

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ»

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
Протокол №1  
от «01» сентября 2023 г.

Утверждено  
Директор МБУДО «Станция  
юных туристов»  
 Т.А. Коломыцева  
от «01» сентября 2023 г.



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

Возраст учащихся: 11-17 лет  
2 год обучения

Группа 1

Автор-составитель:  
Попов С.А.,  
педагог дополнительного  
образования

ГУБКИН-2023 г.

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

Автор программы: Попов С.А.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета от «01» сентября 2023 г., протокол № 1

Председатель  Т.А. Коломыцева

## Пояснительная записка

Рабочая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) модифицированная программа «Туристская подготовка школьников» 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 доп. профессиональной 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.

**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).

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебновоспитательную 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
2 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 2 года обучения:**

- Промежуточная аттестация: диагностические срезы;
- Переводная аттестация: тестирование, участие в городском туристском слете учащихся.

**Учебный план второго года обучения**

Тема	Общее количество часов	в том числе		
		Теоретические (час)	Практические (час)	
<b>1. Туристские слёты и соревнования</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
1.1. Значение школьных туристских слётов и соревнований	2	2	-	опрос
1.2. Участие в туристских слётах и соревнованиях	12	-	12	опрос, тест, контрольные задания
1.3. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
1.3. Личное снаряжение туриста	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания

1.4. Групповое снаряжение туриста	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
<b>2. Техника пешеходного туризма</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	
2.1.Краткие сведения о виде соревнований «Личная техника пешеходного туризма»	2	2	-	опрос
2.2.Этапы без применения специального туристского снаряжения	14	-	14	опрос, тест, контрольные задания
2.3.Этапы с использованием специального туристского снаряжения	18	-	18	опрос, тест, контрольные задания
<b>3. Командная техника пешеходного туризма</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	
3.1. Краткие сведения о виде соревнований «Командная техника пешеходного туризма»	2	2	-	опрос
3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения	14	-	14	опрос, тест, контрольные задания
3.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения	10	-	10	опрос, тест, контрольные задания
<b>4. Контрольно-туристский маршрут</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	
4.1. Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно-туристский маршрут»	2	2	-	опрос
4.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения	4	-	4	опрос, тест, контрольные задания
4.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения	10	-	10	опрос, тест, контрольные задания
4.4. Этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил	10	-	10	опрос, тест, контрольные задания
<b>5. Ориентирование на местности</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
5.1. Краткие сведения, правила по-спортивному ориентированию	2	-	2	опрос
5.2. Условные знаки спортивных карт	2	2	-	опрос, тест, контрольные задания



5.3. Техника ориентирования	4	2	2	опрос, тест, контрольные задания
5.4. Тактика ориентирования	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
5.5. Соревнования по спортивному ориентированию	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
<b>6. Туристские навыки (быт)</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
6.2. Организация быта на туристских слётах и соревнованиях	2	2	-	опрос
6.3. Питание на туристских слётах и соревнованиях	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
<b>7. Туристские походы</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
7.1. Подготовка к походу	2	2	-	опрос
7.2. Организация быта в походе	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
7.3. Подведение итогов похода	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
<b>8. Краеведение</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
8.1. Краеведение на туристских слётах и соревнованиях	4	2	2	опрос
8.2. Экскурсионное краеведение	4	-	4	опрос, тест, контрольные задания
<b>9. Конкурсная программа</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
9.1. Краткие сведения о конкурсной программе	4	2	2	опрос
<b>10. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
10.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на соревнованиях	2	2	-	опрос
10.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
<b>10. Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	

10.1. Общая физическая подготовка	12	-	12	контрольные упражнения и задания
10.2. Специальная физическая подготовка	14	-	14	контрольные упражнения и задания
<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	

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

### **Содержание программы второго года обучения**

#### **1. Туристские слёты и соревнования**

##### **1.1. Значение школьных туристских слётов и соревнований**

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

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

##### **1.2. Участие в туристских слётах и соревнованиях**

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

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

Подведение итогов и награждение победителей.

##### **1.3. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях (в течение всего года)**

Техника безопасности при проведении туристских занятий и соревнований.

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

##### ***Практические занятия***

Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туризму.

Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона.

Ситуация: организация поиска условно «заблудившихся».

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Отработка техники преодоления естественных препятствий- заболоченных участков.

#### **1.4. Личное снаряжение туриста**

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

##### ***Практические занятия***

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: карабинов, рукавиц, прусика самостраховки на себе. Умение приводить снаряжение в рабочее или транспортное состояние.

Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение.

Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям.

Снаряжение для многодневного слёта, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов; снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Подготовка и правила эксплуатации и хранения.

Изготовление и совершенствование личного снаряжения.

#### **1.5. Групповое снаряжение туриста**

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор.

Хранение и использование группового снаряжения.

##### ***Практические занятия***

Маркировка верёвок. Подготовка верёвок к рабочему состоянию.

Проверка комплектности и исправности снаряжения.

Походная посуда для приготовления пищи.

Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

### **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 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учёт индивидуальных особенностей, занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

##### ***Практические занятия***

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы преодоления прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой.

## **2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения. *Практические занятия***

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

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

## **2.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения *Практические занятия***

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

## **3. Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)**

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

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

### **3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения *Практические занятия***

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: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязка узлов; маятник; гать; оказание медицинской доврачебной помощи.

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

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

### **3.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения *Практические занятия***

Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций.

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

## **4. Контрольно-туристский маршрут**

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

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

#### **4.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения.**

##### ***Практические занятия***

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

#### **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), навесная переправа, наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс на самостраховке; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке.

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

##### ***Практические занятия***

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

Отработка умений и навыков на этапах с наведением сопровождения: организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных участниками; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на самостраховке, с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями;

Отработка умений и навыков на этапах с наведением перил: подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил, бревно с наведением перил.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

## **5. Ориентирование на местности**

### **5.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию**

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

Права и обязанности участников.

##### ***Практические занятия***

Знакомство с картографическим и видео материалами соревнований ориентирования по выбору.

Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

## **5.2. Условные знаки спортивных карт**

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

### ***Практические занятия***

Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

## **5.3. Техника ориентирования**

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

### ***Практические занятия***

Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

## **5.4. Тактика туристского ориентирования**

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

### ***Практические занятия***

Тактические действия на дистанции, тактика при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

## **5.5. Соревнования по спортивному ориентированию**

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований.

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

### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

## **6. Туристские навыки (быт)**

### **6.1. Организация быта на туристских слётах и соревнованиях**

Выбор места для установки лагеря. Основные требования к месту туристского лагеря. Организация работы по развертыванию 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**

Значение правильного питания в туристских условиях. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и хранения продуктов в туристском лагере.

### ***Практические занятия***

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

## **7. Туристские походы**

### **7.1. Подготовка к походу**

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

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

### ***Практические занятия***

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и группового снаряжения.

### **7.2. Организация быта в походе**

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

### ***Практические занятия***

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака) в походе.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых.

Разжигание костра. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлега. Поведение на водоёмах.

### **7.3. Подведение итогов похода**

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

### ***Практические занятия***

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетные вечера. Оформление спортивных разрядов участникам похода.

## **8. Краеведение**

### **8.1. Краеведение на туристских слётах**

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

### **8.2. Экскурсионное краеведение**

Туристские возможности родного края. Территория и границы. Рельеф, растительность, реки. Охрана природы. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. История края, памятные события, знаменитые земляки.

### ***Практические занятия***

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов.

## **9. Конкурсная программа**

### **9.1. Краткие сведения о конкурсной программе**

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

#### ***Практические занятия***

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

## **10. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **10.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на соревнованиях**

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

#### ***Практические занятия***

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

### **10.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

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

#### ***Практические занятия***

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему.

### **10.3. Приемы транспортировки пострадавшего**

Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноска пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества участников, оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте.

Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

#### ***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

## **11. Общая и специальная физическая подготовка**

### **11.1. Общая физическая подготовка**

#### ***Практические занятия***

##### ***Легкая атлетика***

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

##### ***Подвижные игры и спортивные игры***

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

##### ***Гимнастические упражнения***

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, перекаты, стойка на лопатках, мост.



### Лыжный спорт

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

### Скалолазание

Страховка партнера; индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость и сложность.

## **11.2. Специальная физическая подготовка**

### ***Практические занятия***

#### Упражнения на развитие выносливости

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

#### Упражнения на развитие быстроты

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

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

#### Упражнения для развития ловкости

Упражнения на гимнастических снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения, выполняемые на гимнастическом бревне: ходьба, повороты, перешагивания ит. д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне.

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

#### Упражнения для развития силы

Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине из 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.

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

#### Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

## 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

#### **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 – 1 шт.
9. Тент – 1 шт.
10. Комплект (стол+4 стула) – 1 шт.
11. Фонарь налобный – 2 шт. 12. Шатер – 1 шт.

#### **Список литературы для педагога**

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 самодельного 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. Научнометодический журнал. Московская обл. г. Либерцы, 2010.-156с.
10. Детско-юношеский туризм и краеведение России. Научнометодический 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 рекламное-информационное бюро «Турист», 1975.-44с.
15. Словарь юного туриста. под ред. Константинова Ю.С. -М.: изд. ФЦДЮТиЭ, 2008.-76с.
16. Туристские слеты. Методические рекомендации. -М.: «Турист», 1975.46с.

#### **Список литературы для учеников и родителей**

1. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников. Библиотека вожатого. - М.: изд. «Творческий центр», 2004.-224с.
2. Комарова М.Е. Специальные виды туризма. Учебное пособие. -Б.: изд. «Константа», 2011.-134с.
3. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: изд. ФЦДЮТиЭ. 2006.-206с.
4. Минделевич С.В. Пора в поход. Библиотечка вожатого. -М.: изд. «Молодая гвардия», 1985.-142с.
5. Из истории детского туризма в России. -М.: изд. ФЦДЮТиК, 2008.308с.
6. Детско-юношеский туризм и краеведение России. Научнометодический журнал. М.: Изд. «Канцлер», 2013.-62с.
7. Подготовка судей по спортивному туризму. Учебно-методическое пособие. -М.: ФЦДЮТиК, 2008.-291с.
8. Поход, который не кончается. -Воронеж: – Центрально-Черноземное книжное издательство, 1969.-125с.
9. С рюкзаком по родной стороне. сост. Глушанков М., Дербенев В., Панченко Н. -Белгород: Облтипография, 1965.-148с.
10. Словарь юного туриста. под ред. Константинова Ю.С. -М.: изд. ФЦДЮТиЭ, 2008.-76с.
11. Туристские слеты. Методические рекомендации. -М.: «Турист», 1975.46с.

#### **Интернет-ресурсы для педагогов:**

1. <http://www.edu.ru>– Федеральный портал «Российское образование»;
2. <http://dopedu.ru>– информационный портал системы дополнительного образования;

3. <http://nsportal.ru/cvrmagdagachi/v-pomoshch-pedagogam-dopolnitelnogo-obrazovaniya>- в помощь педагогам дополнительного образования;
4. <http://www.vipress.ru>- журнал Дополнительное образование;
5. <http://pdo-online.ru>– портал для педагогов дополнительного образования;
6. <http://dop-obrazovanie.com>– сайт о дополнительном образовании.
7. <http://p31.навигатор.дети> – Навигатор дополнительного образования детей Белгородской области.
8. <http://dopedu.ru>– Информационный портал системы дополнительного образования детей.
9. <http://модельный-центр31.РФ>– Белгородский региональный модельный центр дополнительного образования детей.

## ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

### Промежуточная аттестация 2 год обучения

1. Что находится у туриста в рюкзаке? а) ложка; б) подушка; в) миска; г) фонарик
2. Кухонное снаряжение – это: а) котелки; б) вазы; в) ножи.
3. Костровое снаряжение это: а) сапёрная лопатка; б) топор; в) треного; г) рукавицы; д) кастрюли.
4. 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.
5. 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) попробовать на вкус все незнакомые растения.
6. 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.
7. Что из ниже перечисленного является признаком экскурсии?
  - а) наличие экскурсионной группы;
  - б) обязательный выход экскурсантов из автобуса;
  - а) 1954 г; б) 1939 г; в) 1958.
8. Какое предприятие нашей области занесено в книгу рекордов Гиннеса?
  - а) ОЭМК; б) ЛГОК; в) Белэнергомаш.
9. Какая река протекает на территории Губкинского городского округа?
  - а) Ворскла; б) Северский Донец; в) Осколец.
10. Назовите основные цвета флага Белгородской области:
  - а) белый, зелёный, красный, чёрный;
  - б) белый, синий, красный, чёрный;
  - в) белый, синий, красный.
11. Чем славен город Белгород?
  - а) город первого салюта;
  - б) город долгожителей России;
  - в) город первой Конной Армии.
12. Самое удобное движение группы в походе?
  - а) цепочкой - в колонку по одному;
  - б) по парам,
  - в) идти как угодно.
13. Что входит в групповую медицинскую аптечку? Подчеркните правильный ответ. -бинты стерильные, - веревка, -компас, -ножницы, перчатки, термометр, спирт медицинский;
14. Первая помощь при обработке ран в походе?
  - а) обработать проточной водой,
  - б) обработать спиртом;
  - в) обработать раствором марганцовки или йодом.
15. Из чего вяжут узлы? -проволока, веревка, лента, жгут

16.С какой стороны расположен муравейник? -с южной. - стороны,- западной,- с северной

17.К какой группе узлов относится узел восьмёрка?

- узлы для крепления веревки к опоре - проводники

- узлы для связывания веревок разного диаметра

18.Какие бывают виды костров? Выберите правильный ответ. -шалаш, звездный, туристкий.

19.Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?

- наличие дров, вдали от населенного пункта, наличие воды

-наличие дров, воды, безопасное место

20. На территории Белгородской области сосредоточено более 40% Российских запасов...

а) золота;

б) железной руды;

в) мела.

(За каждый правильный ответ – 1

балл) Критерии оценки:

высокий уровень – 17-20 баллов;

средний уровень – 11-16 баллов;

низкий уровень – ниже 10 баллов

## Переводная аттестация 2 года обучения

### 1. Туризм - это

---

2.Что входит в групповую медицинскую аптечку? Подчеркните правильный ответ. -бинты стерильные, - веревка, -компас, -ножницы, перчатки, термометр, спирт медицинский;

3.Первая помощь при обработки ран в походе?

а) обработать проточной водой,

б) обработать спиртом;

в) обработать раствором марганцовки или йодом.

4.Что такое горизонт?

-линия, по которой нам кажется, что небо сходится с землей; -  
определенный круг знаний, умений идей.

5.Из чего вяжут узлы? -проволока, веревка, лента, жгут

6.С какой стороны расположен муравейник?

- с южной. - стороны,- западной,- с северной

7.К какой группе узлов относится узел восьмёрка?

- узлы для крепления веревки к опоре -проводники

-узлы для связывания веревок разного диаметра

8.Какие бывают виды костров? Выберите правильный ответ.

- шалаш, звездный, туристкий.

9.Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?

- наличие дров, вдали от населенного пункта, наличие воды

-наличие дров, воды, безопасное место

10.Какую породу деревьев лучше использовать для костра?

а) осина; б)сосна; в) дуб.

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 ,ночью прохладно;

- вечером- 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, строим 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*

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

## Группа 1

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема учебного занятия	Место проведения	Формы контроля
<b>Туристские слеты и соревнования (20 ч.)</b>								
1.	Сентябрь	1	14.30	Беседа	2	Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях		
2.	Сентябрь	7	14.30	Беседа, игра-соревнование	2	Личное снаряжение туриста		Устный опрос, наблюдение
3.	Сентябрь	8	14.30	Беседа, игра-соревнование	2	Групповое снаряжение		Устный опрос, наблюдение
4.	Сентябрь	14	14.30	Практическое занятие	2	Контрольное время, границы полигона, организация поиска условно «заблудившихся»		Контрольные задания
5.	Сентябрь	15	14.30	Игра	2	Снаряжение для занятий ориентированием.		Опрос
6.	Сентябрь	21	14.30	Беседа	2	Снаряжение для многодневного слета, похода.		Опрос
7.	Сентябрь	22	14.30	Беседа	2	Питание в походе		Тест, опрос
8.	Сентябрь	28	14.30	Игра	2	Организация биваков и охрана природы.		Собеседование
9.	Сентябрь	29	14.30	Беседа	2	Виды туристических костров		Опрос
10.	Октябрь	5	14.30	Практическое	2	Правила заготовки дров в лесу, их		Контрольные



				занятие		хранение. Основные типы костров.		задания
<b>Техника пешеходного туризм (34 ч.)</b>								
11.	Октябрь	6	14.30	Совершенствование навыков	2	Подъём и спуск по склону с альпенштоком		Контрольные испытания
12.	Октябрь	12	14.30		2	Маятник, гать		
13.	Октябрь	13	14.30	Практическое занятие	2	Вязка узлов		Наблюдение, опрос
14.	Октябрь	19	14.30	Практическое занятие	2	Навесная и параллельная переправа		Наблюдение, опрос
15.	Октябрь	20	14.30	Практическое занятие	2	Подъём и спуск по склону		Наблюдение, опрос
16.	Октябрь	26	14.30	Беседа	2	Краткие сведения о виде соревнований «Командная техника пешеходного туризма»		Тест
17.	Октябрь	27	14.30	Практическое занятие	2	Установка и снятие палатки. Подъём и спуск по склону с альпенштоком		Наблюдение, опрос
18.	Ноябрь	2	14.30	Практическое занятие	2	Вязка узлов. Маятник		Контрольные испытания
19.	Ноябрь	3	14.30	Практическое занятие	2	Гать. Оказание медицинской доврачебной помощи		Соревнования
20.	Ноябрь	9	14.30	Практическое занятие	2	Этапы с использованием специального туристского снаряжения		Соревнования

21.	Ноябрь	10	14.30	Практическое занятие	2	Организация сопровождения на навесной переправе, наведённых судьями.		Соревнования
22.	Ноябрь	16	14.30	Практическое занятие	2	Переправа через водную преграду на плавательных средствах		Соревнования
23.	Ноябрь	17	14.30	Практическое занятие	2	Краткие сведения о виде «Контрольно-туристский маршрут»		Соревнования
24.	Ноябрь	23	14.30	Практическое занятие	2	Этапы без применения специального туристского снаряжения. Установка и снятие палатки.		Опрос
25.	Ноябрь	24	14.30	Практическое занятие	2	Вязка узлов. Маятник. Преодоление заболоченного участка		Опрос
26.	Ноябрь	30	14.30	Практическое занятие	2	Наведение перил. Организация страховки и самостраховки.		Наблюдение, опрос
27.	Декабрь	1	14.30	Практическое занятие	2	Подъём-траверс-спуск с самостраховкой по перилам, наведённых судьями		Контрольные задания
<b>Контрольно-туристский маршрут (26 ч.)</b>								
28.	Декабрь	7	14.30	Лекция	2	Организация работы команды на технических этапах		Опрос
29.	Декабрь	8	14.30	Беседа	2	Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника		Наблюдение

30.	Декабрь	14	14.30	Практическое занятие	2	Организация самостраховки на вертикальных перилах		Наблюдение
31.	Декабрь	15	14.30	Практическое занятие	2	Этапы без применения специального туристского снаряжения		Наблюдение
32.	Декабрь	21	14.30	Практическое занятие	2	Установка и снятие палатки		Соревнования
33.	Декабрь	22	14.30	Практическое занятие	2	Разжигание костра		Соревнования
34.	Декабрь	28	14.30	Практическое занятие	2	Переправа по верёвке с перилами, наведённая судьями		Опрос
35.	Декабрь	29	14.30	Практическое занятие	2	Подъем и спуск по склону по перилам, наведённых судьями		Опрос
36.	Январь	11	14.30	Практическое занятие	2	Вязка узлов		Соревнования
37.	Январь	12	14.30	Практическое занятие	2	Маятник		Опрос
38.	Январь	18	14.30	Игра	2	Преодоление заболоченного участка по кочкам		Соревнования
39.	Январь	19	14.30	Игра	2	Переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки		Соревнования
40.	Январь	25	14.30	Практическое занятие	2	Оказание первой доврачебной помощи		Соревнования
<b>Ориентирование на местности (12 ч.)</b>								
41.	Январь	26	14.30	Беседа	2	Картографическая подготовка		Опрос

42.	Февраль	1	14.30	Беседа	2	Разновидности эстафетного ориентирования в заданном направлении		Тест
43.	Февраль	2	14.30	Практическое занятие	2	Разновидности ориентирования по выбору		Собеседование
44.	Февраль	8	14.30	Практическое занятие	2	Разновидности ориентирования на маркированной трассе		Контрольные испытания
45.	Февраль	9	14.30	Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка ориентировщика		Контрольные испытания
46.	Февраль	15	14.30	Практическое занятие	2	Соревнования по СО		Контрольные испытания
<b>Туристские навыки (4 ч.)</b>								
47.	Февраль	16	14.30	Беседа	2	Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях		Опрос
48.	Февраль	22	14.30	Практикум	2	Питание на туристских слётах и соревнованиях		Тест
<b>Организация проведения походов (6 ч.)</b>								
49.	Март	1	14.30	Лекция	2	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Действия группы в экстремальных		Опрос

						ситуациях		
50.	Март	2	14.30	Практическое занятие	2	Организация туристского быта в походе		Опрос
51.	Март	9	14.30	Практическое занятие	2	Туристские должности		Собеседование
<b>Краеведение (8 ч.)</b>								
52.	Март	15	14.30	Лекция	2	Экскурсионные объекты на территории края: исторические архитектурные природные заповедные памятные места		Опрос
53.	Март	16	14.30		2	Экскурсия в музей под открытым небом		
54.	Март	22	14.30	Практическое занятие	2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		Экскурсия
55.	Март	23	14.30		2	Изучение района путешествия		
<b>Инструкторская и судейская практика (4 ч.)</b>								
56.	Март	29	14.30	Лекция	2	Инструкторская практика		Выполнение обязанностей
57.	Март	30	14.30	Практическое занятие	2	Судейская практика		Ведение протоколов

**Основы гигиены и первая доврачебная помощь (4 ч.)**

58.	Апрель	5	14.30	Беседы	2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Походная медицинская аптечка		Подготовка походной аптечки
59.	Апрель	6	14.30	Практическое занятие	2	Приёмы транспортировки пострадавшего		Изготовление носилок
<b>Общая и специальная физическая подготовка (26 ч.)</b>								
60.	Апрель	12	14.30	Практическое занятие	2	Лёгкая атлетика		Бег на разные дистанции
61.	Апрель	13	14.30	Практическое занятие	2	Подвижные и спортивные игры		Футбол
62.	Апрель	19	14.30	Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения		Упражнения на снарядах
63.	Апрель	20	14.30	Практическое занятие	2	Скалолазание		Отработка навыков
64.	Апрель	26	14.30	Практическое занятие	2	Упражнение на развитие выносливости		Марш-броски
65.	Апрель	27	14.30	Практическое занятие	2	Упражнение на развитие выносливости		Марш-броски
66.	Май	3	14.30	Практическое занятие	2	Упражнения для развития силы		Лазание по канату
67.	Май	4	14.30	Практическое занятие	2	Упражнения на развитие быстроты, ловкости		Элементы акробатики

68.	Май	10	14.30	Практическое занятие	2	Упражнения для развития гибкости		Наклоны Медленный бег
69.	Май	11	14.30	Практическое занятие	2	Упражнения по умению ориентироваться на местности		Повторение
<b>Ориентирование на местности (2 ч.)</b>								
70.	Май	17	14.30	Контрольная работа	2	Итоговая аттестация		Тестирование
71.	Май	18	14.30	Практическое занятие	2	Туристские походы		Обсуждение

**ИТОГО: 144 часа**