



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)»  
города Новотроицка Оренбургской области**

Принята на заседании  
на методического совета  
Протокол № 1  
от 08 20 22 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»  
(срок реализации – 5 лет, возраст детей – 9– 17 лет)**

Автор-составитель:  
Речкалов Максим Николаевич,  
педагог дополнительного образования

г. Новотроицк  
2022 год

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» предназначена для организации занятий творческого объединения, деятельность которого направлена на развитие личности обучающихся, общее оздоровление организма, укрепление физических и духовных сил, совершенствование технического туристского мастерства, приобретение навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучение родного края и воспитание патриота своей Родины.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» разработана в соответствии с требованиями к организации и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018г.) методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Москва, 2015), локальными актами учреждения (Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе).

В основу содержания программы положены типовые программы Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения «Юные туристы-краеведы», «Юные инструкторы туризма», «Юные судьи туристских соревнований» (Константинов Ю.С., Маслов А.Г., Москва, 2005),

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» имеет **туристско-краеведческую направленность**, является **модифицированной** по содержанию, по цели обучения – развивающей, по уровню реализации – **разноуровневой по адресату и уровню освоения (стартовый, базовый, продвинутый)**, по сроку реализации является **долгосрочной (5 лет)**.

Спортивный туризм - один из наиболее массовых видов спорта. Несмотря на сложную внутривидовую и экономическую обстановку в стране, тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты, проводятся многочисленные спортивные соревнования по группе дисциплин «Дистанция».

Соревнования в группе спортивных дисциплин «дистанция» проводятся с целью выявления сильнейших спортсменов и повышения их технического и тактического мастерства.

Целью соревнований является прохождение спортсменами без нарушения Правил и в минимально возможное время спортивной дистанции, содержащей как естественные, так и искусственные препятствия, для преодоления которых требуется использовать технические приемы и способы.

Основными задачами соревнований являются отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении препятствий.

Прохождение спортивных дистанций осуществляется с использованием специального туристского снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

Соревнования и слеты – одна из лучших форм пропаганды спортивного туризма среди учащихся. Соревнования способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности туристов, также во время соревнований проводится апробация нового снаряжения, происходит обмен опытом.

**Актуальность реализации программы** определяется ее направленностью. Во-первых, спортивный туризм имеет большое прикладное значение, а навыки, которые обучающиеся получают во время обучения, применяются на протяжении всей повседневной жизни.

Во-вторых, проблема физического развития и сохранения здоровья детей сегодня как никогда остра. Состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе. Среди основных направлений Федеральной программы развития системы образования обозначены поддержка и развитие разнообразных форм оздоровительной работы в учреждениях различных типов и видов. Учёные пришли к единому мнению, что в недопущении болезни, в удержании и преумножении здоровья решающая роль принадлежит не медицине и не системе здравоохранения, а тем социальным институтам, которые определяют условия и образ жизни ребёнка, - семье, школе и учреждениям дополнительного образования.

Наиболее эффективной формой организации оздоровления детей и подростков является туризм. Туризм предполагает сильную физическую нагрузку учащихся, пребывание на свежем воздухе, что обязательно влечёт за собой физическое развитие детей и укрепление их здоровья.

Оздоровление и физическое развитие особенно нужно детям, которые родились и растут в городской среде. Значительную часть времени они проводят в закрытых помещениях, а если и гуляют на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов такие прогулки вряд ли можно считать полезными. Походы обучающихся, туристские соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряжённую учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведённые на свежем воздухе, дают ребятам заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъёмом и

хорошим настроением. Это способствует повышению учебно-воспитательного процесса.

Кроме того, актуальность программы обусловлена не только потребностями и интересами учащихся, их родителей, но и государственной политикой РФ (см. «Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2020 года», «Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года», «Государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры и туризма» на 2013–2020 годы», «Концепции развития дополнительного образования детей» (2014 г.), «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (2015 г.), Проект «Успех каждого ребенка» (2018 г).

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что при занятиях спортивным туризмом у обучающихся вырабатываются такие качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях физических нагрузок. Обучающиеся в процессе занятий совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

Занятия спортивным туризмом формируют у обучающихся потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, профилактику вредных привычек и правонарушений, повышают работоспособность, развивают физические качества, необходимые для подготовки общественно-полезной деятельности.

Обучаясь по программе «Юные туристы», учащиеся приобретают опыт соревновательной деятельности, участия в походах, а соответственно выживания в природной среде. Одной из важнейших задач реализации программы – является профессиональное самоопределение учащихся. Большая часть педагогов дополнительного образования туристско-краеведческого профиля – это выпускники туристских объединений, для которых «школьное увлечение» стало профессией, а значит и смыслом жизни.

### **Отличительные особенности программы.**

При разработке программы были изучены типовые программы Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения «Юные туристы-краеведы», «Юные инструкторы туризма», «Юные судьи туристских соревнований» (Константинов Ю.С., Маслов А.Г., Москва, 2005), программа «Спортивный туризм» (Вородов В.И., Жильцов А.Н., Иванов В. А., Белгород, 2018 г.)

Программа «Юный турист» составлена в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных

общеразвивающих программ (М.: ФГАУ «ФИРО», 2015) и имеет ряд отличительных особенностей.

*Отличие в целях программ.* Программа ставит целью формирование устойчивого интереса к занятиям спортивным туризмом, направленным на самоопределение и профессиональную ориентацию в отличие от вышеуказанных программ, основной целью которых является формирование разносторонне развитой личности, достижение высоких спортивных результатов, подготовка квалифицированных туристов-спортсменов.

*Отличие в сроках реализации.* Программа рассчитана на 5 лет обучения (6 ч в неделю), в отличие от вышеуказанных, предполагающих соответственно 3 и 4-летние циклы реализации с еженедельной нагрузкой до 9 часов.

*Отличие в содержании программы.* Типовые программы Федерального центра детско-юношеского туризма преимущественно предполагают узкую специализацию обучения, начиная со второго года. В отличие от них, содержание программы «Юный турист» на протяжении четырех лет освоения включает виды туризма, традиционно развиваемые в Новотроицке: пешеходный, велосипедный и, в меньшей степени, лыжный. И лишь при переходе на пятый, продвинутый, уровень обучения, в целях спортивного совершенствования, обучающиеся выбирают узкую специализацию («пешеходный туризм», велосипедный туризм, «лыжный туризм»).

Совершенствование умений и навыков в предпочитаемых подростками видах туризма предполагается в вариативном модуле программы. В вышеназванных программах вариативная часть не предусмотрена. Региональный компонент в программе «Юный турист» отражен в модулях «Основы краеведения».

*Отличие в организационно-педагогических условиях реализации программы.* Структура программы «Юный турист» содержит учебный календарный график, отсутствующий у выше перечисленных программ; он составлен с учетом массовых туристско-спортивных мероприятий, проводимых в городе и области.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на обучающихся 9 - 17 лет. Приём детей на обучение производится на добровольной основе по письменному заявлению законных представителей, при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача.

**Объём программы.** Общий объём аудиторной нагрузки за весь период обучения составляет 1080 часов (216 часов в год).

Аудиторная нагрузка по программе «Юный турист» распределяется по годам обучения с учётом общего объёма аудиторного времени, предусмотренного на освоение программы.

Объём времени, отведённый на внеаудиторную подготовку учащихся, определяется с учётом методической целесообразности и индивидуальных способностей учащихся, а также в соответствии с годовым календарем туристско – краеведческих соревнований и конкурсов. К внеаудиторной работе относятся: походы выходного дня, степенные и категорийные походы, экскурсии, посещение учреждений культуры, участие в соревнованиях по спортивному туризму, ином конкурсном движении.

**Формы обучения и виды занятий по программе.** Обучение по программе в соответствии с частью 5. ст. 14 ФЗ №273 «Об образовании в Российской Федерации» ведётся на русском языке.

Аудиторные занятия проводятся по группам. Основными формами организации учебного процесса являются теоретические, практические занятия, соревнования внутри группы, учебно-тренировочные занятия.

Внеаудиторные занятия проводятся в качестве туристских слетов, соревнований, походов, путешествий, культурно-массовых и оздоровительных мероприятий.

Занятия по программе проводятся на базе общеобразовательной школы, данная программа реализуется на базе МОАУ «СОШ № 5», в специально оборудованном для занятий спортивном зале, с использованием необходимого спортивного инвентаря и туристского снаряжения.

Содержание занятий предполагает освоение детьми основ туристской подготовки, топографии и ориентирования, краеведения, основ гигиены и первой доврачебной помощи, общей и специальной физической подготовки.

#### **Срок освоения программы.**

Программа рассчитана на пять лет обучения.

Этапы реализации программы:

- I этап стартовый (1 год обучения, возраст детей 9-11 лет, срок обучения 1 год).
- II этап базовый (2-3-4 год обучения, возраст детей 10-14 лет, срок обучения 3 года).
- III этап продвинутый (5 год обучения, возраст детей 14-17 лет, срок обучения 1 год).

#### **Режим занятий**

Занятия по дисциплине «Юный турист» проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа или 1-2 похода или занятия на местности в месяц до 8 часов (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).

Продолжительность занятия — 45 минут (академический час).

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование устойчивого интереса к занятиям спортивным туризмом, направленным на самоопределение и профессиональную ориентацию обучающихся.

### **Задачи:**

#### ***Личностные:***

- сформировать чувства бережного отношения к природе и любви к ней, экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению и охране;
- сформировать чувство коллективизма, коммуникабельности, ответственности, самодисциплины;
- сформировать активную жизненную позицию ребенка;
- сформировать волевые качества: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- научить добиваться поставленной цели;
- создать условия для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом, социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности.

#### ***Метапредметные:***

- сформировать мотивацию на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье;
- развить способность быстро адаптироваться в различных условиях окружающей среды, грамотно действовать в экстремальных ситуациях;
- развить навыки работы со специальным снаряжением, картой и компасом;
- приобрести и накопить соревновательный опыт.
- развить стремления к активному и содержательному проведению свободного времени;
- развивать познавательные способности через влияние спортивного туризма на психические процессы, задействованные во время выездов, сборов, спортивных походов и соревнований.

#### ***Предметные:***

- обучить основам техники пешеходного, велосипедного, лыжного туризма и спортивного ориентирования;
- обучить тактическим приемам преодоления естественных препятствий;
- создать эффективную систему подготовки обучающихся для получения спортивных разрядов по туризму;

- подготовить обучающихся к туристским слетам, соревнованиям в качестве участников, судей, пополнить сборную команду области;
- подготовить инструкторов туризма – организаторов туристской работы.

### **1.3. Описание этапов обучения**

**I этап обучения (стартовый)** рассчитан на 1 год обучения.

На этом этапе обучающимся необходимо овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, участию в туристских походах, краеведению, санитарии личной гигиене туриста-спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни. В первый год создаются условия для активной социальной адаптации воспитанников в объединении (команде) и предполагается формирование коллектива.

В течение года обучающиеся принимают участие в соревнованиях, сдают нормативы и требования на значок «Юный турист России», выполняют нормативы 3-2-го юношеского разряда по спортивному туризму, участвуют в туристских походах.

**II этап обучения (базовый)** рассчитан на 3 года обучения (2-3-4-годы обучения).

Данный этап можно назвать этапом активной учебно-тренировочной туристско-спортивной подготовки. Обучающимся необходимо в совершенстве овладеть основами стандартных знаний и навыков по ориентированию на местности, туристскому многоборью, санитарии и гигиене туриста-спортсмена, основам медицинской подготовки, обеспечению безопасности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания. Формируется коллектив спортивно-туристской команды из числа занимающихся в объединении.

В течение года обучающиеся выполняют нормативы спортивных разрядов, принимают активное участие в соревнованиях муниципального и регионального уровней, участвуют в категорийных туристских походах.

**III этап (продвинутый)** 5 год обучения.

Предполагается интенсивная учебно-тренировочная деятельность, совершенствование знаний, навыков и умений, полученных на стартовом и базовом этапах подготовки. Учащимся предлагается выбрать одно из направлений спортивного туризма («дистанция - пешеходная», «дистанция- велосипедная», спортивное ориентирование) для более глубокого, совершенного изучения.

Углубляются тактико-технические знания, отрабатываются приемы и стандартные схемы прохождения технических этапов. Особое внимание следует



уделить психологической подготовке в команде: межличностному общению, совместимости, взаимодействию, взаимозаменяемости и т.д.

На этом этапе обучающиеся выполняют нормативы 1-го разряда, КМС, сдают нормативы и требования на значок «Турист России», принимают участие в соревнованиях регионального и всероссийского уровней, участвуют в организации и судействе туристских соревнований, принимают участие в многодневных категорийных походах.

## 2. Содержание образовательной программы

### 2.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения и его содержание

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Туризм, как вид деятельности. инструктаж по ТБ.	1	1	-	беседа, наблюдение
<b>2.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	-	
2.1.	История развития самодельного туризма в России.	2	2	-	опрос, наблюдение тестирование
2.2.	Спортивный туризм: группа дисциплин “дистанций”, группа дисциплин “маршрут”	2	2	-	
2.3.	Здоровый образ жизни. Воспитательная роль туризма	2	2	-	
<b>3.</b>	<b>Спортивный туризм</b>	<b>56</b>	<b>7</b>	<b>49</b>	
3.1.	Виды спортивного туризма	1	1	-	опрос, выполнение практических нормативов
3.2.	Снаряжение в спортивном туризме	2	1	1	
3.3.	Пешеходный туризм	18	2	16	
3.4.	Велосипедный туризм	17	1	16	
3.5.	Лыжный туризм	18	2	16	
<b>4.</b>	<b>Спортивные походы</b>	<b>52</b>	<b>11</b>	<b>39</b>	
4.1.	Классификация туристских походов	1	1	-	опрос, наблюдение,
4.2.	Безопасность в природной среде	1	1	-	
4.3.	Личное и групповое снаряжение	4	1	3	контрольные тесты и упражнение, беседа
4.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	9	3	6	
4.5.	Питьевой режим и питание в туристском походе	4	1	3	
4.6.	Подготовка к походу	16	2	14	

4.7.	Организация передвижения в походе, путешествии, преодоление естественных препятствий	13	2	11	
4.8.	Соревнование в группе «Готовься в поход»	2	-	2	
<b>5.</b>	<b>Основы краеведения</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
5.1.	Туристический потенциал Оренбурга и Оренбургской области	7	2	5	тестирование, выполнение практических заданий, наблюдение
5.2.	Топонимика г. Оренбурга	5	2	3	
<b>6.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	
6.1.	Элементы топографии и ориентирования на местности. Спортивная карта.	7	3	4	Тренировочные упражнения практическое задание, тестирование, топографический диктант
6.2.	Условные знаки.	6	2	4	
6.3.	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	12	2	10	
6.4.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	3	1	2	
6.5.	Топографический диктант	2		2	
<b>7.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	
7.1.	Личная гигиена туриста.	3	1	2	Устный опрос Тестирование Практическое задание Тренировочные упражнения
7.2.	Походная медицинская аптечка.	3	2	1	
7.3.	Первая доврачебная помощь.	7	3	4	
7.4.	Транспортировка пострадавшего.	3	1	2	
7.5.	Соревнование в группе «Переноска пострадавшего»	2		2	
<b>8.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>33</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	

8.1.	Влияние физических упражнений на физическую подготовленность туриста	3	1	2	Выполнение тренировочных упражнений контрольных нормативов
8.2.	Общая физическая подготовка.	27	1	26	
8.3.	Специальная физическая подготовка	18	1	17	
8.4.	Врачебный контроль, самоконтроль.	3	2	1	
8.5.	Соревнование в группе «Туристская эстафета»	2		2	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>51</b>	<b>165</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие. Туризм, как вид деятельности.

Теория (1ч). Понятие “спортивный туризм”. Введения в дополнительную программу, цели, задачи, этапы обучения, режим занятий. Входная диагностика.

2. Основы туристской подготовки.

2.1. История развития самостоятельного туризма в России.

Теория (2 ч.). Зарождение, становление и развитие самостоятельного туризма. Современный этап развития.

Формы контроля: опрос, наблюдение.

2.2. Спортивный туризм: группа дисциплин “дистанции”, “маршрут”.

Теория (2ч.). Соревнования в группе спортивных дисциплин “дистанции”: понятие и классификация соревнований.

Соревнования в группе спортивных дисциплин “Маршрут”: понятие и виды соревнований.

2.3. Воспитательная роль спортивного туризма. Здоровый образ жизни.

Теория (2ч) Спортивный туризм и его воспитательная роль. Понятие здорового образа жизни. Физическая культура и ее значение.

3. Спортивный туризм.

3.1. Виды спортивного туризма.

Теория (1ч.) Пешеходный туризм, лыжный туризм, велосипедный туризм, комбинированный туризм, водный туризм.

3.2. Снаряжение в спортивном туризме.

Теория (1ч.) Основные требования к снаряжению. Индивидуальные страховочные системы. Усы самостраховки. Экипировка участника. Веревки. Узлы. Опорные петли. Устройства.

Практика (1ч.) Подбор туристского снаряжения.

### 3.3. Пешеходный туризм

Теория (2ч.) Этапы и технические приемы пешеходных дистанций.

Практика (16 ч.) Организация командной страховки и самостраховки.

Особенности организации командной страховки на разных этапах.

Организация переправ через овраги, водные препятствия. Техника преодоления этапов: спуск, подъем.

### 3.4. Велосипедный туризм.

Теория (1ч.) Дистанции и этапы велосипедного туризма. ПДД.

Практика (16ч.) Передвижение на велосипеде, техника выполнения поворотов, преодоление естественных препятствий на велосипеде.

### 3.5. Лыжный туризм.

Теория (2ч.) Лыжный инвентарь. Этапы лыжных дистанций.

Практика (16 ч.) Техника прохождения лыжных дистанций. Способы передвижения на лыжах. Техника спусков. Техника подъемов. Техника поворотов.

## 4. Спортивные походы.

### 4.1. Классификация спортивных походов.

Теория (1ч.) Степенные и категорийные походы, походы выходного дня.

### 4.2. Безопасность в природной среде.

Теория (1ч.) Правила поведения в природной среде. Правила техники безопасности у водоемов, при разведении костров, работе с пилой и топором. Правила поведения во время различных природных явлений (гроза, ливень, туман, метель и т.д.).

### 4.3. Личное и групповое снаряжение

Теория (1ч.) Понятие о личном и групповом снаряжении, требования к нему. Особенности личного и группового снаряжения, одежды и обуви. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор. Ремонтный набор.

Практика (3ч.) Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Составление списка личного и группового снаряжения и списка одежды, предметов личной гигиены (работа микрогруппами).

### 4.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория (3ч.) Привалы и ночлеги. Продолжительность и периодичность привалов в походе. Основные требования к месту привала и ночлега. Бивуак, основные требования при выборе места. Быт. Установка палаток. Типы костров. Разведение костра. Экология. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Ночевки в населенных пунктах.

Практика (6ч) Занятия на местности. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток. Размещение вещей в них. Разжигание костра. Заготовка дров. Организация

костровища, мусорной ямы, умывальника из подручных средств. Уборка места проведения занятия.

#### 4.5. Питьевой режим и питание в туристском походе

Теория (1ч.) Питьевой режим. Правила забора воды. Тара (емкость) для воды, требования к ней, транспортировка в походе. Продукты, используемые в походе.

Практика (3ч.) Составление меню для похода выходного дня, расчет продуктов. Упаковка и хранение продуктов.

#### 4.6. Подготовка к походу

Теория (2ч.) Особенности подготовки учебно-тренировочных походов: лыжного, весеннего пешеходного, летнего пешеходного.

Практика (14ч.) Работа с картой. Выбор маршрута. Нанесение ночевки, дневки на нитку маршрута. Определение набора продуктов и приобретение их. Подготовка снаряжения. Подготовка ремонтной аптечки. Подготовка медицинской аптечки. Упаковка снаряжения и продуктов. Распределение снаряжения и продуктов. Распределение обязанностей в группе, дежурства по дням. Индивидуальная работа с помощником руководителя, завхозом, медиком, ремонтником, ответственным за снаряжение, фотографом, летописцем и др. Консультации для участников.

4.7. Организация передвижения в походе, путешествии, преодоление естественных препятствий

Теория (2ч.) Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по пересеченной местности.

Практика (11ч.) Отработка движений колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, высокотравья, завалы, по заболоченной местности.

#### 4.8. Соревнования в группе “Готовься в поход”.

### 5. Основы краеведения

#### 5.1. Туристический потенциал Оренбурга и Оренбургской области

Теория(2ч.) Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников.

Практика (5ч.) Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, к историческим и природным памятникам.

#### 5.2. Топонимика г. Оренбурга

Теория (2ч.) Понятие «топонимика» и «микротопонимика». Классификация топонимов: по типу обозначаемых природных объектов и связанных с населенными пунктами; по языковому происхождению. Наиболее известные топонимы Оренбурга, происхождение, значение.

Практика (3ч.) Работа над проектом «Топонимика Новотроицка», презентация проекта.

6. Топография и ориентирование.

6.1. Элементы топографии и ориентирования на местности. Спортивная карта.

Теория (3ч.) Схема, план, карта. Виды карт. Топографическая карта. Спортивная карта. Использование карт в туризме. Масштаб. Виды масштаба, обозначение их на карте.

Практика (4ч.) Составление плана учебной комнаты, школьного двора. Игра «Топографические пазлы».

6.2. Условные знаки.

Теория (2ч.) Условные знаки: масштабные, внемасштабные, линейные. Рельеф, отображение рельефа методом горизонталей. Условные знаки для отображения рельефа, растительности, дорожной сети, местных предметов, гидрологической сети. Условные сокращения, применяемые на топографических картах.

Практика (4ч.) Распределение учебных карточек условных знаков на группы по цвету. Чтение условных сокращений на топографических картах. Упражнения на запоминание условных знаков.

6.3. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

Теория (2ч.) Техника спортивного ориентирования. Контрольный пункт (КП). Контрольная карточка и легенды КП. Виды отметки КП. Меры безопасности при работе с компостером. Взаимосвязь скорости передвижения по дистанции и технико-тактических действий. Действия при потере ориентировки и при встрече с соперником.

Практика (10ч.) Работа с легендой. Поиск КП микрогруппами, по 1-2 человека. Электронная отметка. Индивидуальная работа со спортивной картой в периметре 200 метров с обозначенными границами. Соревнования внутри группы.

6.4. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теория (1ч.) Ориентирование по Солнцу в разное время дня, Луне, Полярной звезде, окружающим местным предметам.

Практика (2 ч.) Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня, по окружающим предметам. Определение точки стояния на спортивной и топографической карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

6.5. Топографический диктант.

Практика (2ч.) Проведение топографического диктанта.

7. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

### 7.1. Личная гигиена туриста.

Теория (1ч.) Личная гигиена детей, занимающихся туризмом. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой.

Практика (2ч.) Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

### 7.2. Походная медицинская аптечка.

Теория (2ч.) Медицинская аптечка. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Личная аптечка туриста.

Практика (1ч.) Формирование походной и личной аптечки. Тестирование.

### 7.3. Первая доврачебная помощь.

Теория (3ч) Походный травматизм. Вывихи и переломы. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Практик (4ч.). Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

### 7.4. Транспортировка пострадавшего.

Теория (1ч.) Средства транспортировки. Способы транспортировки пострадавшего.

Практика (2ч.) Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Фиксация пострадавшего на носилках и волокушах. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности.

### 7.5. Соревнование в группе «Переноска пострадавшего».

Практика (2ч) Организация и проведение соревнования в группе «Переноска пострадавшего». Протокол соревнования.

## 8. Общая и специальная физическая подготовка

### 8.1. Влияние физических упражнений на физическую подготовленность туриста

Теория (1ч. ) Физическая подготовленность туриста. Роль физических упражнений на состояние здоровья туриста.

Основная задача общей физической подготовки.

Практика (2ч) Разучивание комплекса физических упражнений. Растирание и обливание.

### 8.2. Общая физическая подготовка



Теория (1ч.) Физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, координация, равновесие. Общая физическая подготовка.

Практика (26ч) Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол). Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, координации, равновесия.

8.3. Специальная физическая подготовка.

Теория (1ч.) Специальная физическая подготовка, ее значение.

Практика (17ч.): Выполнение упражнений специальной физической подготовки.

8.4. Врачебный контроль, самоконтроль.

Теория (2ч.) Понятие самоконтроль. Дневник самоконтроля. Прохождение врачебного контроля.

Практика (1ч) Ведение дневника самоконтроля.

8.5. Соревнования в группе “Туристская эстафета”

Практика (2ч.) Организация и проведение соревнований.

## 2.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b> Туризм, как вид деятельности. инструктаж по ТБ.	<b>1</b>	<b>1</b>	-	беседа, наблюдение
<b>2.</b>	<b>Спортивные походы</b>	<b>25</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	
2.1.	Спортивный поход 1-3 степени	10	5	5	опрос, выполнение практических упражнений
2.2	Организация горячего питания в походе	2	1	1	
2.3.	Личное и групповое снаряжение. Укладка рюкзака.	2	1	1	
2.4.	Преодоление естественных препятствий в походе	11	2	9	
<b>3.</b>	<b>Основы краеведения</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	

3.1.	История города Новотроицка и Оренбургской области	8	5	3	опрос, выполнение практических заданий, написание эссе
3.2.	Герои-земляки	2	1	1	
3.3.	Славные имена Новотроицких улиц. Оренбург в лицах.	4	2	2	
3.4.	Краеведческая викторина	2		2	
<b>4.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
4.1.	Компас. Работа с компасом	4		4	выполнение практических заданий, тренировочных упражнений
4.2.	Измерение расстояния	2		2	
4.3.	Способы ориентирования	4	2	2	
4.4.	Ориентирование по компасу	8		8	
4.5.	Соревнование в группе «Таинственные знаки»	2		2	
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
5.1.	Простейшие наблюдения за самочувствием и здоровьем	2	-	2	выполнение практических упражнений
5.2.	Оказание помощи при кровотечениях	4	1	3	
5.3.	Реанимационные мероприятия	2	1	1	
<b>6.</b>	<b>Пешеходный туризм</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	
6.1.	Техника прохождения этапов “дистанции-пешеходная” 1,2 класса	20	2	18	Тренировочные упражнения практические задания

6.2.	Техника прохождения этапов “дистанции - пешеходная - группа” 1,2 класса	20	2	18	
<b>7.</b>	<b>Лыжный туризм</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	
7.1.	Подготовка лыжного инвентаря	4	1	3	Практические задания Тренировочные упражнения
7.2.	Отработка элементов техники лыжного туризма	26	2	24	
7.3.	Лыжные тренировочные кроссы	8	1	7	
7.4.	Меры предосторожности при длительном нахождении на холоде	2	2	-	
<b>8.</b>	<b>Велосипедный туризм</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	
8.1.	Отработка элементов техники велосипедного туризма	20	4	16	Выполнение тренировочных упражнений контрольных нормативов
8.2.	Устройство велосипеда и уход за ним	2	2	-	
8.3.	Отработка техники прохождения этапов фигурного вождения велосипеда	14	-	14	
<b>9.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	
9.1.	Предупреждение травм на тренировках	2	2	2	Выполнение тренировочных упражнений,
9.2.	Общая физическая подготовка	12	-	12	

9.3.	Специальная физическая подготовка	14	-	14	контрольных нормативов
9.4.	Соревнование между группами «Веселые старты»	2	-	2	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>38</b>	<b>178</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Вводное занятие.

Теория (1ч). Подведение итогов лета. Цели и задачи на предстоящий учебный год. Обзор новостей в области туризма. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, на дороге, правила пожарной безопасности. Организационные вопросы. Входная диагностика.

### 2. Спортивные походы.

#### 2.1. Спортивные походы 1-3 степени.

Теория (6ч.) Требования к походам. Требования к подготовке к походам. Требования к участникам похода. Маршрутная документация.

Практика (6ч.) Знакомство с топографическими картами и нанесение нитки маршрута. Знакомство с маршрутной документацией.

#### 2.2. Организация питания в походе.

Теория (1ч.) Составление меню и раскладки продуктов для многодневного похода. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе.

#### 2.3. Личное и групповое снаряжение. Укладка рюкзака.

Теория (1ч) Необходимое личное снаряжение в спортивных походах 1-3 степени. Список группового снаряжения в спортивных походах 1-3 степени. Распределение группового снаряжения между участниками. Правила укладки рюкзака.

### 3. Основы краеведения.

#### 3.1. История Оренбургской области и г. Новотроицка.

Теория (5ч.) Образование Оренбургской губернии. Период гражданской войны. Оренбургское казачество. Новотроицк в годы ВОВ.

Практика (3ч.) Работа с картами, литературой. Просмотр видеофильмов.

#### 3.2. Герои-земляки.

Теория (1ч.) Ратные подвиги оренбуржцев. Наши земляки – герои фронта. В тылу врага. Героические подвиги земляков - участников локальных войн, воинов-интернационалистов.

Практика (1ч). Экскурсия в музей боевой и военной славы.

3.3. Славные имена Новотроицких улиц. Новотроицк в лицах.

Теория (2ч.) Топонимика улиц города Новотроицка.

Практика (2ч.) Составление таблицы старых и новых названий улиц. Причины переименований.

3.4. Краеведческая игра-викторина “Родной наш край”.

4. Топография и ориентирование.

4.1. Компас. Работа с компасом.

Практика (4ч.) Знакомство с компасом. Определение сторон свет по компасу. Определение Азимута. Ориентирование на местности с помощью компаса.

4.2. Измерение расстояния.

Практика (2 ч.) Способы измерения расстояния на карте и местности.

4.3. Способы ориентирования.

Теория (2ч.), практика (2ч.) Ориентирование по карте. Ориентирование по компасу.

4.4. Ориентирование по компасу.

Практика (8 ч.) Отработка техники ориентирования по компасу.

4.5. Соревнования “Таинственные знаки”.

Практика (2ч.) Соревнования внутри группы.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

5.1. Простейшие наблюдения за самочувствием и здоровьем.

Практика (2ч.) Измерение пульса, артериального давления, температуры тела. Выявление объективных и субъективных признаков утомления. Заполнение дневника самоконтроля.

5.2. Оказание помощи при кровотечениях.

Теория (1ч.) Кровотечение, понятие, признаки, классификация. Опасность для организма. Виды кровотечений и способы остановки. Правила наложения давящей повязки, жгута.

Практика (3ч.) Отработка приемов остановки капиллярного, артериального и венозного кровотечения.

5.3. Реанимационные мероприятия.

Теория (1ч.) Показания к проведению реанимационных мероприятий. Искусственная вентиляция легких (ИВЛ), техника проведения. Непрямой массаж сердца, техника проведения

Практика (1ч.) Освоение техники проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца (имитация)

6. Пешеходный туризм.

6.1. Техника прохождения этапов “дистанции-пешеходная” 1,2 класса.

Теория (2 ч.) Техника безопасности. Этапы и технические приемы дистанции - пешеходная 1,2 класса.

Практика (18ч.) Отработка технических приемов и прохождение дистанций 1,2 класса (лично).

6.2. Техника прохождения этапов “дистанции - пешеходная - группа” 1,2 класса

Теория (2ч.) Этапы и технические приемы дистанции - пешеходная - группа 1,2 класса. Тактика прохождения дистанции.

Практика (18ч.): Отработка технических приемов и прохождение “дистанции -пешеходная - группа” 1, 2 класса.

7. Лыжный туризм.

7.1. Подготовка лыжного инвентаря.

Теория (1ч.) Правила подбора лыж и лыжных палок

Практика (3 ч.) Подбор лыжного инвентаря. Смазка лыж.

7.2..Отработка элементов техники лыжного туризма.

Теория. Основные элементы техники лыжного туризма.

Практика. Отработка элементов техники лыжного туризма. Движение на лыжах по пересеченной местности. Движение по глубокому снегу. Тропление лыжни. Скоростной спуск, спуск с поворотами. Способы торможения подъем лесенкой, елочкой, серпантином.

7.3. Лыжные тренировочные кроссы.

Практика (8.ч) кроссы, тренировочные переходы по пересеченной местности до 8-12 км. Техники движения, правила организации питания.

7.4. Меры предосторожности при длительном нахождении на холоде.

Теория. Меры предосторожности при длительном нахождении на холоде. Температура воздуха и сила ветра, при которых нельзя двигаться на лыжах. Требование к одежде и обуви. Способы отогревания на открытой местности рук и ног, лица.

8. Велосипедный туризм

8.1. Отработка элементов техники велосипедного туризма.

Теория (4 ч.) Техника езды на велосипеде, преодоление препятствий. Элементы техники велосипедного туризма.

Практика (16ч.) Отработка элементов техники велосипедного туризма.

8.2. Устройство велосипеда и уход за ним.

Теория (2ч.) Устройство велосипеда и уход за ним.

8.3. Отработка техники прохождения этапов фигурного вождения велосипеда.

Практика (14ч.) Отработка элементов техники велосипедного туризма, навыков фигурного вождения велосипеда.

9. Общая и специальная физическая подготовка

9.1. Предупреждение травм на тренировках.

Теория (2ч.) Предупреждение травм на тренировках.

## 9.2. Общая физическая подготовка

Практика (12ч.) Выполнение упражнений

## 9.3. Специальная физическая подготовка.

Практика (12ч) Специальная физическая подготовка.

## 9.4. Соревнование между группами «Веселые старты»

Практика. Организация и проведение соревнований между группами «Веселые старты». Протокол соревнования.

## 2.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b> Туризм, как вид деятельности. инструктаж по ТБ.	<b>1</b>	<b>1</b>	-	беседа, наблюдение
<b>2.</b>	<b>Спортивные походы</b>	<b>21</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	
2.1.	Организация пешеходных категорийных походов	6	1	5	опрос, выполнение практических упражнений
2.2.	Организация велосипедных категорийных походов	6	1	5	
2.3.	Организация лыжных категорийных походов	6	1	5	
2.4.	Туристский бивуак.	3	1	2	
<b>3.</b>	<b>Основы краеведения</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
3.1.	Природные и исторические памятники Оренбургской области и г. Новотроицка	6	2	4	опрос, выполнение практических заданий, написание
3.2.	Разработка экскурсионных маршрутов по г. Новотроицку и Оренбургской области	6	-	6	
<b>4.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	
4.1.	Техника и тактика спортивного ориентирования	30	2	28	выполнение практических заданий,

4.2.	Правила спортивного ориентирования	2	2	-	тренировочных упражнений
4.3.	Классификация соревнований по виду спортивное ориентирование	2	2	-	
4.6.	Основы постановки и планирования дистанций	2	-	2	
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	
5.1.	Оказание помощи при переломах	2	-	2	выполнение практических упражнений
5.2.	Реанимационные мероприятия	2	-	2	
5.3.	Транспортировка пострадавшего	4	-	4	
<b>6.</b>	<b>Пешеходный туризм</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	
6.1.	Техника прохождения этапов "дистанции-пешеходная" 2,3 класса	18	1	17	Тренировочные упражнения практические задания
6.2.	Техника прохождения этапов "дистанции - пешеходная - группа" 2, 3 класса	18	1	17	
<b>7.</b>	<b>Лыжный туризм</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	
7.1.	Подготовка лыжного инвентаря	1	-	1	Практические задания Тренировочные упражнения
7.2.	Отработка элементов техники лыжного туризма	29	2	27	
7.3.	Лыжные тренировочные кроссы	6	-	6	
<b>8.</b>	<b>Велосипедный туризм</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	
8.1.	Отработка элементов техники велосипедного туризма	20	6	14	Выполнение тренировочных упражнений



8.2.	Устройство велосипеда и уход за ним. Ремонт велосипеда	2	2	-	контрольных нормативов
8.3.	Отработка техники прохождения этапов туристского триала	14	-	14	
<b>9.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	
9.1.	Предупреждение травм на тренировках	2	2	-	Выполнение тренировочных упражнений, контрольных нормативов
9.2.	Общая физическая подготовка	12	-	12	
9.3.	Специальная физическая подготовка	16	-	16	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>27</b>	<b>189</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Вводное занятие.

Теория (1ч). Подведение итогов лета. Цели и задачи на предстоящий учебный год. Обзор новостей в области туризма. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, на дороге, правила пожарной безопасности. Организационные вопросы. Входная диагностика.

### 2. Спортивные походы.

#### 2.1. Организация пешеходных походов

Теория (1ч.) Категории сложности походов. Требования к походам, особенности каждой категории сложности

Практика (5ч.) Разработка пешеходных походов 1-3 категории сложности. Расчет категории сложности походов. Локальные и протяженные препятствия.

#### 2.2. Организация велосипедных походов.

Теория (1ч.) Особенности проведения велосипедных походов. Снаряжение для велосипедного похода.

Практика (5ч.) Расчет категории сложности походов. Локальные и протяженные препятствия.

2.3. Организация лыжных категорийных походов. Организация движения в лыжном походе.

Теория (1.ч). Особенности проведения лыжных категорийных походов. Снаряжение для лыжного похода.

Практика (5ч.). Расчет категории сложности. Локальные и протяженные препятствия. Организация движения в лыжном походе.

#### 2.4. Туристский бивуак.

Теория (1ч.) Привалы и ночлеги. Правила выбора и обустройства мест стоянки туристов.

Практика (2ч.) Обустройство места стоянки туристов в лыжных, велосипедных походах.

#### 3. Основы краеведения

#### 4. Топография и ориентирование

##### 4.1. Техника и тактика спортивного ориентирования.

Теория (2ч.) Ориентирование на местности с помощью карты. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Беглое чтение карты, ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Практика (28ч.) Ориентирование в заданном направлении, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование.

##### 4.2. Правила спортивного ориентирования.

Теория (2ч.) Правила соревнований, права и обязанности участников. Требования к участникам. требования к снаряжению.

##### 4.3. Классификация соревнований по виду спортивное ориентирование.

Теория (2ч.) Виды соревнований и особенности их проведения.

##### 4.4. Основы постановки и планирования дистанций.

Практика (2ч.) Изучение основ планирования и постановки дистанций, работа с картами.

#### 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

##### 5.1. Оказание помощи при переломах.

Практика (2ч.) Виды переломов. Оказание помощи при закрытых и открытых переломах. Наложение шины.

##### 5.2. Реанимационные мероприятия.

Практика (2ч.) Освоение техники проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца (имитация)

##### 5.3. Транспортировка пострадавшего.

Практика (4ч.) Изготовление носилок. Транспортировка пострадавшего.

#### 6. Пешеходный туризм.

##### 6.1. Техника прохождения этапов “дистанции-пешеходная” 2, 3 класса.

Теория (1 ч.) Техника безопасности. Этапы и технические приемы дистанции - пешеходная 2, 3 класса.

Практика (17ч.) Отработка технических приемов и прохождение дистанций 2, 3 класса (лично).

6.2. Техника прохождения этапов “дистанции - пешеходная - группа” 2, 3 класса

Теория (1ч.) Этапы и технические приемы дистанции - пешеходная - группа 2, 3 класса. Тактика прохождения дистанции.

Практика (17ч.): Отработка технических приемов и прохождение “дистанции -пешеходная - группа” 2, 3 класса.

7. Лыжный туризм.

7.1. Подготовка лыжного инвентаря.

Практика (1 ч.) Подготовка лыжного инвентаря. Смазка лыж.

7.2..Отработка элементов техники лыжного туризма.

Теория. Основные элементы техники лыжного туризма.

Практика. Отработка элементов техники лыжного туризма. Движение на лыжах по пересеченной местности. Движение по глубокому снегу. Тропление лыжни. Скоростной спуск, спуск с поворотами, спуск с торможением. Способы торможения. Подъем лесенкой, елочкой, серпантинном. Движение по тонкому льду. Переправа лыж на технических этапах.

7.3. Лыжные тренировочные кроссы.

Практика (6ч.) кроссы, тренировочные переходы по пересеченной местности до 8-12 км. Техники движения, правила организации питания.

8. Велосипедный туризм.

8.1. Отработка элементов техники велосипедного туризма.

Теория (4 ч.) Техника езды на велосипеде, преодоление препятствий. Элементы техники велосипедного туризма.

Практика (16ч.) Отработка элементов техники велосипедного туризма.

8.2. Устройство велосипеда и уход за ним.

Теория (2ч.) Устройство велосипеда и уход за ним. Простейший ремонт велосипеда

8.3. Отработка техники прохождения этапов туристского триала.

Практика (14ч.) Отработка элементов техники велосипедного туризма, навыков фигурного вождения велосипеда.

9. Общая и специальная физическая подготовка

9.1. Предупреждение травм на тренировках.

Теория (2ч.) Предупреждение травм на тренировках.

9.2. Общая физическая подготовка

Практика (12ч.) Выполнение упражнений

9.3. Специальная физическая подготовка.

Практика (16ч) Специальная физическая подготовка.

## 2.4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b> Туризм, как вид деятельности. Инструктаж по ТБ.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	беседа, наблюдение
<b>2.</b>	<b>Спортивные походы</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	
2.1.	Организация пешеходных категорийных походов	6	1	5	опрос, выполнение практических упражнений
2.2	Организация велосипедных категорийных походов	6	1	5	
2.3.	Организация лыжных категорийных походов	6	1	5	
2.4.	Туристский бивуак.	2	-	2	
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>26</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	
3.1.	Техника и тактика спортивного ориентирования	20	-	20	опрос, выполнение практических заданий
3.2.	Планирование дистанции спортивного ориентирования	6	1	5	
<b>4.</b>	<b>Пешеходный туризм</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	
4.1.	Техника прохождения этапов “дистанции- пешеходная” 3, 4 класса	18	-	18	
4.2.	Техника прохождения этапов “дистанции - пешеходная - группа” 3, 4 класса	18	-	18	
<b>5.</b>	<b>Лыжный туризм</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	

5.1.	Подготовка лыжного инвентаря	1		1	выполнение практических упражнений
5.2.	Отработка элементов техники лыжного туризма	29	2	27	
5.3.	Лыжные тренировочные кроссы	6	-	6	
<b>6.</b>	<b>Велосипедный туризм</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	
6.1.	Отработка элементов техники велосипедного туризма	20	2	18	Тренировочные упражнения практические задания
6.2.	Устройство велосипеда и уход за ним	2	2	-	
<b>6.3</b>	Отработка техники прохождения этапов кросс-маршрута.	14	-	14	
<b>7</b>	<b>Судейская подготовка</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	Практические задания Тренировочные упражнения, тестирование
7.1.	Положение о спортивных судьях. Квалификационные требования к спортивным судья	4	4	-	
7.2.	Правила вида спорта “Спортивный туризм”, регламенты по видам спортивного туризма	8	8	-	
7.3	Судейство дистанций 1-го класса	18	-	18	
<b>8.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	
8.1.	Предупреждение травм на тренировках	2	2	-	Выполнение тренировочных упражнений, контрольных нормативов
8.2.	Общая физическая подготовка	12	-	14	
8.3.	Специальная физическая подготовка	16	-	16	

<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>190</b>	
---------------	------------	-----------	------------	--

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Вводное занятие.

Теория (1ч). Подведение итогов лета. Цели и задачи на предстоящий учебный год. Обзор новостей в области туризма. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, на дороге, правила пожарной безопасности. Организационные вопросы. Входная диагностика.

### 2. Спортивные походы.

#### 2.1. Организация пешеходных походов

Теория (1ч.) Локальные препятствия в пешеходных походах, способы их преодоления. Отчет о походе.

Практика (5ч.) Локальные препятствия в пешеходных походах, способы их преодоления.

#### 2.2. Организация велосипедных походов.

Теория (1ч.) Усовершенствование снаряжения для велосипедного похода. Протяженные препятствия в велосипедном походе, способы их преодоления.

Практика (5ч.) Протяженные препятствия в велосипедном походе, способы их преодоления.

#### 2.3. Организация лыжных категорийных походов.

Теория (1ч.) Опасности в лыжных походах. Движение при сильной метели.

Практика (5ч.). Движение по снежным склонам, снежные карнизы, лавины.

#### 2.4. Туристский бивуак.

Теория (1ч.) Привалы и ночлеги. Правила выбора и обустройства мест стоянки туристов.

Практика (2ч.) Обустройство места стоянки туристов в лыжных, велосипедных походах.

### 3. Топография и ориентирование

#### 3.1. Техника и тактика спортивного ориентирования.

Практика (20ч.) Ориентирование в заданном направлении, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование. Беглое чтение карты, ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

#### 3.2. Планирование дистанций спортивного ориентирования

Практика (6ч.) Изучение основ планирования и постановки дистанций, работа с картами.

### 4. Пешеходный туризм.

#### 4.1. Техника прохождения этапов “дистанции-пешеходная” 3, 4 класса.

Теория (1 ч.) Техника безопасности. Этапы и технические приемы дистанции - пешеходная 3, 4 класса.

Практика (17ч.) Отработка технических приемов и прохождение дистанций 3, 4 класса (лично).

4.2. Техника прохождения этапов “дистанции - пешеходная - группа” 3, 4 класса

Теория (1ч.) Этапы и технический приемы дистанции - пешеходная - группа 3, 4 класса. Тактика прохождения дистанции.

Практика (17ч.): Отработка технических приемов и прохождение “дистанции -пешеходная - группа” 3, 4 класса.

5. Лыжный туризм.

5.1. Подбор лыжного снаряжение.

Практика (1 ч.) Подготовка лыжного инвентаря. Смазка лыж.

5.2..Отработка элементов техники лыжного туризма.

Теория (2ч). Основные элементы техники лыжного туризма.

Практика (27ч.) Отработка элементов техники лыжного туризма. Движение на лыжах по пересеченной местности. Движение по глубокому снегу. Тропление лыжни. Скоростной спуск, спуск с поворотами, спуск с торможением. Способы торможения. Подъем лесенкой, елочкой, серпантинном. Работа в кошках.

5.3. Лыжные тренировочные кроссы.

Практика (6ч.) Кроссы, тренировочные переходы по пересеченной местности до 8-12 км. Техники движения, правила организации питания.

6. Велосипедный туризм.

6.1. Отработка элементов техники велосипедного туризма.

Теория (2 ч.) Техника езды на велосипеде, преодоление препятствий. Элементы техники велосипедного туризма.

Практика (18ч.) Отработка элементов техники велосипедного туризма.

6.2. Устройство велосипеда и уход за ним.

Теория (2ч.) Устройство велосипеда и уход за ним. Простейший ремонт велосипеда

6.3. Отработка техники прохождения этапов кросс-маршрута.

Практика (14ч.) Отработка элементов техники велосипедного туризма, навыков фигурного вождения велосипеда.

7. Судейская подготовка.

7.1. Положение о спортивных судьях. Квалификационные требования к спортивным судья

Теория (4ч.) Понятие спортивный судья. Права и обязанности спортивных судей. Требования с судейской подготовке спортивного судьи.

7.2. Правила вида спорта “Спортивный туризм”, регламенты по видам спортивного туризма.

Практика (8ч.) Судейство этапов дистанций.

7.3. Судейство дистанций 1-го класса.

Практика(8ч) Судейство дистанций 1-го класса.

8. Общая и специальная физическая подготовка

8.1. Предупреждение травм на тренировках.

Теория (2ч.) Предупреждение травм на тренировках.

8.2. Общая физическая подготовка

Практика (12ч.) Выполнение упражнений

8.3. Специальная физическая подготовка.

Практика (16ч) Специальная физическая подготовка.

## 2.5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы эстакии/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Туризм ,как вид деятельности. инструктаж по ТБ.	1	1	-	беседа, наблюдение
2.	Спортивный туризм, как вид спорта	6	4	2	
2.1.	Нормативная база в сфере спортивного туризма	2	2	-	опрос, выполнение практических упражнений
2.2.	Устройство специального и спортивного оборудования, его ремонт.	4	2	2	
3.	Спортивные походы	13	2	11	
3.1.	Организация спортивных походов 3-4 категории сложности	13	2	11	опрос, выполнение практических заданий
4.	Топография и ориентирование	7	-	7	



4.1.	Техника и тактика ориентирования	7	-	7	выполнение тренировочных упражнений
<b>5.</b>	<b>Техническая подготовка по выбранному виду спортивного туризма</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>60</b>	выполнение тренировочных упражнений, контрольных нормативов
<b>6.</b>	<b>Тактическая подготовка по выбранному виду спортивного туризма</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	выполнение тренировочных упражнений, контрольных нормативов
<b>7.</b>	<b>Судейская подготовка</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	
7.1.	Судейская подготовка по направлению “Дистанция”	10	2	8	выполнение практических упражнений, тестирование
7.2.	Судейская подготовка по направлению “Секретариат”	10	2	8	
<b>8.</b>	<b>Инструкторская подготовка</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	
8.1.	Планирование и организация спортивных походов 3-4 категории сложности	16	6	10	практические задания
<b>9.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>60</b>	
9.1.	Общая физическая подготовка	20	-	20	Выполнение тренировочных упражнений, контрольных нормативов
9.2.	Специальная физическая подготовка	40	-	40	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>21</b>	<b>195</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Вводное занятие.

Теория (1ч). Цели и задачи на предстоящий учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, на дороге, правила пожарной безопасности. Организационные вопросы. Входная диагностика.

### 2. Спортивный туризм, как вид спорта

#### 2.1 Нормативная документация в сфере спортивного туризма

Теория (2ч.) Правила вида спорта, Регламенты по виду спорта, ЕВСК, разрядные требования.

#### 2.2. Устройство специального и спортивного снаряжения.

Теория (2ч.) Спортивное и специальное снаряжение.

Практика (2ч) Подготовка спортивного и специального снаряжения.

### 3. Спортивные походы.

#### 3.1. Организация спортивных походов 3-4 категории сложности.

Теория(2ч) Особенности подготовки спортивных походов 3-4 категории сложности.

Практика (8ч.) Разработка маршрута велосипедного похода 3 категории сложности.

### 4. Топография и ориентирование

#### 4.1. Техника и тактика спортивного ориентирования.

Практика (8ч.) Усовершенствование техники и тактики ориентирования

### 5. Техническая подготовка по выбранному виду спортивного туризма

Практика (60ч.) Отработка и усовершенствование технических приемов прохождения этапов дистанций 4 класса;

### 6. Тактическая подготовка по выбранному виду спортивного туризма.

Практика (40ч) Разработка оптимальной тактики прохождения дистанции на соревнованиях разного уровня.

### 7. Судейская подготовка

#### 7.1. Судейская подготовка по направлению “Дистанция”;

Теория (1ч.) Требования к дистанциям.

Практика (7ч.) Планирование и постановка дистанций. Распределение судей

#### 7.2. Судейская подготовка по направлению “Секретариат”

Теория (1ч). Этапы работы службы секретариата.

Практика (7ч.) Подготовка старта. Проведение дистанции. Подсчет результатов, подведение итогов. Награждение.

### 8. Инструкторская подготовка

8.1. Планирование и организация спортивных походов 3-4 категории сложности

Теория (6 ч.) Физическая и психологическая подготовка группы к походу.  
Обеспечение безопасности на маршруте.

Практика (10ч). Разработка маршрута и подготовка документации.

9. Общая и специальная физическая подготовка.

9.1 Общая физическая подготовка (20ч.)

9.2. Специальная физическая подготовка (40ч.)

### 3. Планируемые результаты

В результате реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» учащиеся освоят основы туристской подготовки, краеведения, топографии и ориентирования, овладеют навыками преодоления естественных и искусственных препятствий, техникой пешеходного, лыжного, велосипедного туризма, будут подготовлены к организации и судейству соревнований по спортивному туризму, совершению категорийных походов.

Результаты обучения дифференцированы по виду знаний и умений (личностные, предметные, метапредметные) и уровню освоения.

Результаты	Уровни обучения		
	1 стартовый (1 год обучения)	2 базовый (2-3-4годы обучения)	3 продвинутый (5 год обучения)
<b>Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформирован учебно-познавательный интерес к занятиям туризмом;</li> <li>- сформирован устойчивый интерес к культуре, истории, традициям малой Родины, уважительное отношение к ценностям культуры разных народов;</li> <li>-сформирована мотивация и стремление продолжить занятия туризмом;</li> <li>- проявляют волю, дисциплинированность, ответственность, доброжелательность и оказывают помощь, поддержку друг другу;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-демонстрируют осознанное и ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;</li> <li>-руководствуются в поступках морально-нравственными нормами, проявляют к окружающим людям доброжелательность, эмпатию, проявляют волю в ситуациях преодоления, берут на себя ответственность за достижения планируемого результата;</li> <li>- проявляют самостоятельность и личную ответственность за свои поступки;</li> <li>-проявляют уважительное и бережное отношение к природе;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрируют осознанное и ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;</li> <li>- проявляют патриотические убеждения, разделяют демократические ценности, демонстрируют толерантность к этнической и национальной принадлежности;</li> <li>- проявляют социальную активность;</li> <li>- проявляют самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, умеют действовать в ситуации неопределенности;</li> <li>-проявляют уважительное и бережное отношение к природе;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-проявляют ответственное отношение к своему здоровью;</li> <li>-демонстрируют самостоятельность, активность, трудолюбие,</li> <li>- соблюдают нравственные нормы в поведении, владеет навыками рефлексии</li> <li>- осознают себя частью коллектива;</li> <li>- ориентированы на позитивные взаимоотношения со сверстниками и взрослыми;</li> <li>- понимают причины успешности в спортивной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформирована устойчивая мотивация и стремление продолжить занятия туризмом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-сформированы навыки командного взаимодействия, стремления к взаимовыручке и взаимопомощи;</li> <li>- проявляют упорство в достижении цели;</li> <li>- сформирован устойчивый интерес к спортивному туризму как к виду спорта, сформирована мотивация к профессиональному самоопределению.</li> </ul>
<p><b>Метапредметные</b></p>	<p><b>1.Регулятивные универсальные учебные действия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ставят цель и планируют собственную деятельность по ее достижению;</li> <li>-осуществляют контрольно-оценочную деятельность собственных действий;</li> <li>-наблюдает, оценивают и планируют личное физическое развитие</li> </ul>	<p><b>1.Регулятивные универсальные учебные действия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществляют целеполагание образовательной деятельности, выбирают средства для ее осуществления;</li> <li>- планируют процесс развития личных достижений, осуществляют самоконтроль;</li> <li>- реализуют наиболее эффективные способы</li> </ul>	<p><b>1. Регулятивные универсальные учебные действия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществляют целеполагание личной социальной и образовательной деятельности, выбирают продуктивные средства для ее осуществления;</li> <li>- планируют процесс развития личностных достижений,</li> <li>-осуществляют самоконтроль;</li> </ul>

	<p><b>2.Познавательные универсальные учебные действия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеют самостоятельно находить, анализировать и интерпретировать необходимую информацию;</li> <li>- осуществляют рефлексию собственной учебной и познавательной деятельности;</li> <li>- сформирована мотивация к систематическим занятиям спортивным туризмом, ФК и спортом.</li> </ul> <p><b>3.Коммуникативные универсальные учебные действия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умеют корректно и обосновано делать замечание партнеру, умеют договариваться, распределять функции и роли вовремя работы в команде;</li> <li>- контролируют действия товарищей, оказывают помощь, поддержку, осуществляют</li> </ul>	<p>достижения результата личностного и физического развития;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеют ориентироваться в различных условиях окружающей среды;</li> <li>- владеют навыками работы с туристским снаряжением;</li> <li>- совершенствуют соревновательный опыт;</li> <li>- сформирована устойчивая мотивация к систематическим занятиям спортивным туризмом, ФК и спортом.</li> </ul> <p><b>2.Познавательные универсальные учебные действия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уверенно владеют способами поиска необходимой информации, анализируют и презентуют ее, в то числе, с помощью современных гаджетов и цифровых ресурсов;</li> <li>- осуществляют рефлексию собственной и коллективной познавательной деятельности;</li> <li>- предлагают решение проблем на творческом уровне</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- реализуют наиболее эффективные способы физического совершенствования и роста спортивного мастерства;</li> <li>умеют удерживать цель деятельности до получения результата;</li> </ul> <p><b>2.Познавательные универсальные учебные действия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уверенно владеют способами поиска необходимой информации, анализируют и презентуют ее, в то числе, с помощью современных гаджетов и цифровых ресурсов;</li> <li>- осуществляют рефлексию собственной и коллективной познавательной Деятельности, предлагают решение проблем на творческом уровне.</li> </ul> <p><b>3.Коммуникативные универсальные учебные действия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способны договариваться по вопросам общей значимости,</li> </ul>
--	--	--	--

	страховку во время учебно-тренировочного процесса, дают адекватную и объективную оценку проделанной работе.	<b>3.Коммуникативные универсальные учебные действия</b> - умеют вести предметную дискуссию, аргументировано отстаивают свою точку зрения, корректно комментируют мнения и поступки других; - конструктивно решают конфликты ; - уверенно представляют командный дух	готовы к любой роли во время работы в команде; - контролируют действия товарищей, оказывают помощь, поддержку, осуществляют страховку во время учебного процесса, дают адекватную и объективную оценку проделанной работе; - конструктивно решают конфликты, принимают рациональные решения во время спорных моментов в условиях соревновательной и учебной деятельности; - уверенно представляют индивидуальный и командный результат
<b>Предметные</b>	- выполняют правила и соблюдают нормы безопасности туристской деятельности, оказания первой помощи; - знают и имеют опыт применения основ ориентирования на местности, топографии, функции должностей в походе, организации привалов и ночлегов;	- знают виды и классы дистанций пешеходного, велосипедного туризма, основные сокращения и общие понятия Регламентов по пешеходному и велосипедному туризму, требования к участникам и снаряжению; -демонстрируют кругозор в области истории родного края и туризма, знают	- знают основные разделы Правил соревнований и Регламентов, требования к дистанциям; -уверенно демонстрируют навыки, умения, технические действия, опыт безопасных действий во время самостоятельных и групповых занятий; - умеют контролировать свое физическое состояние, определять величину физических нагрузок,

	<p>- имеют представления об истории развития туризма в России, регионе и за рубежом;</p> <p>- имеют кругозор в области памятников культуры и природы родного края</p>	<p>исторические, культурные и географические объекты своего края.</p> <p>-уверенно демонстрирует навыки, умения, технические действия, опыт безопасных действий во время самостоятельных и групповых занятий;</p> <p>- умеют контролировать свое физическое состояние, определять величину физических нагрузок, фиксировать результат развития физических качеств и двигательных навыков</p>	<p>фиксировать результат развития физических качеств и двигательных навыков;</p> <p>- умеют планировать путешествие и корректировать маршрут многодневного похода;</p> <p>- применяют навыки и умения в судействе и разработке различных видов и уровней соревнований;</p> <p>- умеют проводить краеведческие исследования, проектировать маршрут экскурсионных объектов</p>
--	---	--	--



#### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

По своему содержанию, материально-техническому оснащению и кадровому обеспечению программа «Юный турист» доступна для реализации на базе любого образовательной организации как опытными педагогами, так и начинающими педагогами-туристами и учителями физической культуры. И позволяет уже к концу первого года обучения по данной программе подготовить сборную команду образовательной организации к участию в городском (районном) туристском слете школьников.

##### **Материально-техническое обеспечение**

Для проведения теоретических занятий по программе необходим учебный кабинет (требования к площади кабинета определены в СанПиН), оборудованный мебелью – столами, стульями по количеству обучающихся в группе. Учебный кабинет также используется для проведения практических занятий разделов «Топография», «Основы краеведения», «Личная гигиена и первая помощь», ряд практических занятий разделов «Ориентирование», «Туристско-бытовые навыки».

Практические занятия разделов «Спортивный туризм» и «Общая и специальная физическая подготовка» проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе (школьном дворе, стадионе) - в зависимости от сезона и погодных условий. Для проведения занятий по технике пешеходного туризма в спортивном зале требуется его дополнительное оборудование специальными опорами (крюками, кольцами) для крепления веревок.

**Минимальный перечень** учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

<b>№ п/п</b>	<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>КОЛИЧЕСТВО</b>
<b>Специальное снаряжение и оборудование для модуля «Спортивный туризм»</b>		
1	Индивидуальные страховочные системы	по кол-ву обучающихся
2	Усы самостраховки	30 шт.
3	Карабины туристские	60 шт.
4	Спусковое устройство («восьмерка»)	по кол-ву обучающихся
5	Зажим типа «Жумар»	по кол-ву обучающихся
6	Ролик для переправ	по кол-ву обучающихся

7	Каска	по кол-ву обучающихся
8	Блокировка системы (веревка основная Ø10 мм – 0,5-1 м)	по кол-ву обучающихся
9	Веревка основная (веревка основная Ø10 мм)	20м -2 шт., 30 м – 4 шт., 40 м – 4 шт., 50 м – 1 шт.
10	Велосипед	1 шт.
11	Оборудование для дистанции «фигурное вождение»	комплект
<b>Оборудование, снаряжение и инвентарь общего туристского назначения</b>		
12	Аптечка медицинская	комплект
13	Ремнабор	комплект
14	Секундомер	1-2 шт.
15	Репшнуры (веревка Ø6 мм – 1,8-2,5 м)	12-15 шт.
16	Карты топографические, спортивные. Учебные	набор
17	Курвиметр	2-3 шт.
18	Компас жидкостный	6-8 шт.
19	Призма+ компостер	комплект
20	Комплект для вязки носилок (веревка Ø6 мм – 20 м+6 шт. по 1,5 м, жерди Ø 50 мм и L=2,5 м – 2 шт., поперечины Ø 30-40 мм и L=0,7 м – 3 шт.).	комплект
21	Рюкзак (V80-100л)	8-10шт.
22	Палатка с тентом (3-4 местная)	4 шт.
23	Коврик туристский	10 шт.
24	Спальный мешок	10 шт.
25	Костровое оборудование (рожки, крючья)+тросик	комплект
26	Каны (котлы) туристские (5-8 л)	2 шт.
27	Пила цепная	1 шт.
28	Топор	1 шт.

29	Кухонный набор (клеенка, ножи -2 шт., доска разделочная, половник, губка и средство для мытья посуды)	комплект
----	---	----------

В данный перечень включен: минимальный набор личного и группового снаряжения, достаточный для подготовки и участия в соревнованиях по спортивному туризму группы обучающихся; оборудование общего туристского назначения в расчете на группу обучающихся; оборудование для соревнований по спортивному ориентированию и предметы личного и группового снаряжения для походов, которые используются как образцы и (или) для отработки практических навыков.

### **Информационное обеспечение**

При освоении раздела «Основы краеведения» используются видеофильмы и презентации, фотографии, отражающие географию, историю, растительный и животный мир, памятники природы и достопримечательности Оренбургской области и города Новотроицка. Источником информации для изучения данного раздела служит также сайт «История Оренбуржья».

### **Кадровое обеспечение**

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования (учитель физической культуры), имеющий опыт прохождения туристского спортивного похода 1 категории сложности, опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму (желательно).

## **5. Формы аттестации/контроля**

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

- **формы отслеживания:**
  - входная, промежуточная, итоговая диагностики;
  - выполнение контрольных нормативов;
  - соревнования (по видам туризма, по топографии, основам медицинских знаний, соответствующим разделам и темам программы);
- **формы фиксации образовательных результатов:**
  - *бланки фиксации* результатов диагностики личностных и метапредметных результатов в соответствии с методиками (*Приложение 2*);
  - *бланк фиксации* результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы (*Приложение 3*);
  - *выписки* из протоколов соревнований, включающие результаты участия (время прохождения дистанций, штрафные баллы, занятое место, выполнение разрядных нормативов и др.);
  - материалы результатов тестирования по темам программы.

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

- грамоты и дипломы соревнований;
- аналитический материал по итогам психологической диагностики;
- зачетная классификационная книжка спортсмена государственного образца;
- отчет об участии в туристском спортивном походе;
- справка участника похода установленного образца;

Одной из основных форм предъявления и демонстрации образовательных результатов является *портфолио* обучающегося, включающее подтверждение общественно-признанных достижений: дипломы, грамоты, благодарственные письма, сертификаты участников мастер-классов, городских акций, описание исследовательских, творческих и социальных проектов, видеоматериалы, фотографии, статьи в СМИ и др.

### **5.1. Оценочные материалы**

Для отслеживания **личностных** результатов освоения программы используются следующие методы и методики.

Методы:

- педагогическое наблюдение;
- беседа;
- естественные и искусственные ситуации;
- выполнение контрольных заданий;
- выполнение практических заданий;
- тестирование;
- анкетирование.

Методики:

1. Методика самооценки уровня сформированности гражданской идентичности (Байбородова Л.В.);
2. «Анкета для изучения мотивации обучающихся» (модифицированная методика Н.Г. Лускановой);
3. Опросник «Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся» (Носов А.Г.).

**Метапредметные** результаты освоения программы оцениваются при помощи методик:

1. Методика «Изучение самоконтроля в деятельности» (Г.С. Никифоров, В.К. Васильев);
2. Методика выявления коммуникативных способностей учащихся (Р.В. Овчарова);
3. Определение индекса групповой сплоченности Сисшора.

Для оценки **предметных** результатов используется:

1. рабочая тетрадь (Приложение №3);
2. Сдача контрольных нормативов.

## **6. Методические материалы.**

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс осуществляется очно.

Занятия проводятся с группой обучающихся. Тренировочные занятия по технике, тактике пешеходного туризма (выполнение сложных технических приемов с использованием специального туристского снаряжения, отработка навыков командного взаимодействия) и технике велотуризма проводятся с использованием методов групповой технологии: в микрогруппах по 4-6 человек, парах, что позволяет обеспечить достаточный уровень безопасности и соответствует численному составу команд на туристских соревнованиях.

Особенности организации образовательного процесса обусловлены и наличием инвариантной и вариативной частей программы. Вариативная часть программы реализуется как в отдельных группах, так и с полным составом объединения, способствует формированию коммуникативной компетентности подростков.

В каждом годичном цикле разделы учебного плана повторяются, но усложняется их содержание, что позволяет закрепить, расширить и углубить полученные знания, закрепить умения и навыки. Освоение каждого раздела контролируется в форме предметной пробы (соревнований, контрольных нормативов, тестирования).

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение **зачетного туристского похода**. Ежегодный спортивный поход является формой аттестации по разделу «Спортивные походы». Поход осуществляется в период летних каникул. Вид туризма, по которому проводится поход, определяется по выбору обучающихся.

### **Методы обучения и воспитания**

В процессе реализации программы используются различные методы обучения и воспитания.

– объяснительно-иллюстративный - сообщение информации (рассказ, беседа, объяснение) с использованием печатного слова (литературные источники), наглядных средств (таблицы, схемы, видео-фотоматериалы), практического показа способов деятельности (выполнение технических приемов);

– репродуктивный – воспроизведение изложенной педагогом информации, повторение способов деятельности по заданию;

- проблемный – постановка проблемы и показ педагогом пути ее решения;
- частично-поисковый – самостоятельное решение сложной учебной проблемы не от начала и до конца, а частично. Часть знаний сообщает педагог, а часть обучающиеся добывают самостоятельно, отвечая на поставленные вопросы, решая поставленную проблему;

исследовательский - организация самостоятельной поисковой, творческой деятельности обучающихся по решению новых для них проблем (в рамках работы над проектами).

**Методы воспитания** (классификация Ю.К. Бабанского):

- методы формирования сознания (убеждение, беседа, дискуссия, создание воспитывающих ситуаций, проблема- тизация, самоанализ, рефлексия, сократовский диалог);

- методы организации практической деятельности (игра, упражнение, действия по образцу, выполнение практических и тренировочных заданий, проблемно- поисковые, эвристические и исследовательские методы);

- методы стимулирования (поощрение, соревнование).

**Форма организации образовательного процесса.**

Основной формой организации образовательного процесса является *занятие*.

Основные *формы занятия*:

- тренировочное занятие;
- практическое занятие;
- занятие-соревнование (в рамках модулей «Топография», «Ориентирование», «Первая доврачебная помощь», «Спортивный туризм (дистанции)»);

- поход. Теоретический материал дается в форме беседы в рамках комплексного занятия в сочетании с практической деятельностью.

Исходя из образовательной цели, используются следующие *типы* занятия: сообщение и усвоение новых знаний; повторение и обобщение полученных знаний; применение знаний, умений и навыков; закрепление знаний, выработка умений и навыков; комбинированное занятие.

**Педагогические технологии**

Методологической основой программы является идея личностно-ориентированного, развивающего обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном процессе посредством применения следующих педагогических технологий:

– игровые технологии: ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, сотрудничества («Обязанности в походе»), инициативности и общительности (игры на знакомство); имитационные игры по отработке оперативных действий, по моделированию деятельности в конкретной обстановке по заданному сюжету;

– технологии группового обучения: разделение обучающихся на группы для решения конкретных одинаковых или дифференцированных задач, позволяющее создать условия для развития познавательной самостоятельности учащихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы (отработка технических приемов пешеходного туризма в связках, в командах; работа в микрогруппах по 2-3 человека при выполнении заданий по топографии, по отработке приемов оказания первой помощи и др.)

– здоровье сберегающие и здоровье формирующие технологии: система мер, направленных на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни (беседы о профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, выполнение правил личной гигиены в походе и в процессе занятий, «Туризм – это ЗОЖ»).

– технология развития критического мышления: и построение учебного занятия на основе базовой технологической цепочки «вызов– осмысление– рефлексия». Используется практически на любом занятии, с обучающимися любого возраста. Основные приемы: «Тактика прохождения командной дистанции», «Собери рюкзак», «Верные и неверные утверждения» и др.

При реализации программы используются следующие авторские дидактические материалы:

- тесты;
- викторины;
- учебные топографические карты;
- учебные задания по топографии (измерение расстояний, вычерчивание маршрутной ленты;
- топографические диктанты;
- топографические пазлы

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### ***Нормативно-правовые документы***

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.). Ратифицирована Постановлением ВС СССР 13 июня 1990 г. № 1559-1 // СПС Консультант Плюс.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации».
3. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
4. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания в Российской Федерации в период до 2025 года».
5. Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении Информации (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»
8. Национальный проект «Образование» - паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018г. №16).
9. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018г. №3.
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660).
11. Правила вида спорта «спортивный туризм» (Утверждены приказом Минспорта России от 22 июля 2013 г. № 571 ю) – М.: «ТССР», 2013 – 31 с.
12. Закон Оренбургской области от 06.09.2013 № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (ред. от 24.08.2015).
13. Постановление Правительства Оренбургской области от 28 июня 2013 г. №



553-пп «Об утверждении государственной программы «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2014-2020 годы» (в ред. Постановления Правительства Оренбургской области от 03.10.2014 № 737-пп).

14. Постановление администрации г. Оренбурга от 21.11.2014 № 2806-п «Об утверждении муниципальной программы «Доступное образование в городе Оренбурге» на 2015 – 2017 годы».

15. Устав МАУДО «СДЮТЭ».

16. Положение об организации образовательного процесса МАУДО «СДЮТЭ».

17. Положение об аттестации обучающихся МАУДО «СДЮТЭ».

18. Приказ «Об утверждении дополнительных общеобразовательных программ МАУДО «СДЮТЭ».

### ***Основная литература для педагога***

19. Данилюк, А.Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков.– М.: «Просвещение», 2009. – 23 с.

20. Географический атлас Оренбургской области / под ред. А.А. Чибилева. – М.: ДИК, 1999. – 96 с.

21. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учебно - методическое пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – М.: ФЦДЮТиК, 2012. – 242 с.

22. Константинов, Ю.С. Туристская игротка: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, Л.М. Ротштейн. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2010. – 112 с.

23. Крайнева, И.Н. Узлы: простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. / И.Н. Крайнева. – СПб.: ИЧП «Кристалл», АОЗТ «Невский клуб», 2011. – 240 с.

24. Начальная подготовка альпинистов. Часть 2. Методика обучения / под ред. Захарова П.П. – М.: Дивизион, 2007. – 256 с.

25. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанция – пешеходная»). – М.: «ФСТР», 2015. – 48 с.

26. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанция – на средствах передвижения (велосипедные дистанции)»). – М.: «ФСТР», 2015. – 25 с.

### ***Дополнительная литература для педагога***

27. Крутецкая, В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи / В.А. Крутецкая.– СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008. – 64 с.

28. Садчикова, О.Г. Занимательная география/ О.Г. Садчикова Ю.В. Щербакова, С.Г. Зубанова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 252 с.

29. Чибилев, А.А. Природное наследие Оренбургской области / А.А. Чибилев. – Оренбург: Оренбургское книжное издательство, 1996. – 384 с.

30. Шабанов, А.Н. Карманная энциклопедия туриста / А.Н. Шабанов – М.: Вече, 2000. – 464 с.

***Интернет-ресурсы***

31. История Оренбуржья [Электронный ресурс]. <http://kraeved.opck.org/>

32. Оренбургский областной детско-юношеский многопрофильный центр [Электронный ресурс]. – <http://surok-oren.ru/>

33. Туризм спортивный в Москве и России [Электронный ресурс].Режим доступа: <http://www.tnmoscow.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

**РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:** статистические данные за 20\_\_ - 20\_\_ гг.

Уч. год	Всероссийский уровень			Региональный (областной) уровень			Муниципальный (городской) уровень		
	Кол-во мер-ий	Кол-во уч-ов	Кол-во приз-ов	Кол-во мер-ий	Кол-во уч-ов	Кол-во приз-ов	Кол-во мер-ий	Кол-во уч-ов	Кол-во приз-ов
20__ - 20__									
20__ - 20__									

## **ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

### **Анкета для изучения мотивации обучающихся (модифицированная методика Н.Г. Лускановой)**

Анкета используется для выяснения отношения обучающихся к посещаемому творческому объединению: процесс занятия, посещение объединения, различные ситуации на занятиях, отношение к педагогу и детям, посещающим объединение; для установления круга интересов и стремлений обучающегося.

Полученные результаты могут быть использованы педагогом как непосредственная основа для обобщения и оценки мотивационной направленности обучающихся и для внесения корректив в педагогическую деятельность.

**Цель:** выявление мотивации посещения обучающимися творческого объединения.

**Процедура проведения.** Анкетирование проводится 2 раза в год: в начале учебного года (через месяц после начала занятий) и в конце года. Это позволяет выявить динамику отношения обучающихся к посещению творческого объединения. Динамика мотивации совпадает с динамикой процесса адаптации (дезадаптации) обучающихся творческого объединения.

Анкетирруемому дается бланк с 10 вопросами и таблицей для фиксации результатов. Предлагается выбрать наиболее приемлемый вариант ответа и внести букву выбранного ответа в таблицу фиксации.

**Количественная и качественная обработка результатов.** Для возможности дифференцирования обучающихся по уровню мотивации посещения творческого объединения введена бальная система оценок (для более жесткого ранжирования обучающихся с высокой и низкой мотивацией оценка в 2 балла не ставится):

0 баллов – отрицательное отношение; 1 балл – нейтральное; 3 балла – положительное отношение.

Максимальная оценка составляет 30 баллов, а уровень 10 баллов – служит верхней границей дезадаптации. На основании различий между группами обучающихся выделяется 5 основных уровней мотивации к посещению творческого объединения:

- высокий уровень мотивации и активности – 25-30 баллов, - средний уровень развития мотивации – 20-24 балла;
- положительное отношение к творческому объединению, но больше объединение привлекает внеучебными сторонами – 15-19 баллов;
- низкий уровень развития мотивации – 10-14 баллов;
- негативное отношение к посещению объединения, дезадаптация – ниже 10

баллов.

### Ключ для подсчета баллов

№ вопроса	Пункты ответа		
	А	Б	В
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3

### Бланк фиксации отношения обучающихся к посещению творческого объединения

п/п	Фамилия, имя обучающегося	№ вопроса/балл										Сумма баллов	Уровень мотивации
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1													
2													
...													
15													

### Изучение мотивации обучающихся Таблица фиксации результатов (для учащихся)

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Буква ответа										

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

### Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся Анкета

Внимательно прочитайте вопрос, выберите вариант ответа – «да», «не знаю/не уверен», «нет», и отметьте выбранный вариант любым знаком (+, v, x) в таблице в строке, соответствующей номеру вопроса.

#### 1. Ценностно-смысловой блок Подумайте и ответьте:

1.1. Является ли ошибочным представленный далее порядок жизненных ценностей: семья, деньги, здоровье, интересная работа?

1.2. Соблюдаете ли Вы принципы здорового образа жизни без напоминания и наставления?

1.3. Можно ли пожертвовать игрой в компьютер и прочими развлечениями ради того, чтобы повысить свою работоспособность и заниматься закаливанием, двигательной активностью?

1.4. Нужно ли стремиться прожить до 100 лет и быть при этом счастливым каждый день?

1.5. Откажетесь ли Вы от предложения знакомых, если они на празднике предложат Вам за компанию выпить, покурить, попробовать легкий наркотик?

1.6. Есть ли у Вас пример для подражания в выбранной деятельности, профессии?

1.7. Есть ли в современной жизни что-то дороже денег, успеха в работе, стабильности?

1.8. Любите ли Вы учиться?

## **II. Информационно-содержательный блок. Согласны ли Вы с тем, что...**

2.1. Здоровье зависит в основном от образа жизни, а лишь затем от наследственности, медицины и экологии?

2.2. Физически и психически здорового человека нельзя назвать полностью здоровым?

2.3. Регулярный медосмотр необходимо проходить раз в год?

2.4. Здоровый образ жизни – это не только профилактика или отсутствие вредных привычек?

2.5. При частом употреблении алкоголя/табака увеличивается нагрузка на сердце, появляется апатия, боли в мышцах, повышается риск заболеваний?

2.6. Культура общения предполагает открытость, терпимость, нестандартность действий?

2.7. Оптимальный режим движения предусматривает пешую ходьбу (12000 шагов в день) или плавание (6 км в неделю), или занятия в спортзале (6– 8 часов в неделю)?

2.8. Для повышения умственной активности утренняя зарядка может заменить чашку кофе?

2.9. Одеваться нужно не по моде, а по погоде?

## **III. Индивидуально-деятельностный компонент. Подумайте и ответьте:**

3.1. Планируете ли Вы заранее свою учебную деятельность? 3.2. Имеется ли у Вас список намеченных жизненных целей?

3.2. Успеваете ли Вы соблюдать оптимальный двигательный режим?

3.3. Должен ли человек осознанно подбирать себе рацион питания, не полагаясь на вкусовые привычки и рекламу продуктов?

- 3.4. Знаете ли Вы свой рост, вес, тип темперамента, группу крови?
- 3.5. Вы строго/серьезно относитесь к соблюдению принципов здорового образа жизни?
- 3.6. Преодолевая жизненные трудности, Вы сами решаете, каким способом это сделать, не обращаясь к кому-либо за помощью?
- 3.7. Является ли посещение интересной Вам экскурсии важнее для Вас игры в компьютер?
- 3.8. Стоит ли отказываться от чего-либо (например, от развлечений), чтобы быть здоровым и не болеть?

**Методика выявления коммуникативных способностей обучающихся** (составлена на основе материалов пособия Р.В. Овчаровой «Справочная книга школьного психолога»)

**Цель:** выявление коммуникативных способностей учащихся.

**Ход проведения:** Учащимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отвечая лишь «да» или «нет», не затрачивая много времени на обдумывание ответом и не задумываясь над деталями.

**Вопросы**

1. Часто ли Вам удаётся склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
2. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
3. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
4. Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от задуманного?
5. Любите ли Вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
6. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было выполнить сегодня?
7. Стремитесь ли Вы к тому, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
8. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
9. Часто ли Вы в решении важных дел принимаете инициативу на себя?
10. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
11. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удаётся закончить начатое

дело?

12. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
13. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
14. Верно ли, что Вы резко стремитесь к доказательству своей правоты?
15. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе (классе)?
16. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать своё мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
17. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
18. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, занятия, мероприятия?  
Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
20. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

**Обработка полученных результатов.** Показатель выраженности коммуникативных склонностей определяется по сумме положительных ответов на все нечётные вопросы и отрицательных ответов на все чётные вопросы, разделённой на 20. По полученному таким образом показателю можно судить об уровне коммуникативных способностей ребёнка:

- > низкий уровень – 0,1-0,45; > ниже среднего – 0,46-0,55;
- > средний уровень – 0,56-0,65;
- > выше среднего – 0,66-0,75;
- > высокий уровень – 0,76-1.

Приложение 3

Оценочные материалы к программе

**I. Туристская подготовка**

- 1) Соедините виды туризма с соответствующими определениями:






<b>Вид туризма</b>	<b>Определение.</b>
1.Пеший туризм	А). Преодоление протяженного горного пространства: прохождение маршрута от точки А к точке В, при этом маршрут включает в себя набор локальных препятствий
2.Водный туризм	Б). Один из видов туризма, в котором главным или единственным средством передвижения служит механическое 2-колесное транспортное средство
3.Горный туризм	В). Походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах
4.Конный туризм	Г). Пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности
5.Спелеотуризм	Д). Вид туризма, в котором в качестве средства преодоления естественных препятствий используются туристские лыжи
6.Лыжный туризм	Е). Путешествия по естественным подземным полостям с преодолением в них различных препятствий с использованием специального снаряжения
7.Велотуризм	Ж). Вид активного отдыха и спортивного туризма с использованием животных верхом или в упряжи в качестве средства передвижения
8.Парусный туризм	З). 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

Ответ: \_\_\_\_\_

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

Солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, спальник, палатка, коврик, тент для кухни, спички, хобба, лыжи, половник, 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.

		
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

3). Укажите диаметр основной веревки:

а) 6 мм

б) 8-9 мм

в) 10-12 мм

4). 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.

5). Перечислите необходимое снаряжение для прохождения дистанции 2-го класса (5 наименований):

---

---

---

6). Перечислите известные вам узлы (5 штук):



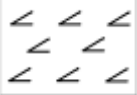
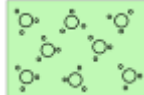






---

---

## II. Топография и ориентирование

1) Какие карты применяются при ориентирование

2). Впишите названия топографических знаков:

3). 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.

### III. Физическая подготовка

1. Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки);
2. 6-ти минутный бег;
3. бег 30 метров;
4. подъем туловища из положения лежа;
5. отжимания.

Ключ к заданиям

### **I. Туристско-спортивная подготовка**

1. 1 – Г; 2 – В; 3 – А; 4 – Ж; 5 – Е; 6 – Д; 7 – Б; 8 – З (1 правильный ответ – 1 балл).

2. Личное: солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, тарелка, спальник, коврик, ложка, спички, хобба, лыжи, мочалка, дождевик, рукавицы, ботинки, нож, фонарики (бахилы), фонарик налобный, куртка, трекинговые палки, штаны, накомарник, косынка, шапка.

Групповое: Групповое: палатка, тент для кухни, сухое горючее, спички, поварешка, котел, веревка, нож, тросик, карта, термос металлический, губка для посуды, бинокль. Лишнее: шуба, термос стеклянный, гантели.

1 ответ – 0,25 балла, всего 10 баллов.

3. Ответ В – 1 балл;

4. Ответ Б – 1 балл;

5. за каждое наименование – 1 балл, всего – 5 баллов;










6. за каждое наименование – 1 балл, всего – 5 баллов

### **II. Топография и ориентирование.**

1). А – Орографическая схема; Б – Космический фотоснимок; В – Топографическая карта; Г – Спортивная карта.

*1 ответ – 1 балл, итого 4 балла.*

2). За каждый правильный ответ – 0,5 баллов, всего 9 баллов.

	Каменный мост
	Бурелом
	Ж/д мост
	Овраг
	Озеро
	Обрыв
	Болото
	Лесная дорога
	Лиственное дерево

	Канава		Луг
	Шоссе с телеграфной ией		Родник
	Каменистая ерхность		Заросли кустарников
	Жилые и нежилые ения		Хвойное дерево

3. За каждый правильный ответ 1 балл, всего – 6 баллов.

№	Определение	Ответ
1.	Угол между направлением на север ( в Ю. полушарии – на юг) и направлением на удаленный предмет.	азимут
2.	Прибор для измерения извилистых линий на картах, планах и чертежах	курвиметр
3.	Прибор для определения горизонтальных направлений на местности с круговой шкалой с 360 делениями и обозначениями сторон света.	компас
4.	Схематический план маршрута следования.	абрис
5.	Подробное текстовое описание маршрута.	легенда
6.	Заметный на местности предмет, помогающий определять направление движения, находить цель.	ориентир

Высокий уровень – 40-49 баллов;

Средний уровень – 30-39 баллов;

Достаточный уровень – 20-29 баллов;

Низкий уровень – менее 20 баллов.

### **III. Тестирование ОФП**

Оценка уровня физической подготовленности проводится по нормативным показателям в соответствии с возрастом обучающихся.