи и коллективисты.

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям.

Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

#### *Практические занятия*

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др.

### 2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

#### 2.1. Основы безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

#### 2.2. Основы безопасности дома и в школе

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

### ***Практические занятия***

Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

### **2.3. Личное снаряжение и уход за ним**

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

### ***Практические занятия***

Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

### **2.4. Питьевой режим на туристской прогулке**

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

### ***Практические занятия***

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

### **2.5. Групповое снаряжение и уход за ним**

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

### ***Практические занятия***

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

### **2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор**

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

### ***Практические занятия***

Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

### **2.7. Организация биваков и охрана природы**

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

### ***Практические занятия***

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности.

Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

### **2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)**

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

#### ***Практические занятия***

Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

## **3. Азбука топографии**

### **3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор**

Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

#### ***Практические занятия***

Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).

### **3.2. План местности**

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

#### ***Практические занятия***

Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

### **3.3. Условные знаки**

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

#### ***Практические занятия***

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

## **4. Туристское и экскурсионное ориентирование**

### **4.1. Ориентирование по сторонам горизонта**

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

#### ***Практические занятия***

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и

животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

#### **4.2. Ориентирование на местности**

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

##### ***Практические занятия***

Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

#### **4.3. Виды туристского ориентирования**

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их особенности. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

##### ***Практические занятия***

Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

#### **4.4. Экскурсионное ориентирование**

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

##### ***Практические занятия***

Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

### **5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь**

#### **5.1. Личная гигиена юного туриста**

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности

санитара туристской группы.

#### ***Практические занятия***

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы.

Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

#### **5.2. Походный травматизм и возможные заболевания**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

#### **5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок**

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

#### ***Практические занятия***

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

#### **5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка**

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

#### ***Практические занятия***

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

#### **5.5. Способы транспортировки пострадавшего**

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

#### ***Практические занятия***

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

## **6. Основы краеведения**

### **6.1. Родословие**

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

#### ***Практические занятия***

Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: «Моя семья», «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».

### **6.2. Моя школа**

Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн.

#### ***Практические занятия***

Встречи с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах.

### **6.3. Природа родного края**

Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные

изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года.

Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

#### ***Практические занятия***

Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

### **7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма**

#### **7.1. Пешеходный туризм**

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

#### ***Практические занятия***

Просмотр видеofilьмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

#### **7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)**

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

#### ***Практические занятия***

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

#### **7.3. Лыжный туризм**

Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

#### ***Практические занятия***

Подбор лыж и снаряжения юными туристами и их родителями. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднимание носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж.

Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600-700 м; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1-2 кг в рюкзаке; передвижение в среднем темпе.

Лыжные прогулки.

Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).



## **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

### **8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма**

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

#### ***Практические занятия***

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения.

Спортивные (в том числе народные) игры.

### **8.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся**

#### ***Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)***

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Рисование детей на тему «Моя семья».

Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

#### ***Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)***

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма занимающихся.

Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за год.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды) или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

## 2-ой год обучения

### 1. Введение

#### 1.1 Познавательная роль туризма

Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и последователи, их роль в развитии России.

Подведение итогов 1-го года занятий. Беседа с занимающимися о том, кто и как справлялся с туристскими должностями в течение 1-го года, об основных достижениях каждого воспитанника. Постановка целей и задач на новый год. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся на новый год.

#### *Практические занятия*

Рисование или аппликация на тему «Как я провел лето». Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом в путешествиях, поездках или на экскурсиях. Оформление газеты из фотографий и рисунков, рассказов о занятиях в объединении в течение 1-го года и летнем отдыхе.

#### 1.2 Правила поведения юных туристов

Общественно-полезные и лично-значимые дела юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Проблемы охраны природной среды (зеленой зоны) в микрорайоне и ближайшем окружении – в лесу (парке), на реке, а также посильное участие юных туристов в их решении.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девиз юных туристов: «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Туристские должности. Общественные поручения, краеведческие и исследовательские задания, выполняемые во время прогулок и экскурсий. Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям, состязаниям, играм и соревнованиям.

Правила поведения в местах туристских прогулок и экскурсий. Уважительное отношение к окружающим людям.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Их права и обязанности. Капитан команды, его права и обязанности, его участие в распределении обязанностей среди участников команды.

Помещения и сооружения для учебных занятий и оздоровительных тренировок. Правила безопасного поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке, в лесу. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Командир туристской группы - помощник руководителя туристского мероприятия (прогулки, экскурсии), его права и обязанности.

Укрепление здоровья. Аккуратность, пунктуальность, стремление к чистоте и порядку.

#### *Практические занятия*

Прогулка на берег реки (пруда или озера) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и развития наблюдательности, внимания занимающихся. Наблюдение за красотой окружающего мира.

Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении в течение 1-го года занятий общественно полезных дел по охране природы, помощи птицам и животным и участию в туристских состязаниях и соревнованиях.

Совместное оформление газет, выставок, подготовка сообщений для родителей и одноклассников. Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом.

## 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

### 2.1. Основы безопасности в природной среде

Безусловное выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы - основа безопасного поведения. Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила поведения юных туристов во время

различных природных явлений. Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушения при оставлении места бивака. Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод. Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

Взаимопомощь в туристской группе.

#### ***Практические занятия***

Соблюдение правил безопасности во время туристской прогулки, экскурсии.

Распознавание во время прогулки лекарственных и съедобных дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод.

### **2.2. Основы безопасности дома, в школе, в музее**

Правила безопасного поведения дома, в школе. Правила обращения с колющими, режущими предметами, электроприборами, препаратами бытовой химии и медикаментами. Правила противопожарной безопасности (проверка выключения электроприборов при уходе из класса, квартиры или другого помещения, исключение использования неисправных электроприборов и самостоятельного их ремонта). Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, действия в случае объявления тревоги. Знание телефонов аварийных служб, службы спасения. Правила эвакуации из помещения (класс, школа) при возникновении опасности. Оказание помощи младшим и престарелым, девочкам.

#### ***Практические занятия***

Игра «Что делать, если...» для закрепления знаний о действиях в аварийной ситуации дома или в школе. Прогулка по микрорайону для закрепления знаний правил безопасного поведения на улице.

### **2.3. Личное снаряжение и уход за ним**

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требования к обуви и к одежде: белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, носки, рукавички и пр. Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, бахилы. Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор, обувь - и требования к нему.

Укладка и упаковка рюкзака для зимней прогулки. Требования к упаковке продуктов для перекуса во время зимней туристской прогулки (экскурсии). Термос и правила безопасности при пользовании им на экскурсии или зимней прогулке.

Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями (зима и межсезонье). Уход за личным снаряжением (сушка, проветривание, чистка) и его своевременный ремонт.

#### ***Практические занятия***

Игра «Собери рюкзачок для зимней туристской прогулки» (правильная укладка, в том числе с точки зрения гигиены). Упаковка продуктов для перекуса. Сбор группы и прогулка по парку или лесу в зимнее время для проверки готовности к участию в туристских мероприятиях. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц).

### **2.4. Питьевой режим на туристской прогулке**

Питьевой режим во время зимней (или в период межсезонья) туристской прогулки и экскурсии. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями и оздоровительным туризмом. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Использование снега для приготовления пищи на зимней прогулке.

#### ***Практические занятия***

Соблюдение питьевого режима во время зимней туристской прогулки (тренировки), соревнований. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки, экскурсии. Использование снега для приготовления пищи в зимних

условиях. Обеззараживание воды для питья и приготовления пищи.

### **2.5 Групповое снаряжение и уход за ним**

Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья.

Снаряжение и оборудование для наблюдений за природой и выполнения краеведческих заданий. Бинобль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе, правила их хранения и использования в походе, на экскурсии. Юный фотограф (видеооператор) туристской группы, ведение дневника фотосъемки (видеосъемки).

Маршрутные документы и карты.

Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины).

Сушка снаряжения после зимней туристской прогулки.

Обязанности заведующего снаряжением (завхоза). Документация завхоза и ее ведение.

#### ***Практические занятия***

Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой в зимний парк (лес). Проверка группового снаряжения до выхода на маршрут и его грамотное использование во время туристской прогулки.

### **2.6 Индивидуальный и групповой ремонтный набор**

Состав ремонтного набора (пассатижи, ножницы, шило, отвертка, напильник, наждачная бумага, шурупы, гвозди, проволока, изолента, клей и др.). Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними при ремонте снаряжения. Обязанности ремонтного мастера группы и завхоза группы по организации своевременного ремонта группового снаряжения. Правила ремонта личного и группового снаряжения во время прогулки или экскурсии в межсезонье или зимой.

#### ***Практические занятия***

Игра-соревнование «Мастер на все руки» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц, простейший ремонт лыж, стоек, палаток, рюкзаков и пр.; знание назначения предметов ремнабора).

### **2.7. Организация бивака и охрана природы**

Охрана природы при организации биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристском походе, на экскурсии. Устройство и оборудование бивака на берегу водоема (реки, озера): кострище, места для приема пищи, для отдыха, для умывания, для забора воды и мытья посуды, мусорная яма, туалет.

Выбор площадки для установки палаток. Установка палатки и тента на поляне (биваке). Установка и снятие палаток (типа «Зима», «Черепашка» и «Двускатная»). Тенты (верхний и нижний) для палаток. Упаковка палатки для транспортировки.

Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный». Выбор места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Заготовка дров (охрана природы и правила сбора валежника, сухостоя). Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок, костровый тросик. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охрана природы.

#### ***Практические занятия***

Игра «Выбор места для бивака». Определение места бивака на туристской прогулке по плану (спорткарте) местности с учетом всех требований и необходимости выполнения общественных и краеведческих заданий. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря.

Проверка комплектации палаток. Установка палаток в спортивном зале (крепление туристскими узлами (петлями) за горизонтальные опоры). Снятие и упаковка палаток.

Заготовка растопки и хвороста для костра. Оборудование и обустройство кострищ. Разведение и поддержание костра. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки одежды.

### **2.8. Туристская группа в походном строю**

Строй туристской группы во время лыжной туристской прогулки: направляющий (тропящий лыжню) и замыкающий туристской группы, порядок смены направляющего (тропящего). Организация отдыха и привалов на лыжных прогулках. Ритм и темп движения туристской группы на лыжном маршруте. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы: промежуточный, для организации перекуса. Распорядок дня на лыжной туристской прогулке.

#### ***Практические занятия***

Туристская лыжная прогулка по парку (лесу). Построение в колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

### **3. Основы топографии**

#### **3.1. Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение**

Школа, назначение кабинетов и помещений, школьный двор, дорога в школу; названия прилегающих к школе улиц, предприятия и организации микрорайона, памятные и примечательные места и пр.

#### ***Практические занятия***

Составление плана-схемы микрорайона школы и его вычерчивание условными знаками с указанием назначения зданий и сооружений. Чтение плана школьного двора и школы.

Экскурсия по территории микрорайона школы и ближайшему окружению с выяснением назначения различных зданий и сооружений (жилые, торговые, культурно-досуговые и пр.) и нанесением их на план местности.

#### **3.2. План местности**

Схема и план местности. Топографическая карта. История развития способов изображения земной поверхности на топографических картах. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах. Горизонтали. Рельеф и его изображение на картах.

#### ***Практические занятия***

Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров. Изготовление макета холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте.

Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки. Знакомство с формами рельефа на местности и их изображением на картах.

#### **3.3. Условные топографические знаки**

Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности на спортивных картах школьного двора (ближайшего парка, леса). Обязанности топографа туристской группы.

#### ***Практические занятия***

Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд. Понятие «легенда». Формирование навыков чтения легенды маршрута туристской прогулки, выполненного условными знаками плана местности.

Овладение навыком составления легенды и движения группы по легенде, выполненной условными знаками.

### **4. Туристское и экскурсионное ориентирование**

#### **4.1. Компас и его устройство**

Знакомство с компасом - прибором для определения сторон горизонта. История создания компаса. Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.). Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. Компас Адрианова и спортивный компас.

#### ***Практические занятия***

Обсуждение эпизодов из книг, кинофильмов или мультфильмов, герои которых пользуются компасом. Проведение опыта с намагниченной иглой. Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правилами работы с ним.

#### **4.2. Ориентирование по компасу**

Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса. Определение направлений С, З, Ю и В при помощи компаса.

##### ***Практические занятия***

Определение направлений С, З, Ю, В на КП, установленные в зале, классе, на школьном дворе, на удаленные предметы во время туристской прогулки.

#### **4.3. Ориентирование по плану**

Овладение навыками чтения плана местности (спортивной карты). Ориентирование плана (спортивной карты) по сторонам горизонта. Ориентирование плана (спортивной карты) по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по плану (карте).

##### ***Практические занятия***

Формирование умений и навыков движения по плану школы, школьного двора, на местности с использованием дорожно-тропиночной сети.

#### **4.4. Ориентирование на местности**

Формирование навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности и в парке (лесу) временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Просмотр видеofilьмов по туристскому ориентированию на местности. Юный проводник туристской группы. Штурман туристской группы.

##### ***Практические занятия***

Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта в школьном дворе, в ближайшем парке. Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса, речной долины или микрорайона школы. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.

#### **4.5. Виды туристского ориентирования**

Виды туристского ориентирования, соревнования летние и зимние. Соблюдение юными туристами правил соревнований по туристскому ориентированию на местности. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение. Карточка участника для отметки на КП и правила пользования ею. Номер участника и требования к его креплению.

##### ***Практические занятия***

Формирование умений чтения легенды КП. Выработка умений и навыков предстартовой проверки правильности (соответствия) карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров в карточке участника. Крепление номера участника, упаковка карты и обеспечение ее сохранности во время соревнований. Выбор оптимального пути (его рисование на карте) до нужного КП по линейным ориентирам (дорожкам, тропам и др.) на старте. Чтение пути движения до КП по выбранному маршруту.

Прохождение маршрута ориентирования по легенде. Чтение легенды и движение по ней на местности. Отслеживание указанных в легенде объектов (развилки, тропинок), расстояний и направлений (С, З, Ю, В). Работа туристской группы при движении по легенде. Прохождение несложных дистанций группами по 5-6 воспитанников (в сопровождении старшеклассников) в микрорайоне школы или в парке.

Прохождение маркированного маршрута. Маркировка лыжни для ориентирования. Отслеживание наличия маркировки на развилках дорог, лыжни. Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами по 5-6 человек в парке (в сопровождении старшеклассников). Определение точек стояния по линейным ориентирам на местности с использованием плана (несложной спорткарты).

Прохождение обозначенного маршрута. Необходимость повышенного внимания участников соревнований при движении по карте на обозначенном маршруте. Правила и

условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами по 5-6 человек в ближнем окружении школы или в парке (в сопровождении старшеклассников).

Прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении школы или в парке группами по 5-6 человек в сопровождении старшеклассников.

Прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Правила и условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении школы или в парке группами по 5-6 человек в сопровождении старшеклассников или педагога.

#### **4.6. Экскурсионное ориентирование**

##### ***Практические занятия***

Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в ближнем окружении школы, микрорайона (населенного пункта) по их описанию. Нанесение объектов на план маршрута движения по микрорайону (населенному пункту) под руководством педагога (старших школьников). Соблюдение правил перехода пешеходами улиц при организации движения.

### **5. Личная гигиена и первая помощь**

#### **5.1. Личная гигиена туриста**

Соблюдение правил «Чистота - залог здоровья» и «В здоровом теле - здоровый дух». Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации перекусов в зимнее время (межсезонье). Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Утренняя зарядка. Утренний и вечерний туалет, контрастный душ. Закаливание. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Обязанности санитаря туристской группы по контролю за соблюдением правил личной гигиены юными туристами.

##### ***Практические занятия***

Игра «Упаковка продуктов питания для перекуса во время зимней туристской прогулки». Личная гигиена на зимнем привале при организации перекуса. Работа санитаря в туристской группе.

Ведение дневника самочувствия совместно с родителями.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов «Из жизни юных туристов нашего объединения».

#### **5.2. Оказание первой доврачебной помощи**

Оказание первой доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах. Материалы для обработки ран и наложения повязок.

Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика. Ожоги, обморожения. Причины, признаки, виды ожогов и обморожений. Профилактика ожогов и защита организма от мороза.

Укусы животных и кровососущих насекомых. Правила обработки ран и наложения повязок. Профилактика укусов клещей и других насекомых.

Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Признаки, оказание необходимой помощи.

Тепловой и солнечный удар. Причины и признаки. Профилактика, необходимая помощь.

##### ***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

#### **5.3. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок**

##### ***Практические занятия***

Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок.

Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему.

#### **5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки**

Работа санитаря группы (участника туристской прогулки) по комплектованию групповой (индивидуальной) медицинской аптечки для туристской прогулки. Состав индивидуальной и групповой аптечки. Назначение медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка. Обязанности санитаря группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитаря туристской группы.

#### ***Практические занятия***

Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Игра «Лучший знахарь» (назначение медикаментов, лекарственных растений и народных средств).

#### **5.5. Способы транспортировки пострадавшего**

Способы транспортировки пострадавшего. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах и заболеваниях: вывихах, тепловом ударе, отравлении и др. Правила транспортировки пострадавшего по лестницам, склонам (спуски и подъемы) при различных травмах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

#### ***Практические занятия***

Изготовление средств для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок.

Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, с помощью простейших транспортных средств (носилок из штормовок, курток).

### **6. Основы краеведения**

#### **6.1. Родословие**

Ближайшие родственники воспитанников. Родословная. Семейные традиции и праздники. География родни.

#### ***Практические занятия***

Составление совместно с родителями родословной, генеалогического древа. Рассказы о своих друзьях, бабушках, дедушках, других родственниках. Выставка «Семейный альбом».

#### **6.2. Земляки**

Народные обычаи, обряды, народные игры, музыка, танцы, характерные для данного региона. Фольклор.

#### ***Практические занятия***

Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек, танцев, игр.

#### **6.3. Азбука краеведения**

Краеведческие должности: юный историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. д. Ведение дневника краеведческих наблюдений.

Правила поведения и культуры общения в культурно-зрелищных и просветительных учреждениях. Умение слушать экскурсовода и правильно осматривать экспонаты.

Правила общения с ветеранами. Подготовка вопросов. Ведение беседы.

Правила поведения в природе и наблюдений во время экскурсии в лес или к реке. Дневник краеведческих наблюдений.

#### ***Практические занятия***

Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или родителями). Экскурсия в краеведческий музей (школьный). Рассказ занимающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки. Охрана и оказание помощи животным и птицам (выявление и огораживание муравейников, вывешивание кормушек и пр.).

### **7. Спортивно-оздоровительный туризм**

#### **7.1. Пешеходный туризм**

Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Организация движения группы по пересеченной и залесенной местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам),



спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантинном». Использование альпенштоков. Подъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через канавы, завалы. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий.

Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

#### ***Практические занятия***

Просмотр видеофильмов о преодолении препятствий. Освоение техники передвижения: спуски, подъемы, преодоление канав, завалов, оврагов и пр. Движение по пересеченной и залесенной местности. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям) и по кочкам. Подъем, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков и вертикальных перил. Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой). Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил (веревки). Переправа через ручей (овраг) по качающемуся бревну. Переправа через овраг с использованием «маятника».

Пешеходные прогулки в лес осенью. Соблюдение правил движения в группе, темпа и ритма движения на маршруте. Организация отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение за окружающими объектами природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды города и леса. Движение по лесу по тропам и дорожкам, просекам. Движение по пересеченной местности. Составление условными знаками легенды маршрута движения группы всеми участниками или группой при помощи педагога. Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурсов. Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

Пешеходные прогулки к водоему, реке весной. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды водоема, реки. Движение по склонам и берегу реки. Выбор оптимального пути. Оказание взаимопомощи при преодолении водных преград (ручейков, луж, канав и т. П.). Подъем и спуск с использованием альпенштоков. Рассказы юных знатоков природы (деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т. Д.) о сезонных изменениях в природе.

#### **7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)**

Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Права и обязанности спортсмена-туриста, участника соревнований. Спортивное поведение. Элементы разработки тактики прохождения и взаимодействия спортсменов-туристов на дистанции полосы препятствий.

#### ***Практические занятия***

Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштока; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; преодоление оврага (канавы) на судейском «маяльнике», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки.

#### **7.3. Туристские узлы и их применение.**

Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

#### ***Практические занятия***

Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

#### **7.4. Лыжный туризм**

Правильный подбор лыж, лыжных палок и ботинок для занятий туризмом и ориентированием. Управление лыжами на некрутых склонах. Посадка лыжника.

Передвижение ступающим и скользящим шагом, повороты на месте, спуски в низкой и основной стойках, подъем ступающим шагом, повороты в движении (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Преодоление простых препятствий (бревна, канавы).

### ***Практические занятия***

Подбор лыж и снаряжения для занятий туризмом и ориентированием. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий ориентированием. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Использование мазей, парафинов для улучшения скольжения.

Ходьба без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба ступающим и движение скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 1500-2000 м; повороты переступанием; спуски прямо и наискось (в основной и низкой стойках); подъем скользящим шагом; подъем ступающим шагом; перешагивание препятствий; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 100 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3 кг; передвижение в среднем темпе. Овладение умениями и навыками преодоления простых препятствий (бревно, канава).

Лыжные прогулки в лес или парк. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, знатоков водоемов и т. Д. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Организация укрытий в зимнем лесу для отдыха (изготовление из снега ветрозащитных стенок, шалашей).

## **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

### **8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма**

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

### **Практические занятия**

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

### **8.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся**

#### ***Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)***

Рассказ детей о своих друзьях и одноклассниках «Я и мой класс (объединение)». Рисование на темы: «Мои друзья», «Мой класс».

Выявление психолого-педагогического портрета окружения занимающихся в учебном классе (объединении дополнительного образования). Физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления развития занимающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

#### ***Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)***

Организация самоконтроля за режимом дня летом, ведение дневника наблюдений занимающимися (совместно с родителями) за физическим развитием организма.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

#### **Зачетный летний поход (вне сетки часов)**

Движение группы по маршруту протяженностью до 5-6 км с использованием легенды и карты местности или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно со старшеклассниками или родителями. Участие в заготовке дров и оборудовании кострища. Приготовление пищи на костре под руководством педагога или старшеклассников (родителей). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Поиск и выявление интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и пр.

### **3-й год обучения**

#### ***1. Введение***

##### **1.1. История отечественного туризма**

Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристами-старшеклассниками своей школы (учреждения дополнительного образования) и их деятельностью (вечер-встреча). Подведение итогов общественно полезных дел туристской группы (объединения) за прошедший год.

#### ***Практические занятия***

Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных туристских прогулок, экскурсий, походов. Подведение итогов 2-го года занятий, выяснение основных знаний, умений и навыков, полученных за два года занятий. Выявление (совместно с воспитанниками) положительной динамики занятий оздоровительно-познавательным туризмом в объединении. Постановка целей и задач на новый год занятий. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся.

Оформление выставки (экспозиции) из творческих работ (фотографий, рисунков, рассказов, поделок и пр.) воспитанников по итогам года занятий и летнего отдыха.

##### **1.2. Правила поведения юных туристов**

Знакомство с историей и традициями общественно полезных дел своей школы, выполняемых юными туристами на экскурсиях и туристских прогулках.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в своем микрорайоне и городе, посильное участие юных туристов в ее улучшении.

Кодекс чести юного туриста. Девизы: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Взаимопомощь и взаимовыручка. Готовность оказать помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Уважение к коллективу (группе), стремление к сплоченности. Ответственность за порученное дело.

Правила хорошего тона, взаимоотношения между мальчиками и девочками в туристской группе.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Спортивное и неспортивное поведение.

Укрепление своего здоровья. Аккуратность, пунктуальность, соблюдение чистоты и порядка. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий.

### ***Практические занятия***

Туристская прогулка в лес, в парк с целью закрепления знаний и навыков межличностных взаимоотношений, поведения в природе, на улице и в транспорте, а также выявления навыков наблюдательности, вежливости, отзывчивости, доброты, внимания. Ролевые игры по правилам взаимоотношений между мальчиками и девочками; правилам хорошего тона; правилам поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и пр.

Совместное оформление впечатлений от прогулки. Обсуждение работы членов группы и коллектива (команды) в целом.

## **2. Туристско-бытовые навыки юного туриста**

### **2.1. Основы безопасности в природной среде**

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы; соблюдения порядка и тишины на привале и во время движения группы. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе - одно из условий безопасности.

Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении незатушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Соблюдение мер безопасности во время туристской прогулки (похода); опасные (ядовитые) растения и животные своего края. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов).

### **2.2. Основы безопасности на улице и в микрорайоне**

Характеристика помещений и сооружений, где будут проходить учебные занятия на местности и оздоровительные тренировки. Правила безопасного поведения на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок и правила использования снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов при занятиях на местности.

Правила безопасности на улице, в своем населенном пункте; необходимость знания названий улиц, домашнего адреса, телефонов и пр. Правила безопасности при переходе улиц и дорог, при движении пешеходов в городе (населенном пункте). Правила безопасного пользования общественным транспортом (автобус, трамвай, троллейбус, метро) и поведения в нем. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

### ***Практические занятия***

Игра «Что делать в случае потери ориентировки в городе, на улице, в микрорайоне?». Действия в аварийной ситуации на улице, экскурсии, туристской прогулке, в походе.

Организация движения туристской группы по микрорайону, по улице; правила перехода улиц и дорог пешеходами.

### **2.3. Личное снаряжение и уход за ним**

Личное снаряжение юного туриста для участия в однодневном походе, экскурсии, соревнованиях. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном года и погодными условиями. Особенности личного снаряжения для походов летних, зимних и в межсезонье и требования к нему: практичность, удобство и пр. Личная аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Упаковка рюкзака для похода (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка и упаковка; индивидуальная регулировка рюкзака). Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Предметы личной гигиены юного туриста (полотенце, мыло в футляре, зубная щетка в футляре, зубная паста и пр.).

### ***Практические занятия***

Укладка рюкзака для туристского однодневного похода, размещение снаряжения в рюкзаке. Подгонка и регулировка рюкзака для похода. Ремонт личного снаряжения, знание назначения предметов личного ремнабора и правил обращения (работы) с ними.

Игра-сбор для выяснения и корректировки умения воспитанников готовиться к участию в туристских мероприятиях.

#### **2.4. Групповое снаряжение и уход за ним**

Костровое снаряжение (котелки, таганок, костровый тросик, саперная лопатка, топоры, пилы, рукавицы) и кухонное (клеенка, половники, ножи, терки, мешки и пакеты для упаковки продуктов). Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода за ними и их ремонт. Колышки и стойки для палатки и уход за ними. Снаряжение для зимнего туризма (палатка «Зима» и печка). Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения краеведческих, исследовательских заданий. Фотоаппараты, видеокамера в туристской группе. Аптечка и ремонтный набор. Маршрутные документы и туристские схемы и карты. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное снаряжение (веревки, карабины) и требования, предъявляемые к нему. Уход за снаряжением, сушка и ремонт.

Обязанности юных фотографа, видеооператора, дежурных по кухне, реммастера туристской группы. Обязанности заведующего снаряжением группы. Распределение снаряжения между участниками похода, прогулки.

#### ***Практические занятия***

Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки, однодневного похода. Выполнение завхозом по снаряжению своих обязанностей в период подготовки туристского мероприятия, во время его проведения и по его завершении.

Составление командиром и завхозом перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода (зимнего и летнего). Распределение группового снаряжения, упаковка рюкзачков для совершения похода.

Организация ремонта группового снаряжения реммастером и членами туристской группы. Изготовление обуви или одежды из подручных материалов.

Игра-соревнование «Как и чем отремонтировать личное снаряжение?» (выбор способов штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц или ремонта молний, пришивание лямок или тесемок, ремонт лыж, ботинок и пр.).

#### **2.5. Организация биваков и охрана природы**

Требования к бивакам в зимнем походе (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды. Особенности разведения костра в зимнем походе.

Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Правила заготовки дров для костра (печки) в зимнем лесу. Уборка места бивака туристской группой. Утилизация пищевых и бытовых отходов.

Основные типы туристских костров: «нодья», «звездный», их назначение. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Заготовка дров, их разделка с соблюдением мер безопасности. Заготовка растопки для костра и ее хранение. Упаковка спичек и сухого горючего. Правила безопасности при работе с туристской печкой для палатки «Зима».

#### ***Практические занятия***

Игра в спортивном зале «Организация походного бивака туристской группы». Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы.

Планирование бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря в зимнем походе (на прогулке). Природоохранные мероприятия, сбор мусора на прилегающей к биваку территории и его утилизация.

Выбор места для костра и его обустройство. Разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Приготовление пищи на костре. Организация дежурства для поддержания костра. Соблюдение правил безопасности при работе у костра.

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток «Двускатная» и «Зима» в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры). Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.

Изготовление простейших укрытий от дождя и ветра в лесу, у реки из подручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка).

## **2.6. Туристская группа в походе**

### ***Практические занятия***

Туристский учебный поход. Маршрут туристской группы. Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском однодневном походе (на прогулке). Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Тропление лыжни и смена тропящего в лыжном походе. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня однодневного похода. Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе.

## **2.7. Питание туристской группы**

### ***Практические занятия***

Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Хранение продуктов. Распределение продуктов в туристской группе. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле взрослых: родителей, педагога).

## **3. Основы топографии**

### **3.1. Топографическая и спортивная карта**

План местности, топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонтالي. Сетка карты. Магнитные меридианы. Простейшие приемы зарисовки местности в туристском походе.

### ***Практические занятия***

Чтение плана-схемы микрорайона школы, города (района). Чтение рельефа по карте.

Работа с топографическими и спортивными картами разного масштаба. **3.2. Условные топографические знаки**

Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа и штурмана туристской группы.

### ***Практические занятия***

Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт. Сбор карты (мозаики) по образцу.

Составление легенды движения группы из набора условных знаков. Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

## **4. Туристское и экскурсионное ориентирование**

### **4.1. Ориентирование по компасу, азимут**

Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут (0, 90, 180, 270°). Определение азимута на предметы с помощью компаса.

### ***Практические занятия***

Определение азимутов (0, 90, 180, 270°) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0, 90, 180, 270").

Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).



#### **4.2. Ориентирование по компасу и карте**

Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.

##### ***Практические занятия***

Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

#### **4.3. Ориентирование на местности**

Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по компасу (азимут). Выбор оптимального пути движения. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования на местности. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов. Действия в аварийной ситуации. Разведчик туристской группы. Штурман туристской группы.

##### ***Практические занятия***

Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в парке, небольшом лесном массиве. Ориентирование по рельефу. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования. Ориентирование в лесных массивах. Формирование навыка ориентирования в границах полигона (между дорог, тропинок, просек). Действия в аварийной ситуации.

#### **4.2. Виды соревнований по ориентированию**

Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к старту. Действия спортсмена на финише и после его прохождения.

Легенды КП. Карточка для отметки на КП. Номер участника и требования к его креплению. Планшет для зимнего ориентирования.

Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции.

Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек. Контуры растительности (лесных массивов, кустарника).

##### ***Практические занятия***

Формирование навыков чтения легенды КП и перенесения ее в карточку участника. Предстартовая проверка соответствия карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров. Нанесение местоположения КП на карту с образца. Вычерчивание пути своего движения при ориентировании. Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.

Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Понятие «ориентирование по легенде». Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и направлений (азимутов). Работа туристского звена разведчиков при движении по легенде. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маркированного маршрута. Понятие «маркировка дистанции». Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение обозначенного маршрута. Понятие «обозначенный маршрут». Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Понятие «ориентирование по выбору». Правила и условия соревнований ориентирования по выбору. Определение

победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Понятие «ориентирование в заданном направлении». Правила и условия соревнований ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию по азимуту. Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса». Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний. Прохождение дистанции группами по 4-5 человек.

#### **4.3. Экскурсионное ориентирование**

##### ***Практические занятия***

Памятники истории, архитектуры, искусства и т. п. в микрорайоне школы, городе (районе). Поиск объектов по плану микрорайона с использованием легенды маршрута движения звеньями (по 2-3 воспитанника под руководством старшеклассника) с соблюдением правил перехода улиц.

### ***5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи***

#### **5.1. Личная гигиена туриста**

##### ***Практические занятия***

Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации перекусов. Личная гигиена на привале, при организации перекуса, приготовления пищи и ее приеме. Гигиена ног в походе. Способы закаливания организма. Работа санитаря в туристской группе. Простейшие приемы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за самочувствием.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов о приемах выполнения восстановительного самомассажа и о закаливании организма.

#### **5.2. Оказание первой доврачебной помощи**

##### ***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений.

Первая помощь при переломах конечностей. Иммобилизация, транспортировка пострадавшего.

Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых.

#### **5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин**

##### ***Практические занятия***

Отработка способов обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Игра «Айболит» (необходимая доврачебная обработка и наложение простых повязок на конечности).

#### **5.4. Измерение температуры тела, пульса**

##### ***Практические занятия***

Приборы для измерения температуры тела. Способы измерения пульса. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия юных туристов.

Измерение температуры тела и пульса до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдения за состоянием здоровья и самочувствием (личного и туристской группы) в течение года и в туристском походе (на прогулке).

#### **5.5. Медицинская аптечка**

##### ***Практические занятия***

Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чая.



## **5.6. Способы транспортировки пострадавшего**

### ***Практические занятия***

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Способы транспортировки. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

## **6. Основы краеведения**

### **6.1. Родословие**

#### ***Практические занятия***

Составление совместно с родителями генеалогического древа своей семьи. Профессии и увлечения членов семьи, бабушек, дедушек и других ближайших родственников (династии и родословная).

Составление рассказов о профессиях и работе родителей, старших братьев или сестер.

### **6.2. Земляки**

Знакомство с национальностями, проживающими в своей местности. Народные обычаи, обряды. Фольклор. Народные промыслы. Игрушки и посуда.

#### ***Практические занятия***

Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек. Знакомство с народными промыслами.

### **6.3. Культурное и природное наследие**

Достопримечательности своего района (населенного пункта), охрана памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

Памятники природы родного края. Редкие и исчезающие растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Растения и животный мир леса, луга, берега реки. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности в лесах, парках и других закрытых пространствах (по сезонам года). Краеведческие задания и их выполнение на экскурсии.

#### ***Практические занятия***

Экскурсии в парк (лес) и наблюдение за поведением птиц, животных. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах обитания редких растений и животных родного края). Сбор лекарственных растений по маршруту группы. Изготовление скворечников, кормушек. Подведение итогов экскурсии.

Ведение дневников наблюдений за природой. Рисунки о том, что увидели на туристской прогулке, экскурсии, в походе. Обсуждение рисунков, поделок из природных материалов и защита работ их авторами.

Экскурсия в школьный (городской, заводской) музей для знакомства с миром профессий. Соблюдение правил поведения и культуры общения в культурно-зрелищных учреждениях, музеях. Оформление газеты-отчета об экскурсии.

## **7. Спортивно-оздоровительный туризм**

### **7.1. Пешеходный туризм**

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов «серпантинном», движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника». Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

### ***Практические занятия***

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку (ручей) вброд (глубиной до 0,2-0,3 м). Просмотр сюжетов видеофильмов.

### **7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма**

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

### ***Практические занятия***

Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.

Анализ результатов (ошибок) прохождения дистанции.

### **7.3. Пешеходные прогулки**

Организация походного самоуправления в туристской группе. Выполнение занимающимися правил движения в группе, соблюдение темпа движения на маршруте и отдыха на привалах. Наблюдение и выявление интересных объектов в природной среде.

### ***Практические занятия***

Самостоятельное составление условными знаками легенды маршрута движения группы звеньями занимающихся. Составление плана-схемы маршрута группы. Соблюдение интервала при движении в группе, темпа движения на маршруте. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация бивака на большом привале, проведение подвижных туристских игр и конкурсов. Заготовка в игровой, соревновательной форме хвороста и валежника для костра. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

### **7.4. Лыжный туризм**

Уход за снаряжением (лыжами, лыжными палками и ботинками). Управление лыжами. Стойка лыжника. Передвижение скользящим шагом, повороты на месте и в движении, спуски и подъемы, попеременный двухшажный ход, подъем «лесенкой» и «елочкой». Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Тропление лыжни. Защита от ветра и снега. Правила перевозки лыж в транспорте.

### ***Практические занятия***

Подбор лыж и снаряжения. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж и уход за ними.

*Ходьба на лыжах:* толчок палками; отработка техники попеременного двухшажного хода; передвижение по лыжне приставным скользящим шагом («самокат»), отталкиваясь обеими палками; передвижение по лыжне до 2000-3000 м; повороты; спуски и подъемы; перешагивание препятствий; преодоление препятствий (завалов) со снятием лыж; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 200 м, с подъемами «лесенкой», «елочкой» до 40 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и грузом в рюкзаке до 3-4 кг; передвижение в среднем темпе.

*Лыжная прогулка.* Организация походного самоуправления в туристской группе. Выполнение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Составление условными знаками маршрута группы и плана-схемы маршрута. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, птиц, животных, рельефа местности, водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Участие в поиске и заготовке дров для организации костра, участие в оборудовании кострища и костра для обогрева.

## **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

### **8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма**

Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

#### ***Практические занятия***

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Плавание.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Бег по песчаным склонам. Плавание. Спортивные (в том числе народные) игры.

### **8.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся**

#### ***Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)***

Рассказ детей о своих друзьях и товарищах, рисование на темы: «Я и мои друзья - туристы», «Туристская группа в походе».

Выяснение психолого-педагогического портрета занимающихся. Выявление межличностных взаимоотношений и неформальных лидеров.

Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления и прослеживания динамики развития занимающихся, коррекции и дозирования физических нагрузок.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

#### ***Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)***

Организация самоконтроля за режимом дня летом, ведение дневника наблюдений занимающимися (совместно с родителями) за физическим и функциональным развитием организма.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

#### **Зачетный летний поход (вне сетки часов)**

Походный маршрут протяженностью до 6-7 км с использованием устной легенды и карты местности (спорткарты). Организация должностного самоуправления при движении группы по пересеченной и закрытой местности. Работа штурмана и организация групп разведки маршрута движения. Организация лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палатки. Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством старшеклассников (родителей). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и др.). Конкурс знатоков птиц и животных своей местности. Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др.

## 5. Планируемые результаты

### Система контроля и диагностики

Система контроля и диагностики направлена на выявление степени развития индивидуальных особенностей обучающихся, их творческого потенциала, спортивных достижений.

Формы контроля за усвоением знаний и выработкой умений и навыков:

а) текущий — после изучения каждой темы (тесты, игры, мини-соревнования, работа на карточках или с применениями учебно-наглядных пособий и т.д.)

б) обобщающий — после изучения целого раздела (тесты, контрольные срезы, конкурсы знатоков, соревнования, выполнение нормативов и т.д.)

в) итоговый — по окончании каждого года обучения (участие в школьных, городских, областных соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму)

Диагностика и мониторинг качества освоения программы прослеживается по «Диагностической карте обучающегося», в которой отражаются результаты обученности и развития воспитанников в соответствии с различными видами и методами контроля, заложенными в программе:

1-й год обучения - подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, игровые упражнения.

#### 1 - год обучения:

Для начальной подготовки – это в значительной мере ознакомление с элементами спортивного туризма. Начинающие спортсмены должны достичь определенного уровня общефизической подготовленности, получить первые представления о сложных и необычных условиях спортивного туризма и соответствующих им нормам поведения, освоить минимальный набор технических приемов, позволяющих безопасно пройти курс обучения.

#### 1-год обучения:

Учащийся должен знать:

- Что такое туризм, чем и для чего занимается турист, виды туризма.
- Требования техники безопасности в походе.
- Общие подходы к организации и проведению походов.
- Правила движения в походе, меры безопасности.
- Способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи.
- Нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе.
- Перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним.
- Правила приготовления пищи.
- Виды биваков, правила его обустройства.
- Виды костров и их применение.
- Условные знаки и масштабы карты.
- Природные особенности родного края.

Учащиеся должны уметь:

- Применять полученные знания на практике.
- Ориентироваться на местности при помощи карты и компаса.
- Выполнять общие обязанности участника похода.
- Собрать рюкзак с личным снаряжением в поход.
- Разбить лагерь в походе.
- Разжечь костер.
- Подобрать питание для похода.
- Передвигаться по карте с отмеченным на ней маршрутом движения.
- Ориентироваться по горизонту и местным предметам.

- Собрать аптечку в поход.

## 2-год обучения:

Специфика подготовки на данном этапе состоит в том, что участники многого еще не знают и не умеют, а за короткий срок обучения не в состоянии прочно освоить необходимые приемы и правила. На этом этапе особенно важны взаимоконтроль и взаимопроверка всех действий участников, особенно в деле обеспечения безопасности.

На втором этапе обучающиеся должны принимать участие в соревнованиях по турногоборью, участвовать в походах. Этап предполагает присвоение спортивных юношеских разрядов.

### **Учащиеся должны знать:**

- Алгоритм подготовки похода.
- Функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода.
- Правила психологии общения в походе.
- Специфику отдельных видов туризма.
- Правила хранения, ремонта и ухода за снаряжением.
- Правила спортивных туристских соревнований и требования к ним.
- Спортивный туристский инвентарь.
- Меры оказания помощи при ранениях, кровотечениях, вывихах и ушибах, ожогах, способы оказания помощи утопающему.
- Способы определения сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу.

### **Учащиеся должны уметь:**

- Выполнять функции нескольких участников похода (не менее 3 чел.).
- Составлять отчет о походе.
- Выполнять все операции походного быта.
- Участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма.
- Обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность.
- Самостоятельно ориентироваться на местности.
- Оказывать первую доврачебную помощь при всех видах травм и заболеваний.
- Осуществлять самостоятельную подготовку к походу.
- Передвигаться по маршруту, используя карту, компас.
- Ориентироваться по звуку, следам.
- Правильно действовать в случае потери ориентира.
- Преодолевать естественные и искусственные преграды.

Передвигаться по маршруту, размещаться для стоянки или привала согласно требованиям безопасности

## 3-й год обучения

### **Учащиеся должны знать:**

- Алгоритм подготовки похода.
- Специфику отдельных видов туризма.
- Правила хранения, ремонта и ухода за снаряжением.
- Правила спортивных туристских соревнований и требования к ним.
- Спортивный туристский инвентарь.
- Меры оказания помощи при ранениях, кровотечениях, вывихах и ушибах, ожогах, способы оказания помощи утопающему.

### **Учащиеся должны уметь:**

- Выполнять функции нескольких участников похода (не менее 3 чел.).
- Составлять отчет о походе.
- Выполнять все операции походного быта.
- Участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма.

- Обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность.
- Оказывать первую доврачебную помощь при всех видах травм и заболеваний.
- Осуществлять самостоятельную подготовку к походу.
- Правильно действовать в случае потери ориентира.
- Преодолевать естественные и искусственные преграды.

Критерии оценки эффективности работы по программе:

1. Создание коллектива единомышленников, повышение уровня сплоченности и развития коллектива.
2. Сохранение контингента учащихся в течение работы по программе.
3. Повышение уровня физического развития учащихся, стремления к саморазвитию и самосовершенствованию, к здоровому образу жизни.
4. Создание в коллективе нравственной обстановки, обстановки уважения к товарищу, самоуважения и самодостаточности учащихся.
5. Сформированность у учащихся стремления к победе в соревнованиях только честными способами, приобретение чувства собственного достоинства.
6. Спортивные достижения.

## 6. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Перечень  
учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1.	Палатки туристские	Компл.
2.	Тенты для палаток (нижние)	Компл.
3.	Тенты для палаток (верхние)	Компл.
4.	Кольшки для палаток	Компл.
5.	Стойки для палаток	Компл.
6.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
7.	Веревка основная (30 м)	1 шт..
8.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
9.	Репшнуры (длина 2—3 м, диаметр 6—8 мм)	Компл.
10.	Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.
11.	Система страховочная	Компл.
12.	Карабин туристский	Компл.
13.	Альпеншток	Компл.
14.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
15.	Секундомер электронный	2 шт.
16.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
17.	Общевойсковой защитный комплект	2 шт.
18.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
19.	Топор в чехле	2 шт.
20.	Таганок костровой	2 шт.
21.	Тросик костровой	1 шт.

22.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
23.	Тент хозяйственный	1 шт.
24.	Клеенка кухонная	2 шт.
25.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
26.	Каны (котлы) туристские	2 Компл.
27.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
28.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
29.	Противогаз	Компл.
30.	Прибор ДП-5В	1 шт.
31.	Видеомагнитофон	1 шт.
32.	Лента мерная	1шт.
33.	Термометр наружный	2 шт.
34.	Термометр водный	2 шт.
35.	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
36.	Телевизор	1 шт.
37.	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
38.	Транспортир	Компл.
39.	Карты топографические учебные	Компл.
40.	Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)	Компл.
41.	Условные знаки спортивных карт	Компл.
42.	Условные знаки топографических карт	Компл.
43.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
44.	Учебные фильмы	Компл.

**Информационное обеспечение** - аудио и видеоаппаратура, фото-, ПК.

## **7. Формы аттестации**

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

- тестирование (анкетирование)
- контрольные и зачеты в форме:
  - экспресс-опроса (устного или письменного)
  - практических работ по темам занятий
  - проблемного обсуждения ситуаций
- самостоятельные творческие работы в процессе занятий в форме:
  - составления плана похода
  - оформление отчета о походе
  - сбор материалов для школьного музея

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

- открытые учебные занятия в форме:
  - традиционного занятия
  - игры-викторины
  - участие обучающихся в соревнованиях, слетах, семинарах и других мероприятиях различного уровня.

Система оценки и фиксирования образовательных результатов.

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний, умений и навыков.

Система контроля за усвоением обучающимися программы складывается из следующих элементов: опрос, зачеты, самостоятельные работы по организации туристской, спортивной, инструкторской, судейской деятельности.

Результаты проверки уровня усвоения программы фиксируются педагогом в специально разработанных листах учебных достижений:

- лист учебных достижений №1 (*Приложение №1*) заполняется при проверке ЗУН обучающихся после изучения основных тем программы;
- лист учебных достижений №2 (*Приложение №2*) заполняется при проведении диагностики обучающихся: входной, промежуточной и итоговой.

В течении учебного года по определению уровня усвоения программы обучающимися осуществляется три диагностических среза:

- входная диагностика посредством бесед, анкетирования, тестов, где выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков обучающихся.

- промежуточная диагностика позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень ЗУН обучающихся, в соответствии с пройденным материалом программы. Предлагаются контрольные соревнования по ОФП, СФП, тесты.

- итоговая диагностика проводится в конце учебного года и предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым направлениям; (зачетный поход до 2 категории сложности, в зависимости от года обучения, выступление в соревнованиях и выполнение спортивных разрядов, судейских званий). Данный контроль позволяет проанализировать степень усвоения программы обучающимися.

Результаты контроля фиксируются в диагностической карте.

## **8. Оценочные материалы**

### **Тестовые задания первого года обучения**

#### **Туристско-спортивная подготовка**

1. Соедините стрелками виды туризма с соответствующими определениями:

**Вид туризма**

**Определение.**

Пеший туризм

Преодоление протяженного горного пространства: прохождение маршрута от точки А к точке В, при этом маршрут включает в себя набор локальных препятствий

Водный туризм

Один из видов туризма, в котором главным или единственным средством передвижения служит механическое 2-колесное транспортное средство

Горный туризм

Походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах

Конный туризм

Пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности

Спелеотуризм

Вид туризма, в котором в качестве средства преодоления естественных препятствий используются туристские лыжи

Лыжный туризм

Путешествия по естественным подземным полостям с преодолением в них различных препятствий с использованием специального снаряжения

Велотуризм

Вид активного отдыха и спортивного туризма с использованием животных верхом или в упряжи в качестве средства передвижения

Парусный туризм



Путешествия на судах по морю или акваториям больших озер. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море

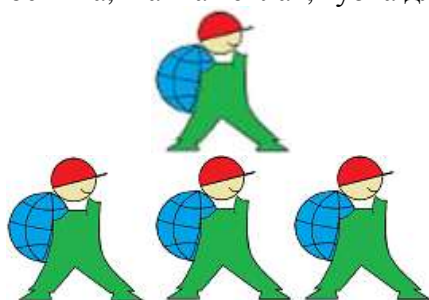
2) О каком виде спорта идет речь?

«Походы по маршрутам определённой категории сложности, а также участие в чемпионатах по этим походам и в соревнованиях по технике туризма».

Ответ: \_\_\_\_\_

3) Из предложенного списка разделите походное снаряжение на «личное», «групповое» и «лишнее»:

Солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, спальник, палатка, коврик, тент для кухни, спички, хобба, лыжи, поварешка, мочалка, котел, дождевик, рукавицы, шуба, веревка, гантели, фонарик налобный, сухое горючее, термос стеклянный, ботинки, нож, фонарики (бахилы), тросик, тарелка, карта, термос металлический, ложка, треккинговые палки, куртка, штаны, накомарник, косынка, шапка теплая, губка для посуды, бинокль.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4) Соотнесите названия узлов с изображениями:

Названия: Восьмерка, булинь, прусик, прямой, встречный, двойной провод, контрольный, проводник.





1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_





5. \_\_\_\_\_  
6. \_\_\_\_\_  
7. \_\_\_\_\_  
8. \_\_\_\_\_

5) Форма одежды туриста должна:

- а) Максимально обеспечивать комфорт при передвижении.
- б) Максимально защищать участников от неблагоприятных климатических, погодных и других условий.
- в) Максимально соответствовать последней моде.
- б) Выберите тип палатки, используемой в спортивном туризме:



- а). Штурмовая
- б). Треккиговая
- в). Экспедиционная



- г). Армейская
- д). Кемпинговая

7) О каком снаряжении идет речь:

«Специализированная сумка для переноски на спине снаряжения, продуктов питания, личных вещей и т. п., снабжённая двумя лямками».

Ответ: \_\_\_\_\_

8) Для преодоления каких препятствий используют вертикальные веревочные перила:

1. Река
2. Травяной склон
3. Снежный склон
4. Курумник
5. Скалы
6. Осыпной склон
7. Ледник
8. Болото
9. Бурелом
10. Снежник

9) Из предложенного списка выберите, наиболее комфортный спальник для спортивных походов:

**По форме:**

**По наполнителю:**

«Одеяло», «кокон», «нога», «комбинезон».

Ватный, пуховый, синтепоновый, с искусственным наполнителем «холлофайбер».

10) Укажите диаметр основной веревки:

- а) 6 мм
- б) 8-9 мм
- в) 10-12 мм

11) Назовите предмет специального туристского снаряжения:

**«Металлическое соединительное звено между двумя предметами, имеющими петли».**

Ответ: \_\_\_\_\_

12) Какие благоприятные особенности местности можно учитывать, планируя установить лагерь в данной местности? Вставьте недостающие слова:



1. Близко расположен источник \_\_\_\_\_.
2. Лес гарантирует наличие \_\_\_\_\_.
3. Берега \_\_\_\_\_, что гарантирует \_\_\_\_\_ лагеря в случае выпадения осадков.
4. Лес защищает от \_\_\_\_\_.
5. Относительно \_\_\_\_\_ поверхность \_\_\_\_\_ установку палаток.

13) Подчеркните предметы личного ремнабора:

Отвертка, напильник, кусок ткани капроновый, надфиль, бинт, кусок ткани х/б, солнцезащитные очки, нитки капрон, кружка, проволока, булавка английская, иголка малая, плоскогубцы, иголка большая, резинка, бутылка для питьевой воды, стропа, карандаш, веревочка, шило, нитки х/б, пластырь перцовый, изолента, подзорная труба, скотч, штаны синтепоновые, суперклей, ложка, прищепка, крем от солнца, тара под ремнабор, ножницы, наперсток.

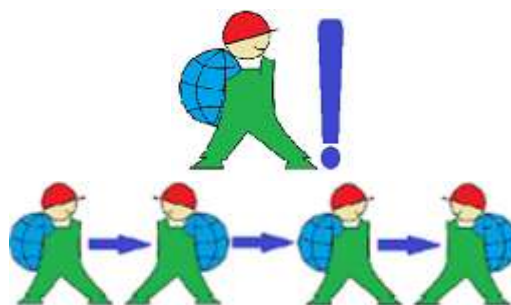
14) Из нижеприведенных продуктов подчеркните подходящие для «перекуса» группы в 1-3-дневном походе выходного дня:

Мороженое, печенье, крупы, макароны отварные, пирожные, бананы, яблоки, макароны, пряники, карамель, масло сливочное, паштет консервированный, хлеб, вареный картофель, сгущенка, соль, чай, яйца вареные, арбуз, сахар, молоко пастеризованное, шпроты, персики, сухари, сухофрукты, сыр, яйца сырые, шоколад (плитка).

15) Закончите предложения по теме «Утилизация отходов и мусора»:

1. Пищевой и непищевой мусор загрязняет и отравляет \_\_\_\_\_
  2. Пищевые отходы - приманка для \_\_\_\_\_
  3. Гниющие пищевые отходы – отличная среда для размножения \_\_\_\_\_
  4. Непищевой мусор (консервные банки, поломанные пилы и др).служит источником \_\_\_\_\_
  5. Мусор (отходы) усложняет передвижение и пребывание на стоянке \_\_\_\_\_
  6. Мусор (отходы) создает «эффект » дает повод: \_\_\_\_\_
- 16) Разделите должности в группе на «постоянные» и «временные»:

Командир, заведующий питанием, дежурный по лагерю, заведующий снаряжением, дежурный по палатке, дежурный по уборке территории, хронометрист, летописец, дежурный по утилизации отходов, культорг, штурман, краевед, санитар, дежурные по заготовке дров, видеооператор, фотооператор, дежурные по установке лагеря, метеоролог, физорг.



---

---

---

---

17) Правильный порядок движения в группе в походе это:

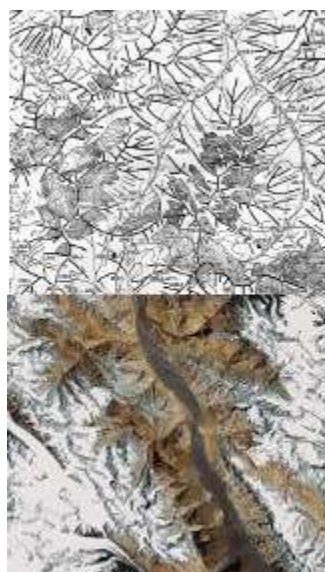
- а) Колонна по 1 человеку.
- в) Парами.
- б) Шеренга в 1 ряд.
- г) В произвольном порядке.

18) Дистанция соревнований по туристскому многоборью это:

- а) Площадка, предназначенная для наблюдения зрителями за действиями участников соревнований.
- б) Участок естественного и (или) искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования.
- в) Точка крепления специального снаряжения.

### **Топография и ориентирование**

1) Распределите наименование носителей информации о местности в соответствии с изображениями:







А \_\_\_\_\_  
 Б \_\_\_\_\_  
 В \_\_\_\_\_  
 Г \_\_\_\_\_

*Наименования:* Топографическая карта, спортивная карта, космический фотоснимок, орографическая схема.

2. Какой масштаб используется для топографических карт:

- а) 1:1 000 000 – 1:100 000
- б) 1:15 000 – 1:5 000
- в) 1:100 000 000 – 1:100 000 000 000

3). Сколько градусов широты между параллелями «миллионной» карты:

- а) 2
- б) 4
- в) 6

4). Сколько градусов долготы между меридианами «миллионной» карты:

- а) 2
- б) 4
- в) 6

5) Какие из определений верные:

- 1. Счет зон прямоугольной сетки координат ведется от нулевого Гринвичского меридиана.
- 2. Счет колонн листов миллионной карты ведется от нулевого Гринвичского меридиана.
- 3. Счет колонн листов миллионной карты ведется от 180 меридиана.
- 4. Счет зон прямоугольной сетки координат ведется от 180 меридиана.
- б) Найдите на рисунках соответствующие названиям формы рельефа:

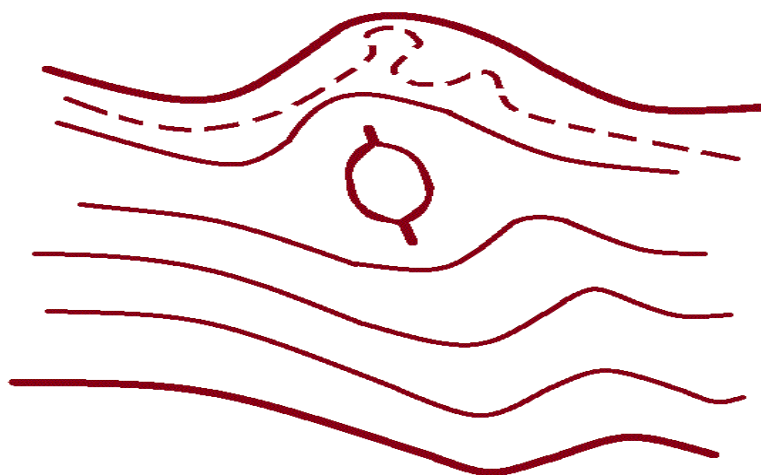




- А. \_\_\_\_\_  
Б. \_\_\_\_\_  
В. \_\_\_\_\_  
Г. \_\_\_\_\_

*Варианты:* хребет и лощина, котловина, гора, седловина.

7) Подпишите названия горизонталей:



8) Расстояние между двумя соседними горизонталями называется:

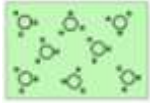
- а) Бергштрих  
б) Заложение  
в) Сечение.

9). Впишите названия топографических знаков:









.100,5

10). Соотнесите названия с определениями:

№

**Определение**

**Ответ:**

1. Угол между направлением на север ( в Ю. полушарии – на юг) и направлением на какой-либо удаленный предмет
2. Прибор для измерения извилистых линий на картах, планах и чертежах
3. Прибор для определения горизонтальных направлений на местности с круговой шкалой с 360 делениями и обозначениями сторон света
4. Схематический план маршрута следования
5. Подробное текстовое описание маршрута
6. Заметный на местности предмет, помогающий определять направление движения, находить цель

*Варианты:* легенда, компас, ориентир, азимут, абрис, курвиметр.

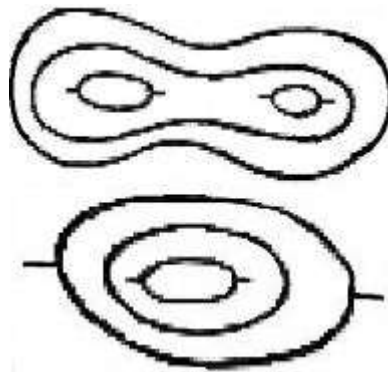
11) Подчеркните природные ориентиры нахождения на местности:

Муравейник, туры из камней, полярная звезда, затески на деревьях, тень от Солнца, мох на деревьях, линии электропередач, гнезда стеновых пчел, ягоды, тропы в лесу, Луна, церкви, тающий снег, лесоустроительные столбы, населенные пункты по берегам рек, острова, церковный алтарь, течение реки, характерные берега, линии электропередач.

12) Какое действие следует предпринять, чтобы выйти к населенному пункту, находясь на берегу ручья, реки?

- а) Двигаться вниз по течению.
- б) Двигаться вверх по течению.
- в) Отправить по реке бутылку с запиской, содержащую информацию о местонахождении.
- г) Разжечь на берегу реки сигнальный костер.

13) Дайте наименования изображениям форм рельефа:



А. \_\_\_\_\_

Б. \_\_\_\_\_



В. \_\_\_\_\_

Г. \_\_\_\_\_

14) Разнесите объекты, отображаемые соответствующими группами знаков:

Масштабные площадные знаки

Масштабные линейные знаки

Внемасштабные знаки

Пояснительные знаки

---

---

---

---

*Объекты:* Озеро, дерево (отдельно стоящее), фигурка хвойного дерева внутри хвойного леса, луг, дорога, большой сад, квартал населенного пункта, подписи, памятник, река, колодец, территория государства, дом, стрелка на реке, болото, цифры.

15) Заполните таблицу «Указатели сторон света»:

№  
Указатели сторон света  
Сторона

1. Полярная звезда
2. Короткая тень от Солнца в полдень
3. Расположение муравейника
4. Мох на деревьях

6. Более спелая сторона ягоды
7. Гнездо стенных пчел
8. Темная вторичная корка ствола сосны
9. Более светлая, с меньшим кол-вом трещин и темных пятен кора березы

16. Соедините стрелками описание масштаба с его обозначением:

**Обозначение масштаба**  
**Описание масштаба**

1. 1: 1 000 000
1. 2 км в 1см
2. 1: 25 000
2. 100м в 1см
3. 1: 100 000
3. 10 км в 1см
4. 1: 500 000
4. 1 км в 1см
5. 1: 50 000
5. 250м в 1см
6. 1: 200 000
6. 500м в 1 см
7. 1: 10 000
7. 5 км в 1 см

17) На дистанции спортивного ориентирования в заданном направлении первый контрольный пункт имеет номер 32. Вы нашли первым контрольный пункт с номером 33. Ваши действия:

- а) Отметиться на КП 33 и отправиться искать КП 32.
- б) Отметиться на КП 33 и отправиться искать все последующие КП.
- в) Запомнить место расположения КП 33, найти и отметить на КП 32, после этого вернуться и отметить на КП 33

18) Дайте названия видам спортивного ориентирования согласно описанию:

а) Дистанция проходится в заданном порядке. В момент старта (в отдельных случаях за 1 минуту до старта) участник получает карту, на которой нанесены место старта, КП, соединенные линией, которая обозначает последовательность прохождения КП. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции.

*Ответ:* \_\_\_\_\_

б) Дистанция проходится в произвольном порядке: либо с требуемым количеством КП/очков за наименьшее время, либо с набором наибольшего количества очков/КП за назначенное контрольное время.

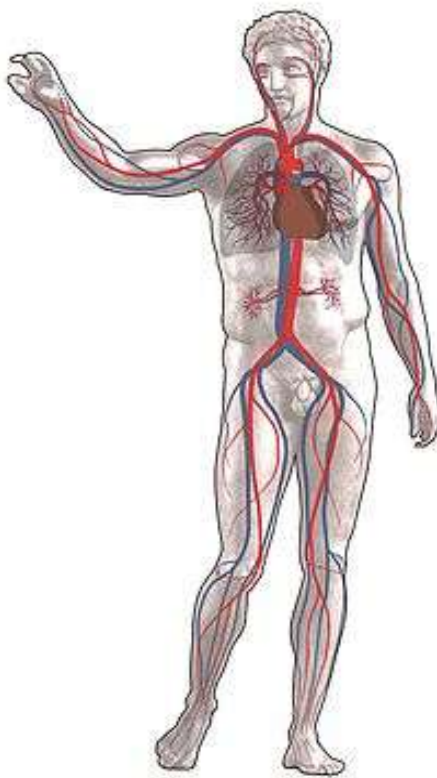
*Ответ:* \_\_\_\_\_

в) Участнику предоставляется спортивная карта с обозначенным на ней местом старта. Следуя по трассе, участник вносит в карту (иглой или спец. компостером) расположение КП, которые встречает по пути. На финише судьи проверяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют штраф в зависимости от ошибки участника.

*Ответ:* \_\_\_\_\_

## Основы медико-санитарной подготовки

1. Гигиена это:
- а) Поддержание здорового образа жизни
  - б) Поддержание чистоты
  - в). Нарращивание мускулатуры
- 2) Какая система человеческого организма представлена на рисунке?



- а) Нервная
- б) Кровеносная
- в) Пищеварительная
- г) Выделительная
- д) Мочеполовая
- е) Скелет

3) Выберите способы закаливания:

Занятия спортом на свежем воздухе, обтирание, пребывание на сквозняке, ношение шерстяных носков из «грубой» шерсти, обливание, систематические занятия физическими упражнениями, кварцевание, купание, моржевание, контрастный душ, соблюдение режима дня, хождение босиком, регулярные прогулки на свежем воздухе, чтение научно-популярной литературы о способах закаливания.

16. Какая лекарственная форма является самой быстродействующей:

- а) Мазь
  - б) Ампульная форма
  - в) Таблетки
- 5) Из какой ткани состоит сердце человека?
- а) Мышечной
  - б). Соединительной
  - в) Костной

6) Подпишите названия лекарственных растений:



1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_



5. \_\_\_\_\_  
6. \_\_\_\_\_  
7. \_\_\_\_\_  
8. \_\_\_\_\_

- 7) Отметьте, какие из предложенных средств являются лекарственными?  
Перевязочные, обеззараживающие, сердечно-сосудистые, витамины, дезинсекционные, желудочно-кишечные, противовоспалительные, обезболивающие, жаропонижающие, гигиенические, биологически активные добавки.
- 8) Механическое повреждение стенки сосуда это:  
а) Перелом  
б) Ожог  
в) Кровотечение
- 9) Признаки ушиба:  
а) Припухлость, кровоподтек, боль, нарушение работы данной части тела.  
б) Отсутствие активного движения в этой части тела, ее «вынужденное» положение.  
в) Нарушение целостности наружных покровов, кровотечение, боль.
- 10) При каком кровотечении накладывают давящую повязку?  
а) Артериальном  
б) Капиллярном  
в) Венозном  
г) Паренхиматозном
- 11) Бинт накладывают в направлении:  
а) От более узкой части тела к более широкой  
б) От более широкой части тела к более узкой
- 12) Жгут накладывают:  
а) Непосредственно на открытый участок тела  
б) Поверх легкой ткани, не имеющей складок  
в) Поверх куртки
- 13) Частичное или полное нарушение целостности кости вследствие воздействия механической силы – это \_\_\_\_\_
- 14) Выберите первостепенную меру профилактики клещевого энцефалита:  
а) Регулярные осмотры на наличие клещей. в) Вакцинация.  
б) Использование специальной одежды и репеллентов.
- 16) При каком состоянии оказывается следующая помощь?:  
Обильное питье, голодание, покой, прием активированного угля или специально обработанной глины, прием препаратов для восстановления флоры кишечника, обращение к врачу. *Ответ:* \_\_\_\_\_
- 17) Выберите материалы для изготовления носилок: \_\_\_\_\_





а) Каремат

б) Котел

в) Веревка

г) Лыжи







- д) Лыжные палки
- е) Куртка
- ж) Рюкзак
- з) Брюки

18) Выберите способы транспортировки пострадавшего при переломе ноги:

- а) В рюкзаке
- б) На веревке
- в) На носилках
- г) На спине товарища

### **Общая и специальная физическая подготовка**

1) Какой должна быть физическая подготовка туриста-спортсмена (3 пункта):

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

2) Выберите 3 основных физических качества туриста-спортсмена:

Сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, координация движений.

3) Подберите названия описанным ниже физическим качествам:

#### **Названия Описания**

Способность двигателью выйти из любого положения, справиться с любой возникшей двигательной задачей

Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой

Процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи

Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений)

Способность к длительному перенесению нагрузок

Способность выполнять то или иное упражнение в кратчайшее время

*Названия физических качеств:* Гибкость, быстрота, координация, сила, выносливость, ловкость.

4) Вставьте недостающие слова:

*Нормальный \_\_\_\_\_ укрепляет нервную систему туриста, делает его бодрым и энергичным, а хорошо организованное \_\_\_\_\_ обеспечивает быстрое восстановление сил после работы.*

5) Отметьте «галочкой», кому из туристов больше всего необходимы развитые нижеперечисленные физические качества:

**Турист**  
**Ответ**

Турист-пешеход

Турист лыжник

Турист-велосипедист

*Физические качества:* сила ног, выносливость ног, сила рук, глубокое и равномерное дыхание.

б) Элементом какого занятия является бег на месте или ходьба с переходом на медленный бег 3-5 минут:

а) Специальное занятие.

б) Поход выходного дня

в) Утренняя гимнастика

7) Как нужно тренироваться чтобы избежать боли в мышцах после тренировок?

*Ответ:* \_\_\_\_\_

8) Выберите упражнения:

**Для развития силы рук**  
**Для развития силы ног**

*Упражнения:*

1. Из положения лежа на полу наклон вперед и повороты туловища;

2. Ходьба по бревну с различными движениями руками, наклонами, приседаниями;

3. Упражнение “ласточка”, равновесие боком;

4. Из положения лежа на полу носками ног коснуться пола за головой;

5. Из положения сидя на полу лечь, затем сесть (ноги закреплены или удерживаются партнером);

6. Штанга на плечах - наклоны вперед, в стороны и повороты;

7. Упражнения на гимнастической стенке в упоре стоя на полу и в вися;

8. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперед;

9. “Тачка” – партнер держит ноги, а упражняющийся идет на руках;

10. Подтягивание на перекладине;

11. Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице;
  12. Приседание на одной ноге - "пистолетик";
  13. Из положения стоя наклоны вперед с касанием руками пола;
  14. Прыжки на месте со скакалкой и гантелями;
  15. Упражнения с гантелями;
  16. Упражнения с набивным мячом;
  17. Прыжки в высоту и длину с места и с разбега;
  18. Упражнения на брусьях, перекладине, кольцах;
  19. Прыжки тройные и пятерные;
  20. Приседание с грузом на спине.
- 9) Как необходимо ставить ногу на землю при движении по пересеченной местности:
- а) На носок
  - б) На ребро
  - в) На пятку
  - г) На всю ступню
- 10) Назовите цель тренировок во время похода выходного дня (3 пункта):

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



- 11) Сколько вдохов в минуту совершает человек:
- а) 26-30
  - б) 6-10
  - в) 16-20
- 12) Метод исследования дыхания, включающий в себя измерение объёмных и скоростных показателей дыхания называется:
- а) Динамометрия
  - б) Спирометрия
  - в) Взвешивание

## Тестовые задания второго года обучения

### ЗАЧЕТ ПО ТЕМЕ КАРТЫ

#### Задание № 1. «Условные знаки топографических карт»

Используя карточки домино, сложите цепочку карточек так, чтобы каждое описание соответствовало нарисованному знаку (10 карточек). За каждый правильный ответ – 1 балл. КВ = 5 минут.

#### Задание № 2. «Определение сторон горизонта по компасу»

Участники команды при помощи компаса определяют стороны горизонта. За каждый правильный ответ – 2 балла. КВ = 5 минут.

#### Задание № 3. «Ориентирование карты»

На столе лежит карта. Каждый участник, используя компас, ориентирует карту на север. За каждый правильный ответ – 2 балла. КВ = 5 минут.

Результативность обучения.

Обучающийся ответил на 4 вопроса из 14 (0-4 балла)	Низкий уровень
Обучающийся ответил на 5 вопросов из 14 (5-9 баллов)	Средний уровень
Обучающийся ответил на 10 вопросов из 14 (10-14 баллов)	Высокий уровень

#### Конкурс «Условные знаки топографических карт»

Используя карточку трафарет, определите условные знаки топографических карт согласно рисунку (5 карточек). В соответствующей ячейке напишите название знака. За правильный ответ – 1 балл. КВ = 10 минут.

Команда \_\_\_\_\_ Количество баллов \_\_\_\_\_

#### Конкурс «Условные знаки топографических карт»

Используя карточку трафарет, определите условные знаки топографических карт согласно названию (5 карточек). В соответствующей ячейке нарисуйте знак. За правильный ответ – 1 балл. КВ = 10 минут.

Команда \_\_\_\_\_ Количество баллов \_\_\_\_\_

Результативность обучения.

Обучающийся ответил на 2 вопроса из 10 (0-2 балла)	Низкий уровень
Обучающийся ответил на 3 вопроса из 10 (3-6 баллов)	Средний уровень
Обучающийся ответил на 7 вопросов из 10 (7-10 баллов)	Высокий уровень

#### Тест по топографии и ориентированию на местности

Внимательно прочитайте вопросы, просмотрите варианты ответов. Отметьте правильный ответ карандашом в ячейке. Контрольное время – 15 минут. За каждый правильный ответ – 1 балл.

1. Ответьте на вопрос и поставьте галочку в ячейке с правильным ответом.

Что такое острота зрения?

Возможность отличного видения предметов в тёмное время суток	Возможность разделять воспринимать предметы, расположенные на близком расстоянии друг к другу	Возможность различить невооружённым глазом звезду Алькор, расположенную рядом со звездой Мицар в созвездии Большой Медведицы
--	---	--

2. Прочитайте вопрос. Отметьте правильный ответ галочкой в соответствующей ячейке. На каком расстоянии можно различить следующие предметы?

Большие башни церкви, элеваторы	25 км	30 км	16-21 км
Заводские трубы	8 км	6 км	10 км
Отдельные дома	5 км	7 км	12 км
Трубы на крышах домов	4 км	3 км	5 км
Отдельные деревья, столбы, люди	7 км	4 км	2 км
Автомобили	1,5-1 км	2,5-3 км	3,5-5 км

Лошади, скот	1000 м	950 м	700 м
Голова человека	700 м	400 м	1000 м
Пуговицы, подробности одежды	560 м	360 м	160 м
Лица людей	215 м	115 м	315 м

3. Прочитайте вопрос. Отметьте правильный ответ галочкой в соответствующей ячейке. Что такое глазомер?

Способность человека оценивать на глаз расстояния до окружающих его предметов	Пространственное видение	Индивидуальная способность человека, которую развивают путём постоянных упражнений
---	--------------------------	--

4. Прочитайте вопросы. Отметьте правильные ответы галочкой в соответствующей ячейке.

Каков диаметр Земли между полюсами с севера на юг?		
32 713,7 км	22 713,7 км	12 713,7 км
Каков диаметр земного экватора		
42 756,5 км	32 756,5 км	12 756,5 км
Полный оборот вокруг своей оси Земля совершает за...		
12 часов	24 часа	48 часов

5. Прочитайте вопросы. Отметьте правильные ответы галочкой в соответствующей ячейке.

Какова величина русской меры длины – версты?		
3066,8 м	2066,8 м	1066,8 м
Какова величина русской меры длины – сажени?		
1,13 м	2,13 м	3,13 м
Один дюйм равен...		
45,4 мм	25,4 мм	35,4 мм

6. Поставьте галочку в ячейке правильного ответа. Полярная звезда находится:

На севере	На юге	На востоке	На западе
-----------	--------	------------	-----------

7. Прочитайте вопрос. Отметьте правильный ответ галочкой в соответствующей ячейке.

Что такое сечение рельефа?		
Расстояние от подножия холма до его вершины	Расстояние между ближайшими двумя основными горизонталями	Расстояние от бергштриха до ближайшего бергштриха

8. Прочитайте вопрос. Поставьте галочку напротив правильного ответа. Что такое азимут?

Направление на объект, относительно южного магнитного меридиана	
Направление на предмет, определённое при помощи компаса	
Угол, образованный магнитным меридианом на север и направлением на ориентир	

9. Прочитайте вопросы. Напишите правильные ответы в соответствующей ячейке.

Как называется промежуток времени от восхода до захода солнца?	
Как называется промежуток времени от появления на небе ярких звёзд до момента исчезновения?	
Первая природная единица измерения времени...	

10. Прочитайте вопрос. Поставьте галочку напротив правильного ответа. Что такое масштаб?

Отношение длин линий на карте к длинам этих же линий на местности.	
Показатель, показывающий во сколько раз уменьшен реальный участок местности для изображения на плоскости.	
Способ определения расстояний на карте.	

11. Прочитайте вопрос. Поставьте галочку напротив правильного ответа.

Что такое курвиметр?

Прибор для измерения расстояний на карте.	
Прибор для измерения расстояний на местности.	
Прибор для измерения атмосферного давления.	

12. Прочитайте вопрос. Поставьте галочку напротив правильного ответа.

Что такое ориентирование?

Определение своего местонахождения.	
Определение направления движения.	
Прокладка пути по местности или карте при помощи компаса.	

13. Прочитайте вопрос. Отметьте правильный ответ галочкой в соответствующей ячейке.

Что такое карта?

Подробное обозначение на листе бумаги рельефа местности	Уменьшенное изображение земной поверхности на плоскости	Изображение малого пространства на плоскости
---	---	--

14. Прочитайте вопрос. Отметьте правильный ответ галочкой в соответствующей ячейке.

Что такое условные знаки?

Азбука, достоверно передающая действительную картину местности	Примерное обозначение реальных объектов на листе бумаги	Буквенно-цифровое обозначение рельефа местности на карте
--	---	--

15. Прочитайте вопрос. Отметьте правильные ответы галочкой в соответствующей ячейке.

На каком расстоянии можно услышать следующие звуки?

Шум поезда	10 км	15 км	20 км
Паровозный, пароходный гудок	20-25 км	15-20 км	7-10 км
Стрельба из охотничьего ружья	8-10 км	2-5 км	10-12 км
Автомобильный гудок, ржание лошадей, лай собак	4-5 км	5-6 км	2-3 км
Шум грузовой машины	1 км	3 км	5 км
Треск падающих деревьев	1000 м	800 м	1500 м
Шум шагов по дороге, стук вёсел, рубка леса	500 м	350 м	700 м
Звяканье посуды, разговор, кашель	150 м	100 м	50-75 м

16. Прочитайте вопрос. Поставьте галочку напротив правильного ответа.

Как определить по квартальному столбу стороны горизонта?

Меньшая сумма цифр показывает на север.	
Большая сумма цифр показывает на север.	
Ребро между меньшими цифрами показывает на север.	
Ребро между большими цифрами показывает на север.	

**Тестовые задания третьего года обучения**  
**КОНКУРС «УСТАНОВКА БИВАКА»**

**«Установка палатки»**

Установите палатку. Максимальная оценка – 6 баллов.

Таблица премий	Баллы
Работа со стойками, дугами (1 + 1 балл): Аккуратность, умение	
Установка палатки: Аккуратность, умение (1 + 1 балл), Последовательность (1 балл)	
Установка тента: Аккуратность, умение (1 + 1 балл) Последовательность (1 балл)	

**«Виды костров»**

Из имеющихся материалов сложите виды костров, которые вам известны.

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Виды костра	Баллы	Виды костра	Баллы
Шалаш		Таёжный	
Колодец		Нодья	
Звёздный			



### Конкурс «Бивак»

1. Палатки на биваке следует располагать...		
на ровной, сухой поляне	рядом с деревом, под укрытием ветвей	на дне оврага, чтобы закрыться от ветра
2. Расстояние от палаток до деревьев должно быть...		
не менее 3-х метров	не менее 5-ти метров	всё равно какое
3. Расстояние от костра до палаток должно быть...		
не менее 5-ти метров	не менее 10-ти метров	не менее 15-ти метров
4. Можно ли располагать палаточный лагерь на территории, где есть наклонные, старые, гнилые деревья?		
Да	Нет	Можно, если в случае падения ствола не упадут на лагерь
5. Питьевая вода в окрестностях лагеря берётся...		
из источника, ключа, родника	из ближайшей реки	из ближайшего водоёма
6. Воду для нужд лагеря следует брать...		
ниже по течению, относительно места умывания, населённого пункта	выше по течению, относительно места умывания, населённого пункта	из любого водоёма, где проживают лягушки, проживающие только в чистой воде
7. Где должны располагаться дрова для костра?		
Между палатками и костром	Дрова находятся рядом с костром, в стороне противоположной палаткам	Где угодно, лишь бы были аккуратно сложены
8. Палатки следует устанавливать так, чтобы вход располагался...		
к северу	к водоёму	к костру
9. Мусор от хозяйственных нужд следует:		
сжечь на костре то, что может гореть, остальное собрать в мусорный мешок	Упаковать в мусорный мешок, зарыть в лесу	Оставить под деревом – звери съедёт остатки
10. Можно ли стирать одежду, мыть посуду у родника?		
Да	Нет	Можно, если делать это аккуратно и убраться за собой

#### Результативность обучения

Обучающийся ответил на 7 вопросов из 23 (0-7 баллов)	Низкий уровень
Обучающийся ответил на 8 вопросов из 23 (8-16 балла)	Средний уровень
Обучающийся ответил на 17 вопросов из 23 (17-23 баллов)	Высокий уровень

### Конкурс «Должности в походе»

Прочитайте информацию на карточках и найдите для каждой свою пару – для каждой должности в походе её характеристику. За каждый правильный ответ – 2 балла.

1.	Командир	Выбирает место для костра. Убирает дерн, поливает его водой. Перед уходом с привала разравнивает политые водой угли и золу, возвращает дерн на свое место и поливает водой.
2.	Ответственный за питание	Отвечает за поисково-краеведческую работу, изучает природные, исторические, культурные ценности района похода
3.	Ответственный за снаряжение	Отвечает за составление сметы похода, распределяет средства по расходным статьям, изучает информацию по транспорту, закупает проездные билеты или заказывает транспорт

4.	Санитар (медик)	Работает с компасом и картой, помогает ориентироваться на маршруте, фиксирует в блокноте этапы прохождения группы. Его записи используются для составления отчёта о прохождении маршрута
5.	Костровой	Он выбирается из состава команды. Является помощником руководителя группы. Следит за выполнением обязанностей среди участников похода, следит за выполнением графика движения
6.	Ремонтных дел мастер	Его работа связана с тем, чтобы запечатлеть самые интересные и захватывающие моменты, собрать материал для составления отчёта о походе
7.	Краевед, летописец	Составляет меню похода, закупает продукты, распределяет продукты по рюкзакам участников. Ведет учёт продуктов. По мере расхода продуктов занимается их перераспределением среди участников.
8.	Фотограф	Комплектует набор инструментов для ремонта группового и личного снаряжения, осуществляет ремонт группового снаряжения, контролирует его исправность.
9.	Штурман, хронометрист	Следит за личной и общественной гигиеной, выбирает место для забора питьевой воды. С привала уходит последним, убедившись, что мусор убран и уничтожены все следы пребывания группы
10.	Казначей, транспортник	Распределяет снаряжение среди участников, следит за его сохранностью и своевременным ремонтом. При уходе с привала контролирует, чтобы участники не оставили снаряжение

### Конкурс «Питание в походе»

#### Конкурс «Определите виды круп»

**Задание № 1.** Определите, в какой баночке находится крупа в соответствии с колонкой 1.

Заполните таблицу 2.

**Задание № 2.** По содержимому баночек определите название крупы, заполните колонку 3.

Название команды			
1. Название круп	2. Номер баночки	3. Название круп	4. Номер баночки
Пшено	№		№ 1
Рис	№		№ 2
Кукуруза	№		№ 3
Овсяные хлопья	№		№ 4
Горох	№		№ 5
Количество баллов:			
Подпись судьи:			

#### Конкурс «Виды круп»

**Задание № 1.** Определите, в какой баночке находится крупа в соответствии с колонкой 1. Заполните таблицу 2.

**Задание № 2.** По содержимому баночек определите название крупы, заполните колонку 3.

Название команды			
1. Название круп	2. Номер баночки	3. Название круп	4. Номер баночки
Пшено	№		№ 1
Рис	№		№ 2
Кукуруза	№		№ 3
Овсяные хлопья	№		№ 4
Горох	№		№ 5
Количество баллов:			
Подпись судьи:			

## Конкурс «Снаряжение»

### Задание № 1

Выбрать из предложенного списка личное и групповое снаряжение для пешеходного похода и заполнить таблицу. За каждый правильный ответ – 1 балл.

№	Наименование снаряжения	№	Наименование снаряжения
1.	Бахилы + подбахильники	1.	Байдарка
2.	Ботинки с подошвой типа «вибрам»	2.	Бритва
3.	Жилет	3.	Веревка вспомогательная
4.	Индивидуальный пакет	4.	Веревка основная
5.	Карабин альпинистский	5.	Весло
6.	Каска	6.	Видеокамера
7.	Коврик пенополиуретановый	7.	Гитара
8.	Костюм анорак	8.	Жилет спасательный
9.	Костюм теплый	9.	Зеркальце в футляре
10.	Кошки	10.	Котел
11.	Ледоруб	11.	Купальные принадлежности
12.	Лыжи туристские + палки	12.	Лопата
13.	Майка, шорты	13.	Медицинская аптека
14.	Маска от ветра	14.	Нож
15.	Накидка полиэтиленовая	15.	Палатка
16.	Носки хлопчатобумажные	16.	Пила
17.	Носки шерстяные	17.	Половник
18.	Очки солнцезащитные	18.	Расчёска
19.	Палки телескопические	19.	Ремонтный набор
20.	Панама	20.	Рукавицы брезентовые
21.	Перчатки	21.	Свечи
22.	Подъемное устройство	22.	Сковорода
23.	Посуда	23.	Спальник
24.	Пуховка	24.	Тент
25.	Репшнур	25.	Термометр
26.	Рубашка	26.	Толстовка, свитер
27.	Рукавицы тёплые	27.	Топор
28.	Рюкзак	28.	Трос костровой
29.	Сапоги резиновые	29.	Туалетные принадлежности
30.	Сидушка	30.	Утюг
31.	Сменная обувь	31.	Фонарь налобный
32.	Спички в герметической упаковке	32.	Фотоаппарат
33.	Спусковое устройство	33.	Часы
34.	Страховочная система	34.	Шапочка лыжная
35.	Тельняшка	35.	Штурманский набор

Задание № \_\_\_\_\_

Команда

---

№	Личное снаряжение	№	Групповое снаряжение
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
11		11	
12		12	
13		13	
14		14	
15		15	
16		16	
17		17	
18		18	
19		19	
20		20	
21		21	
22		22	
23		23	
24		24	
25		25	
26		26	
27		27	
28		28	
29		29	
30		30	
31		31	
32		32	
33		33	
34		34	
35		35	

Количество баллов: \_\_\_\_\_

### Результативность обучения

Обучающийся ответил на 15 вопросов из 50 (0-15 баллов)	Низкий уровень
Обучающийся ответил на 16 вопросов из 50 (16-34 балла)	Средний уровень
Обучающийся ответил на 17 вопросов из 50 (35-50 баллов)	Высокий уровень

### Итоговая аттестация

#### Тест

#### «Правила гигиены в многодневном походе»

*За каждый правильный ответ – 1 балл.*

1. Для защиты голеностопного сустава в пешеходном походе применяются...

Бахилы	Фонарики	Резиновые сапоги
--------	----------	------------------

2. Перед едой следует...

Проголодаться	Почистить зубы	Вымыть руки
---------------	----------------	-------------

3. Одежду в пешеходном походе следует подбирать так, чтобы...

Было красиво	Не вспотеть	Не замёрзнуть
--------------	-------------	---------------

4. В конце ходового дня следует...

Почистить рюкзак	Помыться	Сделать доклад командиру группы
------------------	----------	---------------------------------

5. Для защиты от дождя в личное снаряжение входит...

Кусок полиэтилена 1,5 x 2 м	Накидка от дождя	Зонт
-----------------------------	------------------	------

6. Для обеззараживания воды в походе может применяться...

Марганцовка	Спирт	Йод
-------------	-------	-----

7. Для обработки лёгких ран применяется...

Йод	Зелёнка	Перекись водорода	Уксус
-----	---------	-------------------	-------

8. Какую воду можно пить на маршруте?

Любую	Только родниковую	Кипячённую	Газированную
-------	-------------------	------------	--------------

9. Если вы чувствуете, что натираете мозоль на ноге, вы...

Потерпите до ближайшего большого привала	Немедленно сообщите руководителю группы	Немедленно сообщите медику группы
--	---	-----------------------------------

10. Посуду в походе нужно...

Не мыть, потому что в походе – всё стерильно!	Хранить в тканевом мешочке, а не в полиэтиленовом	Мыть после каждого приёма пищи
---	---	--------------------------------

11. Выберите верное правило для похода:

Группа должна пользоваться одним полотенцем на всю группу для облегчения веса рюкзаков	В группе должна быть одна зубная паста на всех	У каждого участника похода должны быть: полотенце и зубная щётка
--	--	--

Количество баллов \_\_\_\_\_

Подпись судьи \_\_\_\_\_

Результативность обучения. Средняя, старшая группы

Обучающийся ответил на 3 вопроса из 11 (0-3 балла)	Низкий уровень
Обучающийся ответил на 4 вопроса из 11 (4-6 баллов)	Средний уровень
Обучающийся ответил на 7 вопросов из 11 (7-11 баллов)	Высокий уровень

#### Тест

#### «Правила поведения в многодневном походе»

*За каждый правильный ответ - 1 балл.*

1. Режим движения группы школьников по маршруту?

30 минут движения – 10 минут отдыха	40 минут движения – 10 минут отдыха	50 минут движения – 10 минут отдыха
-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

2. Темп движения группы осуществляется исходя из...

Физической подготовки участников	Физической подготовки командира	Самого слабого участника
----------------------------------	---------------------------------	--------------------------

3. Купаться в водоёме во время похода можно...

С разрешения руководителя группы	Только после предварительной разведки	Нельзя
----------------------------------	---------------------------------------	--------

4. Для защиты от клещей применяются...

Панамы с противомоскитной сеткой	Манжеты на одежде – на руках и ногах, панамы на голове	Репелленты
----------------------------------	--	------------

5. Для защиты головы от солнца в личное снаряжение входит...

Бандана	Бейсболка	Панамы
---------	-----------	--------

6. Для пешеходного туристского похода первой категории сложности нужны...

Кеды	Кроссовки	Специальные ботинки
------	-----------	---------------------

7. Во время движения по густому подлеску следует...

Прорубать путь топором	Соблюдать дистанцию	Идти сбоку от первого
------------------------	---------------------	-----------------------

8. В какой одежде нужно идти по лесу или по лугу в жаркое время года?

Одежда должна закрывать открытые части тела	Одежда должна быть как можно более открытой	Лучше идти в купальных костюмах, чтобы было прохладнее и не получить тепловой удар
---	---	--

9. Какие естественные препятствия встречаются на территории области в пешеходном походе?

Овраги	Горные вершины	Ледники	Болота	Высокотравье
Реки	Леса	Перевалы	Снежные участки	Каньоны

10. Руководитель группы должен сообщить о выходе на маршрут...

Родителям участников	В маршрутно-квалификационную комиссию	Директору учреждения	В поисково-спасательную службу
----------------------	---------------------------------------	----------------------	--------------------------------

Количество баллов \_\_\_\_\_

Подпись судьи \_\_\_\_\_

Результативность обучения. Средняя, старшая группы

Обучающийся ответил на 3 вопроса из 10 (0-3 балла)	Низкий уровень
Обучающийся ответил на 4 вопроса из 10 (4-6 баллов)	Средний уровень
Обучающийся ответил на 7 вопросов из 10 (7-10 баллов)	Высокий уровень

### Тест

#### «Правила соревнований по спортивному туризму»

За каждый правильный ответ – 2 балла.

1. Сколько степеней сложности туристских походов вы знаете?

Только одна – первая степень сложности	1-я, 2-я, 3-я, 4-я, 5-я степень сложности	1-я, 2-я, 3-я степень сложности
--	---	---------------------------------

2. Чем отличаются туристские походы первой степени сложности от походов первой категории сложности

Количеством участников	Большой протяжённостью и продолжительностью	Большой стоимостью
------------------------	---	--------------------

3. Сколько дней длится пешеходный туристский поход первой степени сложности?

1-2	2-3	3-4
-----	-----	-----

4. Какое расстояние нужно пройти в пешеходном туристском походе первой степени сложности?

10	30	50
----	----	----

5. Сколько категорий сложности имеют туристские походы?

6	8	10
---	---	----

6. Сколько дней длиться пешеходный туристский поход первой категории сложности?

Минимум 6	Минимум 8	Минимум 10
-----------	-----------	------------

7. Какое расстояние нужно пройти в пешеходном туристском походе первой категории сложности?

100	130	160
-----	-----	-----

8. Какими знаками награждаются участники пешеходного туристского похода, прошедшие маршрут первой категории сложности?

«Юный Турист России»	«Турист России»	«Заслуженный путешественник России»
----------------------	-----------------	-------------------------------------

9. Какие виды спортивного туризма развиваются в Орловской области?

Велосипедный	Спелео	Горный	Мотоциклетный	Конный
Парусный	Водный	Автомобильный	Пешеходный	Лыжный

10. Знаком «Юный Турист России» награждаются участники...

Совершившие два однодневных и два двухдневных похода за год	Совершившие два двухдневных похода за год	Совершившие поход первой категории сложности
---	---	--

Результативность обучения

Обучающийся ответил на 4 вопроса из 10 (0-8 балла)	Низкий уровень
Обучающийся ответил на 5 вопросов из 10 (10-14 баллов)	Средний уровень
Обучающийся ответил на 8 вопросов из 10 (16-20 баллов)	Высокий уровень

### Тест-опрос

#### «История развития детско-юношеского туризма в России»

Для обучающихся от 12 лет и старше

1. В каком году известный русский деятель народного образования, педагог В.Т.Вахтеров (1853-1924) издал книгу «Основы новой педагогики»?

1913	1923	1973
------	------	------

2. Для чего был введен специальный тариф № 6900 от 9 марта 1902 года? Правильный ответ отметьте галочкой в правой крайней ячейке.

На получение льготного питания в образовательных экскурсиях	
На льготный проезд учащихся в образовательные экскурсии	
На льготный проход в музеи в образовательных экскурсиях	

3. По каким районам РСФСР наметила проекты маршрутов «Комиссия образовательных экскурсий по России» в 1909 году:

Крым	Урал	Север	Прибалтика
Сибирь	Волга	Сахалин	Кавказ

4. Укажите месяц и год начала создания государственной системы детско-юношеского туризма:

Январь 1913	Декабрь 1918	Март 1923
-------------	--------------	-----------

5. Кто предложил создать государственную систему детско-юношеского туризма?

Крупская Н.К.	Луначарский А.А.	Макаренко А.С.
---------------	------------------	----------------



6. Напишите в ячейке, почему учреждения детско-юношеского туризма (экскурсионные станции) назывались Станциями?

--

7. Кто и когда организовал первую дальнюю школьную экскурсию?

Крупская Н.К., Летом 1921 года	А.А. Коленкин летом 1920 года	Макаренко А.С., летом 1922 года
-----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

8. Какую должность занимал А.А. Луначарский?

Народный комиссар просвещения	Народный Комиссар внутренних дел	Министр просвещения РСФСР
----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------

9. В каком году Народный комиссариат просвещения РСФСР создал Центральную детскую экскурсионно-туристскую станцию (ЦДЭТС)?

1920	1926	1930	1934
------	------	------	------

10. Какую должность занимала Надежда Константиновна Крупская?

Министр образования РСФСР	Заместитель Народного комиссара просвещения РСФСР	Начальник отдела образования РСФСР
------------------------------	---	---------------------------------------

11. Какие задачи стояли перед детским туризмом в годы войны? Напишите в каждую ячейку по одной из задач.

--	--

12. В каком году туризм с активными средствами передвижения включили в единую Всесоюзную спортивную классификацию, установили разрядные нормы по туризму, в том числе и юношеские разряды?

1922	1926	1933	1949
------	------	------	------

13. Расшифруйте аббревиатуру «ВЛКСМ», заполните таблицу.

В	Л	К
С	М	

14. В 1954 году Центральный Комитет ВЛКСМ утверждает знак:

Юный путешественник СССР	Юный турист СССР	Турист РСФСР
-----------------------------	------------------	--------------

15. Положение об организации какой экспедиции объявили в 1972 году газета «Пионерская правда» и ЦДЭТС?

Всесоюзная туристско-краеведческая экспедиция пионеров и школьников «Моя родина - СССР»
Всесоюзная туристско-краеведческая экспедиция пионеров и школьников По изучению родного края
Всесоюзная туристско-краеведческая экспедиция пионеров и школьников «Отечество»

16. Какие Правила, выполнение которых считалось обязательным, опубликовал в 1972 году Центральный Совет по Туризму и Экскурсиям ВЦСПС?

Правила поведения в лесу
Правила организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории СССР
Правила пожарной безопасности в природной среде

Количество баллов \_\_\_\_\_

Подпись судьи \_\_\_\_\_

Результативность обучения

Обучающийся ответил на 7 вопросов из 16 (0-7 баллов)	Низкий уровень
Обучающийся ответил на 10 вопросов из 16 (8-12 баллов)	Средний уровень
Обучающийся ответил на 13 и более вопросов (13-16 баллов)	Высокий уровень

9. Методические материалы

Методическое обеспечение образовательного процесса.

№ п.п.		Формы занятий	Приемы и методы	Дидактические материалы, ТСО
1.	ВВЕДЕНИЕ	Учебное занятие	Объяснительно-иллюстративный, проблемного изложения.	
<b>II ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
1.	Краеведение	Учебное занятие, экскурсии, итоговое мероприятие – краеведческий турнир «Знаешь ли ты свой край?»	Частично-поисковый, исследовательский.  Викторины, краеведческие игры.	Географические атласы Орловской области, фотографии исторических памятников, портреты известных земляков, учебные видеофильмы по краеведению.
2.	Туристское снаряжение	Учебное занятие, учебная игра – соревнование, занятие-практикум, итоговое мероприятие – игра «Что возьмем с собой в поход?»	Метод проблемного изложения, частично-поисковый.  Игры на местности «Укладка рюкзака», «Установка палатки».  Практические занятия.	Групповое, личное, специальное туристское снаряжение.  Видеофильмы «Походная кухня», «Аптека в походе», «Личное и групповое снаряжение в пешем походе», рабочие тетради по туризму.
3.	Туристский быт	Учебное занятие, занятие-практикум на местности, учебный поход. Итоговое мероприятие – игра	Объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый.  Упражнения в	Комплект иллюстраций, тестов, упражнений и заданий.  Видеофильмы «Туристский бивак»,

		«Блиц-опрос»	помещении. Игры и занятия на местности. Минисоревнования.	«Типы костров и их назначение», «Питание в туристском походе».
4.	Техника и тактика пешеходного туризма	Учебное занятие, занятие-практикум в помещении и на местности, учебный поход, учебные соревнования.	Проблемный, частично-поисковый, исследовательский.  Практические упражнения, игры. Парная и групповая работа.	Видеофильм «Техника преодоления естественных препятствий», рабочие тетради по туризму
5.	Медицинская подготовка	Учебное занятие – практикум, игра-соревнование, итоговое мероприятие – «Конкурс медиков».	Объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый. Упражнения, тесты и практические задания.	Плакаты, медицинская аптечка со списком необходимых препаратов. Видеофильм «Оказание первой помощи».
6.	Туристская практика	Учебное занятие, занятие – практикум на местности, учебный поход, итоговое мероприятие - степенной туристский поход.	Объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый, исследовательский Практическая работа: составление маршрута путешествия, подготовка похода, составление отчета о походе.	«Инструкция по организации и проведению туристских походов», справочная и краеведческая литература о Орловской области, карты Орловской области, видеофильмы о проведенных путешествиях.
7.	Туристские соревнования	Соревнования по технике пешеходного туризма.	Частично-поисковые, исследовательские. Учебные соревнования, соревнования кружковцев Центра, соревнования	Правила соревнований. Положения о соревнованиях. Специальное туристское снаряжение. Видеофильм

			высшего ранга.	«туристский слет».
III. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ				
1.	Топография	Учебное занятие, учебное занятие – практикум: составление схемы местности. Практические занятия на местности. Игры «Найди клад», «Узнай меня» (по условным знакам)	Метод проблемного изложения, частично-поисковый, исследовательский.  Парная и групповая работа.	Комплекты таблиц «Условные знаки», спортивные карты, линейки, карандаши, курвиметры. Схемы, планы местности. Учебные фильмы «Условные знаки спортивных карт», «Ориентирование на местности», рабочие тетради по ориентированию.
2.	Техника и тактика спортивного ориентирования	Учебное занятия, занятия-практикумы на местности и в помещении, учебные соревнования, итоговые соревнования на традиционном слете кружковцев Центра, учебно-тренировочные сборы.	Метод проблемного изложения, частично-поисковый, эвристический.  Практические упражнения и тренировки на местности.	Рабочие тетради по ориентированию, дневник соревнований, видеофрагменты с соревнований по ориентированию, наборы тестов, карточек с заданиями, спортивные карты
3.	Ориентирование в городе	Занятия – практикумы, игры на местности, учебные соревнования	Метод проблемного изложения, частично-поисковый, эвристический.  Практическая работа на дистанциях паркового ориентирования, игры «Найди клад», «Сладкое дерево»	Наборы тестов, карточек с заданиями, спортивные карты крупного масштаба, компасы

4.	Соревнования по спортивному ориентированию	Соревнования учебные и итоговые; городские, областные, всероссийские	Частично-поисковый, исследовательский.	Дневники соревнований, компасы, спортивные карты, планшеты для карт
<b>IV. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
1.	Общефизическая подготовка	Учебные занятия - практикумы в спортивном зале и на спортивной площадке, итоговые мероприятия – выполнение контрольных нормативов.	Объяснительно-иллюстративный. Метод проблемного изложения.  Выполнение спортивных упражнений. Подвижные спортивные игры.	Спортивный зал, спортивная площадка, мячи, тренажеры, эспандеры.
2.	Специальная подготовка	Учебное занятие - практикум, выполнение контрольных нормативов.	Частично-поисковый.  Развивающие игры и упражнения на местности и в помещении.	Спортивный зал, полигоны для занятий спортивным ориентированием.

## 10. Список литературы

### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

- Алексеев А.Л.* Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Алешин В.М., Серебренников А.В.* Туристская топография. М, Профиздат, 1985.
- Амундсен Р.* Собрание сочинений. 1-5 том. Ленинград, изд. Главсевморпути, 1937.
- Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
- Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
- Арсеньев В.К.* В дебрях Уссурийского края. - М.: Моск. рабочий, 1950.
- Баленко С.В.* Школа выживания. Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение». - М., часть 1 - 1992, часть 2- 1994 г.
- Бринк И.Ю., Бондарец М.П.* Ателье туриста. - М.: ФиС, 1990.
- Варламов В.Г.* Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
- Волков Н.Н.* Спортивные походы в горах. - М.: ФиС, 1974.
- Волович В.Г.* Академия выживания. - М.: ТОЛК, 1996.
- Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
- Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993. Выживание /Сост. С.И.Коледа, П.Н. Драчев. - Минск, ООО «Лазурак», 1996.
- Ганопольский В.И.* Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
- Григорьев В.Н.* Водный туризм. - М.: Профиздат, 1990.
- Губанов И.Л., Крылова И.Л., Тихонова В.Л.* Дикорастущие полезные растения СССР. - М.: Мысль, 1976.
- Захаров П. П.* Инструктору альпинизма. - М.: ФиС, 1988.
- Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1978.
- Казанцев А.Л.* Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
- Клан Я., Ванчур Б.* Грибы. - Прага, Артия, 1984.
- Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.Л.* Туристские слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
- Константинов Ю.С.* Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд. 2-е. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
- Константинов Ю.С.* Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТиК, 2001.
- Константинов Ю.С.* Детско-юношеский туризм. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
- Константинов Ю.С., Куликов В.М.* Педагогика школьного туризма. Изд. 2-е. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
- Коструб А.Л.* Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997.
- Кошельков С.Л.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* Школа туристских вожаков. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Лондон Д.* Любовь к жизни. - Архангельск, Северо-Западное книжное издательство, 1977.
- Лукоянов П.И.* Лыжные спортивные походы. - М.: ФиС, 1988.
- Лукоянов П.И.* Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.

- Обеспечение безопасности в водных путешествиях. - М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
- Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М.: Гуманит.-изд.центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г.* Организация работы и финансирование туристско - краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С.* Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. М.: МТО ХОЛ ДИНГ, 2001.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С Дрогов ИЛ.* Полевые туристические лагеря. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Латчук В.Н.* Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. -М.: Академия "004,
- Нурмиаа В.* Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997
- Огородников Б.И.* С картой и компасом по ступеням ГТО. М.: ФиС, 1989.
- Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. - М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
- Основы медицинских знаний учащихся /Под ред. М.И.Гоголева. М.: Просвещение, 1991.
- Попчиковский В.Ю.* Организация и проведение туристских походов. М.: Профиздат, 1987.
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- Ротштейн Л.М.* Школьный туристский лагерь. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993.
- Рыжавский Т.Я.* Биваки. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- Самодельное туристское снаряжение /Сост. П.И. Лукоянов. - М.: ФиС, 1986.
- Столяренко А.М.* Экстремальная психопедагогика. - М.: 2002.
- Стрижев Ю.Л.* Туристу о природе. - М.: Профиздат, 1986.
- Туризм и краеведение. Сборник программ. - М.: Советский спорт, 2005.
- Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. /Сост. Ганопольский В.И. - М.: ФиС, 1987.
- Тыку л В.И.* Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
- Уховский Ф.С.* Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Федоров Ф.В.* Дикорастущие пищевые растения. - Чебоксары, Чувашское книжное издательство, 1989.
- Федосеев Г.* Смерть меня подождет. - М.: Молодая гвардия, 1964.
- Шibaев А.В.* В горах. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Шibaев А.В.* Переправа. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Шibaев АЛ.* Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Школа альпинизма. - М.: ФиС, 1989.
- Штюрмер ЮА.* Общественно полезная работа самостоятельных туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
- Штюрмер ЮА.* Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1983.
- Штюрмер ЮА.* Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
- Уховский Ф.С.* Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Федоров Ф.В.* Дикорастущие пищевые растения. - Чебоксары, Чувашское книжное издательство, 1989.
- Федосеев Г.* Смерть меня подождет. - М.: Молодая гвардия, 1964.
- Шibaев А.В.* В горах. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Шibaев А.В.* Переправа. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Шibaев АЛ.* Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Школа альпинизма. - М.: ФиС, 1989.

- Штюрмер ЮА.* Общественно полезная работа самодеятельных туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
- Штюрмер ЮА.* Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1983.
- Штюрмер ЮА.* Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.

#### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

- Бардин Е.В.* Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
- Березина Н., Лисе О., Самсонов С.* Мир зеленого безмолвия. - М.: Мысль, 1983.
- Берман А.Е.* Путешествия на лыжах. - М.: ФиС, 1968.
- Ганиченко Л.Г.* Котелок над костром. - М.: ИД «Вокруг света», 1994.
- Зорина Т.Г.* Школьникам о лесе. - М.: Лесная промышленность, 1971.
- Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.* Уроки ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
- Кублицкий Г.* Весь шар земной. - М.: Детская литература, 1986. -
- Кук Ф.* Мое обретение полюса. - М.: Мысль, 1987.
- Куликов В.М.* Походная туристская игротка. Сборники №1,2.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
- Пармузин Ю.Л.* Тайга СССР. - М.: Мысль, 1985.
- Словарь юного туриста /Сост. В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, Ю.В.Константинова. - М.: ФЦДЮТиК. 2004.*
- Справочник путешественника и краеведа /Под.ред. Обручева СВ. Том 1 и 2. - Гос. издательство географической литературы, 1949-50.*
- Туристская игротка. Вып. 3, 4. /Сост. Л.М.Ротштейн. - М.: ЦДЮТиК, 2001,2003.*
- Усыскан Т.С* В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
- Энциклопедия туриста. - М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.*

#### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
2. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
3. Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. М., ЦРИБ "Турист", 1987.
4. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
5. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
6. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.
7. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.

#### Нормативно-правовые документы

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Конвенция ООН о правах ребенка;
3. Приказ Минобрнауки России № 1008 от 29.08.2013 г. « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования детей в РФ;
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
6. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-15 гг.
7. Проект Межведомственной программы развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 гг.
8. Указ Президента РФ № 276 от 01.06.2012г. «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 гг.



