

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ»**

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол № 1 «02» 09 2024г.

Утверждено:
Директор МБУДО
«Станция юных туристов»
_____ Т.А. Коломыцева
« 02 » 09 2024г.

*Рабочая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа, туристско-краеведческой направленности
«Туристская подготовка школьников»*

*Возраст учащихся 11-17 лет
3 год обучения*

*Автор – составитель:
Рагозин А. С.
педагог дополнительного
образования*

Губкин, 2024

Рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы «Туристская подготовка школьников», туристско-краеведческой направленности.

Автор- составитель программы: А.С. Рагозин, педагог дополнительного образования

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета протокол № 1 от «02» сентября 2024г.

Председатель _____ Т.А. Коломыцева

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) модифицированная программа «Туристская подготовка школьников - 1» разработана на основе авторской образовательной программы Маховой О.В, Махова И.В. «Туристская подготовка школьников»-Белгород, 2007 г.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Туристские слёты являются туристскими праздниками на природе и проводятся как комплексные спортивно-туристские мероприятия с целью привлечения школьников к занятиям спортивным туризмом. Спортивный туризм - эффективное средство физического оздоровления, нравственного развития и совершенствования подрастающего поколения, формирования здорового образа жизни, устойчивого неприятия вредных привычек, воспитания бережного отношения к природе и культурному наследию края. Мир спортивного туризма, являясь интересной и доступной формой организации школьного досуга, одновременно создаёт условия для подготовки юношей к службе в армии, для решения вопросов допрофессиональной подготовки, связанных с работой в спасательных отрядах (МЧС), а также с другими видами деятельности человека в экстремальных условиях.

Учитывая, что с каждым годом возрастают популярность и интерес к проведению туристских слётов, а значит, и увеличивается количество их участников, появляется необходимость качественной подготовки учащихся. Это и послужило поводом разработки программы «Туристская подготовка школьников», которая предполагает оказать помощь учителям общеобразовательных школ и педагогам дополнительного образования в организации подготовки школьных команд к участию в городских (районных) слётах на современном уровне.

Туристские слёты проводятся по одному или нескольким видам спортивного туризма одновременно. В их программу входят соревнования и конкурсы. В зависимости от состава участников соревнования могут проводиться на сложных и простых дистанциях по видам: техника пешеходного туризма, контрольно-туристский маршрут, туристское ориентирование, соревнования по туристским навыкам. Дистанции на соревнованиях состоят из этапов: технически сложных, технически простых, этапов без физической нагрузки, этапов проверки начальных туристских навыков. Туристские слёты позволяют раскрыться и творческим способностям учащихся. Конкурсная программа выделяется как отдельный вид соревнований. Конкурсы могут быть самыми разнообразными в зависимости от поставленных задач. Например, конкурс туристской и самодельной песни, стенгазет, самоделок, фотографий, краеведов и др.

Туристские слёты играют важную роль в формировании личности и всестороннем развитии ребёнка. При выполнении технико-тактических заданий вырабатываются коммуникативные навыки, гибкость и вариативность мышления, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной деятельности. Туризм обладает большим воспитательным потенциалом: он

способствует становлению силы воли, трудолюбия, целеустремлённости, взаимовыручки, ответственности.

Новизна программы проявляется в формировании у учащихся простейших туристских навыков по пешеходному туризму (установка палатки, вязка узлов, ориентирование на местности и по картам с помощью компаса и по местным признакам, разные способы переправ через преграды, типы костров и т.д.). занятия туризмом и краеведением помогают в становлении личности, так как развивают волевые качества, целеустремленность, настойчивость, упорство, самостоятельность и инициативу, решительность и смелость, выдержку и самообладание. Данные занятия помогают в формировании общей культуры личности, учат правильному поведению на природе и в обществе, способствуют профессиональному самоопределению учащихся.

Актуальность программы в том, что она призвана сформировать у учащихся простейшие туристские навыки по пешеходному туризму, обеспечить безопасные походы и развивать экологическое мировоззрение. Физическая нагрузка, связанная с систематическими движениями на свежем воздухе в любую погоду, оказывает благоприятное влияние на нервную систему и весь организм.

Педагогическая целесообразность: в экскурсиях и походах учащиеся глубже познают окружающую природу в целом, природу родного края, закаляют здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивают смекалку и находчивость.

Цель программы – создание условий для формирования у учащихся ключевых компетенций: ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных через включение их в учебную и практико-ориентированную наставническую (педагогическую) деятельность в области туризма и краеведения.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций;
- научить рациональным приемам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
- способствовать повышению общего уровня информационной культуры;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе.

Развивающие:

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ);
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- развивать творческие способности учащихся;
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления.

Воспитывающие:

- содействовать созданию коллектива единомышленников;
- воспитывать самостоятельность, ответственность;
- формировать потребность физической культуры и здорового образа жизни.

Механизм реализации цели и задач. Реализация цели и задач состоит в организации учебно-тренировочной и оздоровительной деятельности учащихся, в результате чего они подготавливаются к участию в туристских слётах, приобретают туристские умения и навыки, поддерживают свой организм в хорошей физической форме, учатся жить в коллективе и принимать самостоятельные решения в сложных нестандартных условиях.

Отличительные особенности организация образовательного процесса. **Отличительной особенностью программы** является то, что она целенаправленно предусматривает туристскую подготовку школьников к туристским слётам, включая все вопросы от технико-тактической подготовки до организации быта и подготовки к конкурсной программе; сориентирована на возрастные группы, предусмотренные положениями по проведению туристских соревнований школьников; рассчитана на педагогов с разным уровнем специальной туристской подготовки.

Возрастные особенности детей:

Данная программа условно рассчитана на 3 года обучения с учащимися 5-10 классов и составляет 144 часа, из расчёта 4 часа в неделю на одну группу. При необходимости программа каждого года может повторяться с внесением изменений, исходя из опыта педагога, специализации, интересов, навыков и возраста учащихся. Продолжительность занятия в помещении не должна превышать двух академических часов, на местности – четырёх часов. Проведение экскурсий, походов определяется индивидуально, исходя из цели проведения мероприятия.

Программа предусматривает подготовку команд по трём возрастным группам и соответственно разделена на три этапа: предварительной (базовой) подготовки – 1 год – 5-6 класс, 11-12 лет; начальной специализации туристско-спортивной подготовки 2 год- 7-8-класс; этап туристско-спортивного совершенствования 3 год – 9-10 класс, 15-16 лет. Выделение данных возрастных групп опирается на Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ, Положение по проведению туристских слётов школьников. Поскольку на занятия туризмом приходят учащиеся с различной подготовленностью, то в основу учебно-воспитательного процесса должны быть заложены принципы дифференциации, индивидуализации и преемственности.

Первый год обучения – предварительной (базовой) подготовки. Содержание программного материала предусматривает ознакомление с основами туризма, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения, развитие умений преодолевать препятствия, не требующие специального туристского снаряжения (кочки, гать), препятствия по судейским перилам (параллельная переправа, бревно с перилами, подъём, траверс, спуск), а также укладывать рюкзак, разжигать костёр, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы, оказывать первую медицинскую помощь, пользоваться простыми приёмами ориентирования, преодолевать простые препятствия.

Второй год обучения – начальной специализации туристско-спортивной подготовки предполагает обучение техническим видам личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), контрольно-туристскому маршруту (КТМ),

туристскому ориентированию, при этом учащиеся должны уметь преодолевать этапы по судейским перилам с организацией командного сопровождения (навесная и параллельная переправа), организовывать страховку первого участника, преодолевать этапы с наведением и снятием командных перил (подъём, спуск, бревно).

Третий год обучения – туристско-спортивного совершенствования предполагает дальнейшее расширение и углубление знаний по преодолению этапов с наведением и снятием командных перил (навесная переправа, параллельная переправа, подъём, траверс, спуск), подъём и спуск по вертикальным перилам (спуск «дюльфером», подъём на жумаре), использование различных тактических схем преодоления этапов, участие в зачетных туристских соревнованиях: личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 2-3 класса городского (районного) и областного масштабов.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой, это: беседы, задания игровой направленности, викторины, соревнования, самостоятельная работа, походы. Но основной формой являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых умения и навыки должны отрабатываться до автоматизма, чтобы на соревнованиях учащиеся могли их выполнять технически быстро и правильно.

При проведении занятий рекомендуется применять *методы*, направленные:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительно-иллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

Формы и режим занятий:

Формы занятий: лекции, беседы, игры, соревнования, организация краеведческих викторин, экскурсионные поездки, подготовка учащимися докладов.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек, второго года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек. Занятия можно проводить с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся, следует больше внимания уделять групповым (2-3 человека) и индивидуальным занятиям, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация спортсмена-туриста.

Продолжительность занятий 2 раза по 45 минут с предполагаемыми перерывами по 10 минут.

Календарный учебный график занятий:

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
--------------	---------------------	------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	---------------

3 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 ч.
-------	----------	-----	----	----	-----	-------------------------

Ожидаемые результаты образовательного процесса:

- формирование необходимого комплекса туристских знаний, умений и навыков для успешного выступления на соревнованиях, организации походов, развитие умений адекватно оценивать сложившуюся нестандартную ситуацию в полевых условиях, быстро и правильно принимать решение выхода из неё и практически осуществлять это с учётом техники безопасности (самовыживание);
- комплексное познание окружающей действительности во всём её многообразии (история, природа, культура), углубление знаний учебных дисциплин общеобразовательного цикла;
- поддержание двигательной активности с учётом возрастных требований, повышение физической и умственной работоспособности, снижение заболеваемости и травматизма;
- через систематическое участие в тренировках, соревнованиях, походах, формирование межличностных отношений, воспитание патриотизма, чувства ответственности за свои выступления на соревнованиях, подчинение в спортивной борьбе личных интересов интересам коллектива, команды, уважения к товарищам по команде, соперникам, судьям, соблюдение принципам честной спортивной борьбы;
- осуществление профессиональной ориентации воспитанников с учётом полученных знаний, туристско-спортивных навыков;
- организация содержательного досуга.

Для успешной реализации поставленных задач в содержании каждого года выделены разделы по туристско-спортивной деятельности, распределены часы на теоретическую и практическую подготовку, позволяющую совершенствовать мастерство учащихся постепенно, возвращаясь к изученному ранее, но на более сложном этапе.

В процессе реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы «Туристская подготовка школьников» у учащихся формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- **личностные** (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- **регулятивные** (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),
- **познавательные** (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- **коммуникативные** (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Материально-техническое обеспечение

- наличие помещения для теоретических и практических занятий;
- столы, компьютер, доступ к интернету, диски, книги.
- туристское оборудование.

Информационное обеспечение программы

- наличие видео - и - аудиоаппаратуры, видеоматериалов по спортивному ориентированию;
- наличие компьютера для составления презентаций и видеороликов;
- интернет источники, сайт МБУДО «Станция юных туристов»
- дидактический материал для проведения занятий.

Формы проведения аттестации учащихся:

3 год обучения. Промежуточная аттестация: диагностические срезы

Итоговая аттестация: тестирование, участие в городском туристском слете учащихся

Учебный план 3 год обучения

Тема	Общее количество часов	в том числе		Формы контроля
		Теоретическая (час)	Практические (час)	
1. Туристские слёты и соревнования	18	2	16	
1.1.Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях	2	2	-	опрос
1.2. Личное и групповое снаряжение туриста	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
1.3. Участие в туристских слетах и соревнованиях	14	-	14	опрос, тест, контрольные задания
2.Личная техника пешеходного туризма	12	2	10	
2.1.Краткие сведения о виде соревнований «Личная техника пешеходного туризма»	2	2	-	опрос
2.2.Этапы без применения специального туристского снаряжения	4	-	4	опрос, тест, контрольные задания
2.3.Этапы с использованием специального туристского снаряжения	6	-	6	опрос, тест, контрольные задания
3. Командная техника пешеходного туризма	12	2	10	
3.1.Краткие сведения о виде соревнований «Командная техника пешеходного туризма»	2	2	-	опрос

3.2.Этапы без применения специального туристского снаряжения	4	-	4	опрос, тест, контрольные задания
3.3.Этапы с использованием специального туристского снаряжения	6	-	6	опрос, тест, контрольные задания
4. Контрольно-туристский маршрут	22	2	20	
4.1.Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно-туристский маршрут»	2	2	-	опрос
4.2.Этапы без применения специального туристского снаряжения	6	-	6	опрос, тест, контрольные задания
4.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения	8	-	8	опрос, тест, контрольные задания
4.4.Этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил	6	-	6	опрос, тест, контрольные задания
5. Спортивное ориентирование	18	4	14	
5.1. Картографическая подготовка	4	4		опрос
5.2.Технико-тактическая подготовка ориентировщика	6	-	6	опрос, тест, контрольные задания
5.3. Соревнования по спортивному ориентированию	8	-	8	опрос, тест, контрольные задания
6. Туристские навыки (быт)	10	-	10	
6.1. Организация быта на туристских слётах и соревнованиях	4	-	4	опрос
6.2. Питание на туристских слётах и соревнованиях	6	-	6	опрос, тест, контрольные задания
7. Туристские походы	16	2	14	
7.1.Действие группы в экстремальных ситуациях	2	2	-	опрос
7.2. Организация туристского быта в походе	6	-	6	опрос, тест, контрольные задания
7.3.Подведение итогов туристского путешествия	8	-	8	опрос, тест, контрольные задания

8. Краеведение	6	2	4	
8.1. Краеведение на туристских слётах	4	2	2	опрос
8.2. Экскурсионное краеведение	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
9. Инструкторская и судейская практика	4	2	2	
9.1. Инструкторская практика	2	2	-	контрольные упражнения и задания
9.2. Судейская практика	2	-	2	контрольные упражнения и задания
10. Оказание первой доврачебной помощи	8	4	4	
10.1. Походная медицинская аптечка	2	2	-	опрос
10.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2	контрольные упражнения и задания
10.3. Приёмы транспортировки пострадавшего	2	-	2	контрольные упражнения и задания
11. Общая и специальная физическая подготовка	14	-	14	
11.1. Общая физическая подготовка	6	-	6	контрольные упражнения и задания
11.2. Специальная физическая подготовка	8	-	8	контрольные упражнения и задания
ИТОГО за период обучения:	144	22	120	

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т. д.) – вне сетки часов

Содержание программы 3 год обучения

1. Туристские слёты и соревнования

1.1. Участие в туристских слётах и соревнованиях

Практические занятия

Постановка целей и задач на учебный год. Участие в соревнованиях школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

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

Подведение итогов и награждение победителей.

1.2. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях (в течение всего года)

Безопасность — основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по туризму, спортивному ориентированию, в походах. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме субъективные и объективные. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Практические занятия

Соблюдение безопасности при работе на технических этапах на соревнованиях. Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности на соревнованиях. Психологический тренинг. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях, переправа первого участника через водную преграду, работа на опасных скальных участках, натяжение перил с помощью блоков или полиспастов. Отработка навыков действий участников в экстремальных (нестандартных) ситуациях.

Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательной дисциплины. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и само страховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

1.3. Личное снаряжение туриста

Перечень личного снаряжения. Правила эксплуатации и требования к нему. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туризму на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

Практические занятия

Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

1.4. Групповое снаряжение туриста

Практические занятия

Перечень группового снаряжения: блоки и полиспаст, сдвоенная петля само страховки диаметром по 10 мм (станция). Правила эксплуатации, транспортировки. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований.

Формирование у членов команды навыков назначения и способов применения снаряжения. Изготовление усов само страховки, петель само страховки, хранение группового снаряжения.

2. Личная техника пешеходного туризма

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

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций с 1 по 3-й класс: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учёт

индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов.

Практические занятия

Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практические занятия

Совершенствования знаний, умений и навыков в работе по преодолению технических этапов: подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем – траверс - спуск с альпенштоком; маятник; гать.

Совершенствование навыков техники вязки узлов: «встречный», «схватывающий», «проводник восьмерка», «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «австрийский схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

2.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практические занятия

Совершенствования знаний, умений и навыков в работе по преодолению технических этапов: навесная и параллельная переправа, подъем и спуск по склону, подъем – траверс – спуск;

Освоение технических этапов на дистанции 3-го класса («Навесная переправа», «Параллельная переправа с перестёжками без потери страховки»). Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

3. Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)

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

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го, 3-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Разработки тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств для наведения перил на этапах: блоки и полиспаг, «станция». Рисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения.

3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практические занятия

Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном при минимально возможных штрафах).

Отработка умений и навыков на этапах: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязка узлов; маятник; гать; оказание медицинской доврачебной помощи; преодоление заболоченного участка по кладям из жердей.

Совершенствование техники вязки узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой, встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брашкотовый».

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

3.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения:

Практические занятия

Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций на технических этапах.

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Отработка умений и навыков на этапах: организация сопровождения на навесной переправе, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке, с использованием перил, наведенных командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

4. Контрольно-туристский маршрут

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

Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса на дистанциях контрольно-туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах.

4.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практические занятия

Совершенствование умений и навыков работы по преодолению этапов: установка и снятие палатки; разжигание костра; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам, гать.

4.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме.

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

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

Практические занятия

Совершенствование умений и навыков: организации сопровождения на

навесной переправе, наведенных судьями; организации сопровождения на навесной переправе, наведенных командой; подъем, спуск по склону, траверс по перилам, наведенных командой; подъем – траверс – спуск по перилам, наведенных командой; организации сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке, с использованием перил, наведенных командой; укладка бревна через реку (овраг) с наведением перил и организацией сопровождения; переправа через реку вброд по перилам, наведенных командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах.

Отработка умений и навыков на этапах с наведением перил: навесная переправа и параллельная переправа с самонаведением, подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил, бревно с наведением перил, траверс с самонаведением.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

5. Спортивное ориентирование

5.1. Картографическая подготовка

Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Практические занятия

Определение по горизонтали различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа.

5.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика

Тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Направление. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Практические занятия

Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Память (кратковременная, оперативная, долговременная).

Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.

5.3. Соревнования по спортивному ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их

характеристика. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по ориентированию на маркированной трассе (зимнее ориентирование), их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении, их разновидности, характеристика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной трассе (зимнее ориентирование), эстафетное ориентирование.

6. Туристские навыки (быт)

6.1. Организация быта на туристских слётах и соревнованиях

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

Практические занятия

Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Разжигание костра. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

6.2. Питание на туристских слётах и соревнованиях

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне. Значение правильного питания в туристских условиях. Самостоятельное составление меню и списка продуктов.

Практические занятия

Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

7. Туристские походы

7.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения

Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе.

7.2. Действия группы в экстремальных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных

условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной экстремальной ситуации в зависимости от вида похода, местности и погодных условий.

7.3. Организация туристского быта в походе

Установка палатки в различных условиях. Заготовка для растопки дров и сохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Практические занятия

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

Организация туристского быта на соревнованиях. Обустройство туристского лагеря для многодневного пребывания на слёте. Установка палаток. Заготовка дров и сохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Хранение снаряжения. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

7.4. Питание в туристском походе

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

7.5. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Отчетные вечера.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода.

Ремонт и сдача инвентаря.

8. Краеведение

8.1. Краеведение на туристских слётах

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

8.2. Экскурсионное краеведение

История и культура родного края. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Наиболее интересные места для проведения походов: исторические, культурные, природные. Охрана природы и памятников культуры. Экскурсии на промышленные объекты города и области. Литература о родном крае. Писатели – земляки.

Практические занятия

Работа с литературой. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

9. Инструкторская и судейская практика

9.1. Инструкторская практика

Практические занятия

Проведение отдельных этапов занятий (под контролем и по заданию руководителя секции). Выполнение обязанностей (подготовка этапов, оформительских, информационных и т.д.), при проведении классификационных соревнований в группе.

9.2. Судейская практика

Практические занятия

Права и обязанности судей. Оборудование технических этапов районных, городских соревнований. Участие в судействе в качестве судьи на дистанции, судьи - хронометриста, помощника главного судьи этапа. Введение протоколов соревнований, составление отчета о соревнованиях.

10. Оказание первой доврачебной помощи

10.1. Походная медицинская аптечка

Подготовка походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Практические занятия

Подготовка походной аптечки. Знакомство с назначением лекарственных средств. Защита аптечки от повреждения и промокания.

10.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Профилактика и оказания первой помощи при переутомлении, травме, ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях. Первая помощь при кровотечениях.

Практические занятия

Отработка правил оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

10.3. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами, обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Отработка разнообразных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

11. Общая и специальная физическая подготовка

11.1. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на дистанции: 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м.

Бег на длинные дистанции: девочки 2000 м, мальчики 3000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту.

Подвижные игры и спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату, по шесту.

Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке,

перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове.

Лыжный спорт

Изучение конькового хода. Изучение техники поворотов в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3000 м, 5000 м на время. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Преодоление подъемов на лыжах. Повороты и торможение во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах.

Скалолазание – индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость.

11.2. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 км до 7,5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 км до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание избранным способом до 500 м. Многократные пробеги на туристских дистанциях по технике пешеходного туризма до 500 м, с преодолением не менее 10 технических этапов в различных условиях местности.

Спортивное ориентирование.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия.

Преодоление навесной, параллельной переправ (15–20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха по 5-8 раз. Преодоление крутонаклонной навесной переправы с уклоном вниз 10° – 15° .

Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Упражнения на гимнастических снарядах, упражнения, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Движение по бревну, по жердям (гать). Командные действия.

Упражнения для развития силы

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

Преодоление этапа «Подъем» свыше 20 м.

Висы, подтягивание, поднимание ног из положения вися на натянутых верёвочных перилах. Преодоление навесной переправы без снаряжения.

Упражнения для развития гибкости и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжением и подвижностью суставов.

Упражнения по развитию умения ориентироваться на местности

Все виды ориентирования на местности.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Туристские слёты играют важную роль в формировании личности и всестороннем развитии ребёнка. При выполнении технико-тактических заданий вырабатываются коммуникативные навыки, гибкость и вариативность мышления, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной деятельности. Туризм обладает большим воспитательным потенциалом: он способствует становлению силы воли, трудолюбия, целеустремлённости, взаимовыручки, ответственности.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек. Занятия можно проводить с полным составом группы, но по мере роста опыта учащихся, следует больше внимания уделять групповым (2-3 человека) и индивидуальным занятиям, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация спортсмена-туриста.

Методическое обеспечение программы включает в себя использование следующих методов обучения: (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

В организации образовательного процесса предусматриваются различные **формы проведения занятий**, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой, это: беседы, задания игровой направленности, викторины, соревнования, самостоятельная работа, походы. Но основной формой являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых умения и навыки должны отрабатываться до автоматизма, чтобы на соревнованиях учащиеся могли их выполнять технически быстро и правильно.

При проведении занятий рекомендуется применять **методы**, направленные:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительно-иллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

Структура учебного занятия состоит из следующих этапов:

- название темы с указанием часов, отведенных на ее изучение;
- планируемые результаты (предметные, личностные, метапредметные);
- межпредметные связи и особенности организации пространства (формы работы и ресурсы);
- этапы изучения темы (на каждом этапе работы определяется цель и прогнозируемый результат, даются практические задания на отработку материала и диагностические задания на проверку его понимания и усвоения);

- контрольное задание на проверку достижения планируемых результатов.

Дидактические материалы – раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, образцы изделий, презентации, перфокарты, макеты, журналы, книги, видеоматериал по разделам программы:

1. Методические рекомендации по подготовке и оформлению методических материалов.
2. Презентация «Туристские походы».
3. Презентация «Организация туристско-краеведческой работы в условиях летних оздоровительных лагерей».
4. Методические рекомендации по проведению слета юных туристов.
5. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий.
6. Методические рекомендации по составлению отчета о туристском походе.
7. Классификация маршрутов.
8. Методические рекомендации по вязке туристских узлов.
9. Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тематических экскурсий

Организация воспитательной работы

Воспитательная деятельность объединения направлена на формирование полноценной, творчески активной, способной к успешной самореализации и самоопределению в условиях современного общества личности.

Задачей воспитательной работы является: выявление и поддержка одаренных, талантливых и социально-активных учащихся; развитие социальной активности, формирование условий для гражданского становления, военно-патриотического воспитания, духовно-нравственных качеств, учащихся через разнообразные формы воспитательной работы, а также формирование у обучающихся ключевых компетентностей в вопросах укрепления здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом. Приоритетным направлением среди детей и подростков остается безопасность: предупреждение и профилактика правонарушений, социально-опасных явлений, противодействие проявлениям экстремизма и терроризма среди обучающихся.

Воспитательная работа строится на организации и проведении массовых мероприятий, социально значимых программ, акций и проектов воспитательно-развивающего характера, способствующих сплочению коллектива, вовлечению учащихся в общее дело, раскрытию индивидуальных качеств и талантов детей.

Взаимодействие с семьей является одним из важных направлений работы педагога дополнительного образования. Вовлечение родителей в образовательное пространство Учреждения, выстраивание партнерских взаимоотношений в воспитании подрастающего поколения, позволяют сделать образовательный процесс интересным, результативным и насыщенным.

Материально-техническое обеспечение

1. Палатка – 4 шт.

2. Спальный мешок – 12 шт.
3. Котелок чугунный – 1 шт.
4. Палатка кемпинговая – 1 шт.
5. Набор тур. мебели – 1 шт.
6. Лодка – 1 шт.
7. Матрац – 7 шт.
8. Насос – 1шт.
9. Тент – 1шт.
10. Комплект (стол+4 стула) – 1 шт.
11. Фонарь налобный – 2 шт.
12. Шатер – 1 шт.

Список литературы

1. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2004.-130с.
2. Дрогов И.А., Фадеев Б.Г. Подготовка и повышение квалификации кадров самодеятельного туризма. Учебное пособие. - М.: Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 2002.-78с.
3. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников. Библиотека вожатого. - М.: изд. «Творческий центр», 2004.-224с.
4. Комарова М.Е. Специальные виды туризма. Учебное пособие. -Б.: изд. «Константа», 2011.-134с.
5. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. - М.: изд. ЦДЮТиК МО РФ, 2001.-175с.
6. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: изд. ФЦДЮТиЭ. 2006.-206с.
7. Минделевич С.В. Пора в поход. Библиотечка вожатого. -М.: изд. «Молодая гвардия», 1985.-142с.
8. Из истории детского туризма в России. -М.: изд. ФЦДЮТиК, 2008.-308с.
9. Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. Научно-методический журнал. Московская обл. г. Либерец, 2010.-156с.
10. Детско-юношеский туризм и краеведение России. Научно-методический журнал. М.: Изд. «Канцлер», 2013.-62с.
11. Подготовка судей по спортивному туризму. Учебно-методическое пособие. -М.: ФЦДЮТиК, 2008.-291с.
12. Поход, который не кончается. -Воронеж: – Центрально-Черноземное книжное издательство, 1969.-125с.
13. С рюкзаком по родной стороне. сост. Глушанков М., Дербенев В., Панченко Н. -Белгород: Облтипография, 1965.-148с.
14. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» -М.: 2009.- 23с.
- Руководящие материалы для маршрутно-квалификационных комиссий. - М.: Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1975.-44с.
15. Словарь юного туриста. под ред. Константинова Ю.С. -М.: изд. ФЦДЮТиЭ, 2008.-76с.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Промежуточная аттестация 3 года обучения

1: Прибор, который помогает определить стороны света?

1А - Спидометр	1Б - Компас ^	1В - Безмен
1Г - Компьютер	1Д - Пульсометр	1Е - Наушники

2: Как называется графическое изображение местности на листе бумаги?

2А - Билет	2Б - Портрет	2В - Карта
2Г - Рисунок	2Д - Купюра	2Е - Фотография

3: Палатка нужна для..

3А - Разжигания костра	3Б - Для охоты	3В - Для освещения в ночное время
3Г - Для ночевки в лесу ^	3Д - Движения по пересеченной местности	3Е - Для приготовления пищи

4: Два ремня висят на мне,
Есть карманы на спине.
А в поход пойдешь со мной - •
Я повисну за спиной.

4А - Термос	4Б - Кот	4В - Рюкзак №
4Г - Младший брат	4Д - Портфель	4Е - Компьютер

5: Он в походе очень нужен,
Он с кострами очень дружен.
Можно в нем уху сварить, Чай
и кофе вскипятить.

5А - Тент	5Б - Рюкзак	5В - Термос
5Г - Котелок ^	5Д - Газовый баллон	5Е - Навигатор

6: Соотнеси буквы с цифрами (соедини сплошными линиями правильные ответы)

Компас		нужен для приготовления пищи
Рюкзак		нужны для разведения костра
Палатка		нужен для переноски груза
Котелок		нужна для ночевки в лесу
Спички		поможет найти Север и Юг

7: Соотнеси буквы с цифрами (соедини сплошными линиями правильные ответы)

Весло		Поможет поймать рыбы в походе
Фотоаппарат		Помогут не промочить ноги
Дождевик		Поможет передвигаться в лодке
Удочка		Поможет сделать красивые фото природы
Сапоги		Поможет не промокнуть под дождем

8: Вставь пропущенные слова в стихотворение: СЛОВА: МАРШРУТ; РЮКЗАК;

ОБЕДОМ; ГОРЫ; КИЛОМЕТРОВ; ПОХОД;

Если спросите у туристов,
 Кто такие, куда идут,
 То они вам довольно быстро
 Очень точный скажут..... (.....
 Если трудно идти вам с ношей,
 То любой турист тут как тут,
 Ваш - ?...возьмёт и поможет,
 Предоставит для вас приют.
 И накормят вкусным,
 И о жизни поговорят.
 Никогда не увидите грустными
 Вы идущих в .?... ребят.
 У них образ жизни здоровый,
 В рюкзаках всё, что надо, есть.
 Позовут вас с собою снова,
 Знайте, - это большая честь!
 Пройдут в день тридцать,
 В них унынья и капли нет.
 Хоть вспотели, в грязи их лица,
 Но в глазах их весёлый свет!
 Вот такие туристские были.
 Отправляйтесь, друзья, в
 Как же здорово там, где были!
 Как интересно всё то, что ждёт!

9: Сколько дней проходит субботний поход выходного дня

9А - Три	9Б - Неделю	9В - Сколько потребуется
9Г - Один	9Д - На сколько хватит сил	

10: На чем туристы больше всего любят готовить пищу в походе?

10А - На газовой плите	10Б - На печи	! 0В - На примусе
ЮГ - На костре	1 ОД - В микроволновке	

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

а)фонарь; б) топор; в) компас.

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

- спилить все;- оставить их в запас - переставить лагерь в другое место

13.Какие описания не относятся к признакам установления хорошей погоды?

- . в течение дня температура воздуха резко меняется: днем жарко т ночью прохладно;

- вѣчером- ночью в лесу заметно теплее, чем на открытом месте а в низине заметно прохладнее;
- в лесу и в поле, в низинах вечером одинаково тепло.

14.Самое удобное движение группы в походе?

- цепочкой - в колонку по одному;- по парам,- идти как угодно

15. Если группа идет вдоль шоссе, то надо?

- .- идти всем вместе, строем по одному .
- идти плотной группой ,взявшись за руки;

16.Каким цветом на карте изображается все, что связано с водой - от ручейка до болота?

- белым,- красным,- синим

17. Где лучше всего развести костер?

- под деревом;- в траве -все равно

18. Как ты будешь сушить одежду и обувь на привале после дождя?

- сделаю навес над костром;
- буду сушить все на себе;
- сделаю сушилку из жердей недалеко от костра.

19.Твои действия при подходе к болоту!

- пойду через него напрямик;
- обойду стороной;
- буду искать тропу через него.

20.Какой биологический музей-заповедник находится на территории Губкинского района?

- « Лес на Ворскле»;
- «Стенки Изгорья»;
- «Ямская степь».

(За каждый правильный ответ – 1 балл)

Критерии оценки:

высокий уровень – 17-20 баллов;

средний уровень – 11-16 баллов;

низкий уровень – ниже 10 баллов

Итоговая аттестация 3 года обучения

ТЕСТ № 1(необходимо крестиком отметить правильный ответ)

-1 : Если встать спиной к северу, то за спиной будет?

1А - Полярная Звезда У.	1Б - Дорога	1В - Запад
1Г - Мешок с конфетами	1Д- Школа	

2 : Пчелы ориентируются по...

2А - Компасу	2 Б - По летающим ласточкам	2В - Солнцу 'i
2Г - Ветру	2Д - Другим пчелам	2Е - Автомобилям

3: Об какую сторону деревьев точат свои рога олени?

3А - Северную	3Б - Об ту, где живет белка	3В - Об любую сторону
3Г - Об более гладкую сторону деревя	3Д - Южную , Р	3Е - Ту, на которой больше веток

4: Ягоды на открытой лесной поляне раньше созревают там, где?

4А - Погулял медведь	4Б - Где больше камней	4В - Северная сторона К
4Г - Положили удобрения	4Д - Где их собирают туристы	4Е - Южная сторона

5: Подсолнух поворачивает свою «голову» вслед за?

5А - Туристом	5Б - Ветром	5В - Солнцем Г
5Г - Музыкой	5Д - Старшими	5Е - Другими подсолнухами

6: Все меня топчут, а я всем в пути - помощник.

6А - Компас	6Б - Мох ^	6В - Фонарик
6Г - Тропинка	6Д - Карта	6Е - Котелок

7: По лесам и по полям, тащит больше, чем весит сам.

7А - Муравей	7Б - Слон	7В - Турист
7Г - Грузовик	7Д - Халк	7Е - Вездеход

8: Любимый музыкальный инструмент туриста?!

8А - Фортепиано	8Б - Контрабас	8В - Бубен
8Г - Барабан	8Д - Скрипка	8Е - Гитара

Вопрос - 9: Как вы думаете, что самое необходимое нужно взять туристу _____ в _____ поход?!

_____ Расставь по порядку от самого важного! _____

Спички	1	
Посуда	2	
Видеоигра	3	
Палатка	4	
Еда	5	
Учебники	6'	
Компьютер	7	
Маму	8	
Палатка	9	
Спальный мешок	10	
Крем от загара	11	
Фонарик	12	
Парашют	13	
Бритва	14	
Ножи	15	
Одежда	16	
Мячик	17	
Рюкзак	18	

Вопрос -10: Подставь подходящие слова, для чего они нужны..Д

КОМПАС	КАРТА	КОТЕЛОК	РЮКЗАК
ПАЛАТКА	СПАЛЬНЫЙ МЕШОК	ЛИНЕЙКА	ДВЕРЬ
КОВРИК	ПОЛОВНИК	КОТ	НОЖ
НАВИГАТОР	МЯЧ	ВЕРЕВКА	БОТИНКИ
ПОСУДА	ГИТАРА	ПРИПРАВА	ШКАФ
ПАЛКИ ДЛЯ ХОДЬБЫ	СПИЧКИ	ЦВЕТОК	КОВЕР
ТЕНТ	КОСТЕР	ФОТОАППАРАТ	БАРАБАН

Распредели их правильно по этим позициям |

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЦЦЫ В ПОХОДЕ	
ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПОХОДЕ	
НОЧЕВКА НА ПРИРОДЕ	
СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ В ПОХОДЕ	
НЕ НУЖНО В ПОХОДЕ	

11. Что находится у туриста в рюкзаке?

- а) ложка; б) подушка; в) миска; г) фонарик

5.Кухонное снаряжение – это:

- а) котелки; б) вазы; в)ножи.

12. Костровое снаряжение это:

- а) сапёрная лопатка; б) топор; в) треного; г) рукавицы; д)кастрюли.

13. Как должен вести себя турист во время различных природных явлений (снегопад, гроза, ливень, туман)

- а) плакать; б) спрятаться под дерево; в) спрятаться в палатке; г) спрятаться в овраг.

13. Как должен вести себя юный турист на природе во время экскурсии или похода?

- а) не трогать руками незнакомые растения;
б) сразу мыть руки после соприкосновения с незнакомыми растениями;
в) пробовать на вкус все незнакомые растения.

14.Если вы заблудились в лесу, ваши действия:

- а) разделить по одному и пойти искать дорогу в разных направлениях;
б)достать съестные припасы и перекусить, чтобы голова лучше работала;
в) Определить направление сторон света по мху или муравейникам.

15. Что из ниже перечисленного является признаком экскурсии?

- а) наличие экскурсионной группы;
б) обязательный выход экскурсантов из автобуса;
в) неограниченная протяжённость времени.

16. Что такое горизонт?

- а) линия, по которой нам кажется , что небо сходиться с землёй;
б) определённый круг знаний, умений или идей;
в) уровень чего-либо.

17. Назовите основные цвета флага Белгородской области:

- а) белый зелёный, красный, чёрный;
б) белый, синий , красный, чёрный;

в) белый, синий, красный.

18. Где лучше всего развести костер?

- под деревом;- в траве -все равно

19. Как ты будешь сушить одежду и обувь на привале после дождя?

-сделаю навес над костром;

-буду сушить все на себе;

- сделаю сушилку из жердей недалеко от костра.

20..Твои действия при подходе к болоту!

-пойду через него напрямик;

-обойду стороной;

-буду искать тропу через него.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема учебного занятия	Место проведения	Формы контроля
					18	<i>Туристские слёты и соревнования (18ч.)</i>		
1				лекция	2	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях. Значение школьных туристских слётов и соревнований.		опрос
2				беседа	2	Техника безопасности в работе с личным и групповым снаряжением		опрос
3				беседа	2	Личное снаряжение туриста		тест
4				беседа	2	Снаряжение для занятий ориентированием.		контрольные задания
5				практическое занятие	2	Снаряжение для многодневного слета, похода.		контрольные задания
6				практическое занятие	2	Ремонтная аптечка. Хозяйственный набор.		контрольные задания
7				практическое занятие	2	Конкурсная программа. Конкурс краеведов.		контрольные задания
8				творческая мастерская	2	Конкурс стенгазет и фотографий. Конкурс художественной самодеятельности		
9				творческая мастерская	2	Конкурс поделок из природного материала		
					24	<i>Техника пешеходного туризма (24ч.)</i>		
10				лекция	2	Краткие сведения о виде соревнований техника пешеходного туризма		опрос
11				беседа	2	Взаимодействие команды на дистанции,		опрос

						обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе		
12				практическое занятие	2	Этапы без применения специального туристского снаряжения		тест
13				практическое занятие	2	Установка и снятие Палатки. Разжигание костра		контрольные задания
14				практическое занятие	2	Параллельная переправа наведённая судьями		контрольные задания
15				практическое занятие	2	Вязка узлов		контрольные задания
16				практическое занятие	2	Маятник		контрольные задания
17				практическое занятие	2	Переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки		контрольные задания
18				практическое занятие	2	Оказание медицинской доврачебной помощи		контрольные задания
19				практическое занятие	2	Параллельная переправа наведённая судьями	2	контрольные задания
20				практическое занятие	2	Спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведённым судьями	2	контрольные задания
21				беседа	2	Штрафы за совершённые ошибки на этапах	2	контрольные задания
					22	<i>Контрольно-туристский маршрут (22)</i>		
22				лекция	2	Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно – туристский маршрут»	2	беседа
23				практическое занятие	2	Организация работы команды на технических этапах	2	беседа
24				практическое занятие	2	Организация самостраховки на вертикальных перилах	2	контрольные задания
25				практическое занятие	2	Переправа по верёвке с перилами, наведённая судьями	2	контрольные задания
26				практическое	2	Подъем и спуск по склону по перилам,	2	контрольные

				занятие		наведённых судьями		задания
27				практическое занятие	2	Вязка узлов. Маятник	2	контрольные задания
28				практическое занятие		Преодоление заболоченного участка по кочкам	2	контрольные задания
29				практическое занятие	2	Оказание первой доврачебной помощи	2	контрольные задания
30				практическое занятие	2	Этапы с использованием специального туристского снаряжения	2	контрольные задания
31				практическое занятие	2	Траверс на самостраховке	2	контрольные задания
32				практическое занятие	2	Переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведённых судьями	2	контрольные задания
					22	<i>Ориентирование на местности (22 ч.)</i>		
33				лекция	2	Краткие сведения о спортивном ориентировании. Снаряжение для занятий ориентированием	2	беседа
34				практическое занятие	2	Виды ориентирования, правила соревнования	2	беседа
35				практическое занятие	2	Ориентирование в заданном направлении.	2	контрольные упражнения и задания
36				практическое занятие	2	Ориентирование по выбору	2	контрольные упражнения и задания
37				практическое занятие	2	Ориентация на маркированной трассе	2	контрольные упражнения и задания
38				практическое занятие	2	Топографическая подготовка. Понятие о топографической карте	2	контрольные упражнения и задания
39				практическое	2	Масштаб. Работа с картами различного	2	контрольные

				занятие		масштаба		упражнения и задания
40				практическое занятие	2	Прогулка в лес с картой	2	контрольные упражнения и задания
41				практическое занятие	2	Определение азимута на заданный предмет	2	контрольные задания
42				практическое занятие	2	Тактика ориентирования	2	контрольные задания
43				практическое занятие	2	Соревнование по спортивному ориентированию (положения, условия, техническая информация)	2	контрольные задания
					10	<i>Туристские навыки (10 ч.)</i>		
44				лекция	2	Краткие сведения по туристским данным	2	беседа
45				беседа	2	Организация туристского быта на туристских слетах и соревнованиях	2	
46				беседа	2	Соблюдение гигиенических, противопожарных, природоохранных требований, техники безопасности	2	беседа
47				практическое занятие	2	Питание на туристских слетах и соревнованиях	2	контрольные упражнения и задания
48				практическое занятие	2	Составление меню	2	контрольные упражнения и задания
						<i>Организация туристского похода (16ч.)</i>		
49				лекция	2	Краткие сведения о туристских походах	2	опрос
50				беседа	2	Подготовка личного и группового снаряжения	2	опрос, тест

51				беседа	2	Питание в туристском походе	2	опрос, тест
52				практическое занятие	2	Составление меню, списка продуктов	2	опрос, тест
53				практическое занятие	2	Приготовление пищи на костре	2	контрольные задания
54				практическое занятие	2	Туристские должности	2	контрольные задания
55				практическое занятие	2	Правила движения в походе	2	контрольные задания
56				практическое занятие	2	Проведение итогового похода	2	контрольные задания
					6	<i>Краеведение (6ч.)</i>		
57				лекция	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	2	опрос
58				практическое занятие	2	Изучение района путешествия	2	контрольные задания
59				практическое занятие	2	Экскурсия в музей	2	контрольные задания
					4	<i>Конкурсная программа 4ч.)</i>		
60				лекция	2	Туристская песня, стенгазеты, фотоматериалы, поделки из природного материала		опрос
61				урок-конкурс		Конкурс краеведов		
					8	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь (8ч.)</i>		

62				лекция	2	Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях		опрос
63				беседа	2	Походная медицинская аптечка		тест
64				практическое занятие	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи		контрольные задания
65				практическое занятие	2	Лекарственные растения в походе		контрольные задания
					14	<i>Общая и специальная физическая подготовка (14ч.)</i>		
66				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка		контрольные задания и упражнения
67				практическое занятие	2	Бег на длинные дистанции		контрольные задания и упражнения
68				практическое занятие	2	Футбол		контрольные задания и упражнения
69				практическое занятие	2	Эстафеты		контрольные задания и упражнения
70				практическое занятие	2	Гимнастические упражнения		контрольные задания и упражнения
71				практическое занятие	2	Гимнастические упражнения		контрольные задания и упражнения
72				контрольная работа	2	Итоговая аттестация		

Итого: 144 часов