

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества»

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
протокол №5  
от «30» мая 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ О  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивный туризм»  
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 7-15 лет  
Срок реализации программы – 3 года

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Переверзева Светлана Алексеевна,

г. Курск, 2025г.

## Оглавление

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1.Комплекс основных характеристик программы.....</b>        | <b>3</b>  |
| 1.1.Пояснительная записка.....                                 | 3         |
| 1.2.Цель программы.....  | 5         |
| 1.3.Задачи программы.....                                      | 5         |
| 1.4.Содержание программы.....                                  | 6         |
| 1.5. Планируемые результаты.....                               | 17        |
| <b>2. Комплекс организационно-педагогических условий .....</b> | <b>20</b> |
| 2.1.Календарный учебный график.....                            | 20        |
| 2.2. Учебный план.....   | 20        |
| 2.3. Оценочные материалы.....                                  | 23        |
| 2.4. Формы аттестации.....                                     | 23        |
| 2.5. Методическое обеспечение.....                             | 23        |
| 2.6. Условия реализации программы .....                        | 25        |
| <b>3. Рабочая программа воспитания.....</b>                    | <b>27</b> |
| <b>4. Календарный план воспитательной работы.....</b>          | <b>29</b> |
| <b>5. Список литературы.....</b>                               | <b>30</b> |
| <b>6. Приложения.....</b>                                      | <b>32</b> |

## **1.Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1.Пояснительная записка**

#### **Нормативно-правовая база**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2024);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
3. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 (ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Приказ Министерства образования и науки Курской области от 23.08.2024 №1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ».
8. Устав МБУ ДО «Центр детского творчества», утвержден приказом комитета образования города Курска №186 от 17.07.2020, дополнения приказа комитета образования города Курска №243 от 01.06.2021.
9. Положение о дополнительной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества», приказ №310 от 09.09.2024

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

#### **Актуальность**

В 1993 году спортивный туризм выделил из своей среды новое явление – соревнования по туристскому многоборью, которые постепенно трансформировались в новый вид туристско-спортивной деятельности. С 2006 года данный вид выделен в ЕСВК как туризм спортивный (дистанция – пешеходная).

С развитием туристского многоборья в силу специфики содержания этой деятельности возникла потребность в программно-методическом обеспечении воспитательно-образовательного процесса, отборе эффективных технологий и процессов подготовки спортсменов и команд туристского многоборья, и вместе с тем гармоничного развития личности обучающегося.

Программы, представленные в сборнике «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение» не отражают специфику подготовки спортсменов туристского многоборья (в настоящее время дистанции - пешеходной). В программах указаны лишь темы в некоторых разделах, раскрывающие сущность туристского многоборья.

В результате проблемно-ориентированного анализа деятельности учащихся, а также развитием данной дисциплины в системе дополнительного образования, реально возникла потребность в разработке новой программы.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она адаптирована прежде всего под календарь мероприятий по спортивному туризму и спортивному ориентированию спорта в Курской области, предусматривает поэтапное изучение учебного материала и своевременную подготовку к стартам, а это позволяет более качественно подготовить обучающихся и достичь более высоких результатов в спортивном туризме.

Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

#### **Уровень программы - базовый.**

**Адресат программы** - программа предназначена для обучающихся младшего и старшего школьного возраста (7-15 лет), проявляющим интерес к спортивному туризму и ориентированию, как видам спорта, самодеятельным туристским путешествиям.

#### **Дети 9-10 лет**

Отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных определенными обязанностями, ответственностью и доверием. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. Далекие цели, неконкретные поручения и беседы "вообще" здесь неуместны. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость, верность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем. Их захватывают игры, содержащие тайну, приключения, поиск, они весьма расположены к эмоционально окрашенным обычаям жизни, ритуалам и символам. Они охотно принимают руководство взрослого. К его предложениям относятся с доверием и с готовностью откликаются на них. Доброжелательное отношение и участие взрослого вносят оживление в любую деятельность ребят, и вызывает их активность.

#### **Младшие подростки 11-12 лет**

Резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением.

В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике. Сопровождающему легче воздействовать на подростков, если он выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, «изнутри» воздействовать на общественное мнение.

#### **Подростки 13-15 лет**

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и

утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

### **Объем и сроки освоения программы**

Объем программы: 648 часов.

Сроки реализации программы: 3 учебных года.

Время, отведенное на обучение, в первый год составляет 144 часа, во второй 216 часов, в третий – 288 часов.

Режим занятий:

|                |  |
|----------------|--|
| 1 год обучения | 2 часа 2 раза в неделю                         |
| 2 год обучения | 3 часа 2 раза в неделю                         |
| 3 год обучения | 2 часа 2 раза в неделю, 4 часа 1 раз в неделю. |

**Формы организации занятий:** групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная, очная,очно-заочная, заочная.

Занятия по программе комбинированные, включающие, как теорию, так и практику.

**Особенности организации образовательного процесса.** Группы формируются в начале учебного года. Обучающиеся не должны иметь противопоказаний по состоянию здоровья для занятий спортом. Занятия на базе филиала ЦДТ проводятся в спортивным зале (практические занятия) и классе (теоретические занятия). В выходные дни занятия проводятся на местности. Наполняемость групп - 15 человек

Количество часов занятий регламентируется согласно нормативным документам Устава и Положения об учебной деятельности. Согласно данным нормативным документам отводится:

- на проведение практического занятия на местности, экскурсии в своем населенном пункте - до 4 часов;
- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму - от 4 до 8 часов;
- проведение одного дня похода, загородной экскурсии – до 8 часов;
- проведение многодневных походов, выездных соревнований и спортивно-массовых мероприятий – за каждый день до 10 часов.

## **1.2. Цель программы**

**Цель:** обучение, воспитание, развитие и оздоровление обучающихся в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

## **1.3 Задачи программы**

### **образовательные:**

- познакомить с историей развития туризма, вида спорта «Спортивный туризм»;
- сформировать представление о современном состоянии спортивного туризма в России;
- познакомить с основными дисциплинами и нормативными документами по спортивному туризму;
- обучить правилам и технике безопасности поведения туристов на занятиях, соревнованиях, в походах;

- обучить технике и тактике спортивного туризма в дисциплинах «дистанция-пешеходная», «дистанция-пешеходная-связка», «дистанция-пешеходная-группа» (1 и 2 классов сложности);
- обучить основам техники и тактики спортивного туризма в дисциплине «маршрут»;
- обучить основам техники и тактики спортивного ориентирования;
- обучать жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- обучать техническому и тактическому мастерству участников соревнований по спортивному туризму на дистанции - пешеходной, спортивному ориентированию.

***развивающие:***

- способствовать развитию физических качеств (гибкости, координации движений, выносливости, скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств);
- способствовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать формированию сферы логического, аналитического и критического мышления;
- способствовать развитию коммуникативной сферы учащихся;
- развивать разнообразные практические навыки: самоорганизации и самоуправления;
- создавать условия для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;

***воспитательные:***

- привить основы туристской поведенческой этики;
- формировать физическую культуру и потребность в активном и здоровом образе жизни;
- воспитать экологическую культуру;
- воспитывать патриотизм, волевые и морально-нравственные качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность.
- способствовать укреплению здоровья, содействовать правильному физическому развитию учащихся;
- формировать бережное отношение к природе.

## 1.4 Содержание программы 1 год обучения

### 1. Введение

**1.1** Информация о работе объединения, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование. Виды туризма

### 2. Специальная туристская подготовка

#### 2.1 Специальное личное снаряжение

Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

*Практическое занятие:* Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения.

Узлы.Группы узлов, их назначение и применение на практике.

*Практическое занятие:* Вязка узлов и применение их по назначению.

Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

*Практическое занятие:* Бухтовка и маркировка верёвки.

Работа с карабинами

Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

*Практическое занятие:* Применение карабинов.

## 2.2 Личное и командное прохождение этапов и дистанции.

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах . Правила техники безопасности.

*Практическое занятие:* Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

*Практическое занятие:* Командное прохождение технических этапов. Отработка скорости работы на техническом этапе.

## 2.3 Полигоны и соревнования по спортивному туризму

*Практическое занятие:* Отработка техники прохождения этапов.

Виды соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

*Практическое занятие:* Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования.

## 3. Подготовка к походу.

### 3.1 Групповое снаряжение

Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная веревки. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

*Практическое занятие:* Укладка рюкзака для похода в соответствие с погодой. Подбор одежды и обуви.

Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий. Уход за групповым снаряжением.

### 3.2 Подготовка к походу

Распределение обязанностей в группе.

Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.

*Практическое занятие:* Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с ножом.

*Практическое занятие:* Обращение с ножом.

Приготовление пищи на костре. Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню.

*Практическое занятие:* Приготовление чая на костре. Составление меню для однодневного похода

Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требование к месту для бивуака, костра. Разведение костра. Типы костров, их назначение. Требования по экологии.

Бардовская песня.

Практическое занятие: Установка палатки, разведение костра. Разучивание туристских песен.

### **3.3 Доврачебная помощь**

Как оказать первую медицинскую помощь при ожоге, переохлаждении, тепловом ударе, растяжении, пищевом отравлении. Походная аптечка.

Практическое занятие: Наложение повязки, переноска пострадавшего. Сбор медицинской аптечки для группы.

### **3.4 Основы краеведения.**

Основные сведения о Курске. Флора и фауна.

Практическое занятие: Экскурсия по улицам города.

### **3.5. Походы**

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

## **4. Спортивное ориентирование**

### **4.1 Краткие сведения о спортивном ориентировании**

Что такое ориентирование. Ориентирование как вид спорта. Виды ориентирования  
Виды спортивного ориентирования.

Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию

Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки.

Практическое занятие: Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований

### **4.2 Топографическая подготовка**

Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб.

Практическое занятие: Работа с картами.

Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.

Практическое занятие: Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внemасштабные, линейные, точечные, площадные.

Практическое занятие: Обозначение объектов местности условными знаками.

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

### **4.3 Компас. Азимут.**

Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом?

Практическое занятие: Определение сторон горизонта, пользование компасом.

Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир. Движение по азимуту.

### **4.4 Полигоны и соревнования по спортивному ориентированию.**

Основные сведения о тактико-технической подготовке.

Практическое занятие: Упражнения по тактико-технической подготовке.

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию учреждения дополнительного образования в качестве участников.

## 5. Общая физическая подготовка.

### 5.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

Элементы акробатики кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

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, растяжение и подвижность суставов

### 5.2 Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры, эстафеты.

### 5.3 Силовая подготовка

Работа с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс.

Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

### 5.4 Кроссовая подготовка

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности

Кросс по пересеченной местности.

### 5.5 Тестирование

Практическое занятие: Сдача нормативов.

## 2 год обучения

### 1. Введение

**1.1** Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

## 2. Специальная туристская подготовка

### 2.1 Специальное личное и групповое снаряжение

Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

Узлы. Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.

Работа с верёвками. Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие: Бухтовка и маркировка верёвки.

Работа с карабинами. Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие: Применение карабинов.

## **2.2 Личное и командное прохождение этапов и дистанции**

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная).

Командное прохождение. Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов. Организация сопровождения. Отработка скорости работы на техническом этапе.

## **2.7 Полигоны и соревнования по спортивному туризму.**

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов пешеходного туристского многоборья.

Виды соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях учреждения дополнительного образования, первенстве города по спортивному туризму.

## **3. Подготовка к походу.**

### **3.1 Групповое снаряжение**

Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная веревки. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Укладка рюкзака для похода в соответствие с погодой. Подбор одежды и обуви. Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий. Уход за групповым снаряжением.

## **3.2 Туристский быт.**

Распределение обязанностей в группе. Продукты, пригодные для похода. Что такое «раскладка».

Практическое занятие: Составление меню и раскладки продуктов для похода.

Движение в походе. Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов.

Профилактика опасностей и травм в походе.

Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признание «испорченности» продуктов.

Практическое занятие: Обращение с топором, ножом. Определение продуктов, пришедших в негодность. Отличать ядовитые растения и грибы.

Организация бивачных работ. Досуг.

Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требование к месту для бивуака, костра. Мероприятия при остановке на ночевку. Разведение костра. Типы костров, их назначение. Требования по экологии.

Бардовская песня.

Практическое занятие: Установка палатки, разведение костра.

Разучивание туристских песен.

Питание в походе. Меню. Раскладка. Перекус. Приготовление пищи на костре. Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню, как сохранить продукты.

Практическое занятие: Приготовление чая и каши на костре Составление меню для двухдневного похода.

Отчет о походе. Содержание отчета. Как составить описание пути движения.

Практическое занятие: Описание пути движения.

### **3.3 Доврачебная помощь**

Как оказать первую медицинскую помощь при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растижении, вывихе, пищевом отравлении? Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка.

Практическое занятие: Наложение повязки, изготовление носилок из жердей и штормовок, переноска пострадавшего. Сбор медицинской аптечки для группы.

### **3.4 Походы**

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

### **3.5.Краеведение.**

Города и районы области, достопримечательности, знаменитые земляки.

Практическое занятие:

Экскурсия по улицам города.

### **4. Спортивное ориентирование**

#### **4.1 Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию**

Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки.

Практическое занятие: Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

### **4.2 Топографическая подготовка**

Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографической карты от спортивной. Отличия обозначений условных знаков.

Практическое занятие: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.

План. Карта.

Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.

Практическое занятие: Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.

#### Условные знаки

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внemасштабные, линейные, точечные, площадные.

Практическое занятие: Обозначение объектов местности условными знаками.

#### Чтение карты

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность

### 4.3 Компас. Азимут.

Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом? Взятие азимута на ориентир.

Практическое занятие: Определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на ориентир.

Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

### 4.4. Полигоны и соревнования по спортивному ориентированию

#### Тактико-техническая подготовка

Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Значение данных видов подготовки для роста результатов.

Практическое занятие: Упражнения по тактико-технической подготовке.

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

Соревнования по спортивному ориентированию

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию учреждения дополнительного образования, города в качестве участников.

### 5. Общая физическая подготовка.

#### 5.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

Элементы акробатики кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост

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, растяжение и подвижность суставов

#### 5.2 Спортивные игры

Подвижные игры и спортивные игры: баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты

#### 5.3 Силовая подготовка

Работа с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс.

Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах.

#### **5.4 Кроссовая подготовка**

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Легкая атлетика: бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки- 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

#### **5.5 Тестирование**

Практическое занятие: Сдача нормативов.

#### **3 год обучения**

##### **1. Ведение**

**1.1** Информация о работе объединения, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

#### **2. Специальная туристская подготовка**

##### **2.1 Личное и командное прохождение этапов и дистанции**

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов дистанции пешеходной 2-3 классов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

Личное прохождение этапов

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная).

Практическое занятие: Организация этапов.

Командная работа на этапах

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения, техника безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении этапов.

Практическое занятие: Командное прохождение этапов 2 класса.

## Страховка и сопровождение

Что такое страховка. Виды страховки. Сопровождение. Командная страховка и сопровождение.

*Практическое занятие:* Организация страховки и сопровождения.

### Наведение этапов

Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

*Практическое занятие:* Наведение этапов 2 класса (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

### Командное прохождение дистанции

Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - связка).

*Практическое занятие:* Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

## 2.2 Изучение правил

Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды. Проведение соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования.

Изучение «Руководства...» и Регламента

Разбор соответствующих пунктов «Руководства», Регламента.

*Практическое занятие:* Практическое применение правил при выполнении технических приемов.

## 2.3 Тактика прохождения дистанции

Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

*Практическое занятие:* Составление тактического плана прохождения дистанции.

### Тактическая подготовка

Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на упреждение. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно распланировать.

*Практическое занятие:* Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям.

### Разбор соревнований

Полученный результат, чем он обусловлен. Тактические победы и проигрыши на дистанции. Разбор технических ошибок.

*Практическое занятие:* Рекомендации по устранению недоработок

## 2.4 Полигоны и соревнования по спортивному туризму

*Практическое занятие:* Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников

*Практическое занятие:* Отработка техники прохождения этапов пешеходного туристского многоборья.

Подготовка к туристскому слету

Практическое занятие: Работа согласно положению о туристском слете.

### **3. Подготовка к походу.**

#### **3.1 Планирование похода**

Маршрут похода, дневной километраж, график движения.

Практическое занятие: Составление маршрута похода и графика движения в походе.

Распределение обязанностей в группе

Обязанности в группе. Требования по данной ему обязанности.

Практическое занятие: Распределение обязанностей

#### **3.2 Походный быт**

Питание в походе. Водно-солевой режим

Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов.

Составление меню.

Практическое занятие: Составление меню, приготовление пищи на костре.

Составление раскладки

Нормы продуктов на человека. Общее количество на группу. Смета питания.

Практическое занятие: Составление раскладки для многодневных походов.

Походный досуг.

Туристская и бардовская песня, знакомство с авторами и исполнителями.

Практическое занятие:

Разучивание туристских песен.

#### **3.3 Доврачебная помощь**

Оказание доврачебной помощи. Походная аптечка. Состав походной аптечки.

Назначение медикаментов. Как оказать первую медицинскую помощь при: ожогах, отравлениях, обморожениях, простудных заболеваниях, переломах, вывихах.

Практическое занятие: Наложение повязки. Оказание первой медицинской помощи.

#### **3.4 Основы краеведения.**

Общегеографическая характеристика родного края. История края, события, происходившие на его территории. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры.

Практическое занятие:

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев, участие в краеведческих играх

#### **3.5 Походы**

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

### **4. Спортивное ориентирование**

#### **4.1 Чтение карты**

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внemасштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие: Обозначение объектов на местности условными знаками.

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность.

Чтение рельефа

Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью.

Практическое занятие: Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов.

Изображение рельефа на карте

Формы рельефа. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

Практическое занятие: Различение на карте горизонталь, полугоризонталь, «бергштрих».

#### **4.2 Тактические приемы спортивного ориентирования**

Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

Движение по азимуту

Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

Ориентирование на разных видах трасс: маркированная, заданное направление, выбор.

Правила соревнований по ориентированию. Тактика данного вида соревнований. Принцип отметки на КП.

Практическое занятие: Овладение приемами тактических действий.

#### **4.3 Полигоны и соревнования по спортивному ориентированию**

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

Соревнования по спортивному ориентированию

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию учреждения дополнительного образования, района в качестве участников

### **5. Общая физическая подготовка.**

#### **5.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.**

Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо и т. д. Упражнения для рук, плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

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, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост

Упражнения для развития ловкости: гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

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

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, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

### **5.2 Спортивные игры**

Подвижные игры и спортивные игры: баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты

### **5.3 Силовая подготовка**

Работа с набивными мячами; Упражнения в парах, на пресс.

Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения».

### **5.4 Кроссовая подготовка**

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Легкая атлетика: бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки- 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

### **5.5 Тестирование**

## **1.5 Планируемые результаты**

По итогам 1-2 года обучения не менее 20% от обучающихся в объединении должны выполнить 3-юношеский разряд по спортивному туризму или ориентированию. Иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию муниципального уровня.

По итогам 3 года обучения не менее 20% от обучающихся в объединении должны выполнить нормативы на 2-юношеский разряд; 60% - 3-юношеский разряд. Иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию муниципального и регионального уровня .

### **1 год обучения**

#### **Предметные**

##### **учащиеся должны знать:**

- группы узлов, их предназначение;
- правила прохождения этапов дистанции пешеходной;
- основные условные знаки и опознавать их на местности;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований по спортивному туризму на дистанции пешеходной (личная, связка, группа) и спортивному ориентированию.
- основное групповое, личное и специальное снаряжение.
- требования для выбора места и организации бивака.

##### **учащиеся должны уметь:**

- вязать узлы;

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- подбирать личное и групповое снаряжение для однодневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, составлять меню;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку;
- соблюдать меры личной гигиены.
- уметь собрать походную аптечку для ПВД, знать основы гигиены туриста;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, измерять расстояние шагами, работать с компасом.

## **2 год обучения**

### **учащиеся должны знать:**

- группы узлов, их предназначение;
- правила прохождения этапов дистанции пешеходной;
- основные условные знаки и опознавать их на местности;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований по спортивному туризму на дистанции пешеходной (личная, связка, группа) и спортивному ориентированию, способы их проведения, действия участника до соревнований, в ходе соревнований и по окончании соревнований;
- задачи общей физической подготовки, взаимосвязь физической, технической, тактической подготовок;
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости;
- нормативные требования для участия в соревнованиях;
- причины утомления, профилактические средства, направленные на предотвращение переутомления;
- правила хранения продуктов в полевых условиях, правила укладки рюкзака и упаковка продуктов, принципы составления меню для походов и соревнований
- основное групповое и личное снаряжение, виды рюкзаков, основные требования к ним, правила эксплуатации и хранения снаряжения;
- требования для выбора места и организации бивака.

### **Учащиеся должны уметь:**

- вязать узлы;
- надевать блокированную страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку;

- соблюдать меры личной гигиены, соблюдать правильный и здоровый режим питания;
- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом.
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

### **3 год обучения**

#### **Учащиеся должны знать:**

- методику преодоления естественных препятствий для участников соревнований и основные положения Регламента;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по спортивному туризму;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости;
- нормативные требования для участия в соревнованиях;
- причины утомления, профилактические средства, направленные на предотвращение переутомления;
- правила хранения продуктов в полевых условиях, правила укладки рюкзака и упаковка продуктов, принципы составления меню для походов и соревнований.

#### **Должны уметь:**

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах, подводить итоги собственных достижений;
- определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;
- составлять меню, график дежурств, укладывать рюкзак, готовить пищу в полевых условиях;
- организовывать и проводить бивачные работы;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

## 2.Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 1

| №п/п | Группа | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Нерабочие праздничные дни                         | Срок проведения промежуточной аттестации |
|------|--------|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------|---|--|
| 1    | 1      | 1            | 10.09.              | 25.05                  | 36                        | 72                      | 144                      | 2*2           | 4ноября,1-9 января,23февраля, 8марта, 1мая, 9мая. | Декабрь, апрель                          |
| 2    | 2      | 2            | 10.09.              | 25.05                  | 36                        | 72                      | 216                      | 3*2           | 4ноября,1-9января,23февраля, 8марта, 1мая, 9мая   | Декабрь, Апрель                          |
| 3    | 3      | 3            | 10.09.              | 25.05                  | 36                        | 108                     | 288                      | 2*2*4         | 4ноября,1-9января,23февраля, 8марта, 1мая, 9мая   | Декабрь, апрель                          |

## 2.2 Учебный план

### 1 год обучения

Таблица 2

| № п.п.   | Наименование тем и разделов                       | Всего     | Теория   | Практика  | Формы контроля |
|----------|---|-----------|----------|-----------|----------------|
| <b>1</b> | <b>Введение</b>                                   | <b>2</b>  | <b>2</b> |           |                |
| 1.1      | Информация о работе кружка, техника безопасности  | 2         | 2        |           |                |
| <b>2</b> | <b>Специальная туристская подготовка</b>          | <b>46</b> | <b>6</b> | <b>40</b> |                |
| 2.1      | Специальное снаряжение, работа с верёвкой         | 14        | 3        | 11        | Наблюдение     |
| 2.2      | Личное и командное прохождение этапов и дистанции | 20        | 4        | 16        | Наблюдение     |
| 2.3      | Полигоны и соревнования по спортивному туризму    | 12        |          | 12        |                |
| <b>3</b> | <b>Походная подготовка.</b>                       | <b>24</b> | <b>7</b> | <b>17</b> |                |
| 3.1      | Групповое и личное снаряжение                     | 4         | 2        | 2         | Наблюдение     |
| 3.2      | Подготовка к походу                               | 8         | 4        | 4         | Наблюдение     |
| 3.3      | Доврачебная помощь                                | 2         | 1        | 1         | Наблюдение     |
| 3.4      | Основы краеведения                                | 2         |          | 2         | Наблюдение     |
| 3.5      | Походы.   | 8         |          | 8         |                |

|          |  |            |           |            |                  |
|----------|--|------------|-----------|------------|------------------|
| <b>4</b> | <b>Спортивное ориентирование</b>                           | <b>32</b>  | <b>13</b> | <b>19</b>  |                  |
| 4.1      | Сведения о спортивном ориентировании.                      | 4          | 3         | 1          | Наблюдение       |
| 4.2      | Топографическая подготовка                                 | 12         | 7         | 5          | Наблюдение       |
| 4.3      | Компас Азимут.   | 4          | 2         | 2          | Наблюдение       |
| 4.10     | Полигоны по спортивному ориентированию, соревнования.      | 12         | 1         | 11         |                  |
| <b>5</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>                         | <b>40</b>  |           | <b>40</b>  |                  |
| 5.1      | Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения | 6          |           | 6          |                  |
| 5.2      | Спортивные игры.   | 14         |           | 14         |                  |
| 5.3      | Силовая подготовка   | 6          |           | 6          |                  |
| 5.4      | Кроссовая подготовка                                       | 10         |           | 10         |                  |
| 5.5      | Тестирование   | 4          |           | 4          | Сдача нормативов |
|          | <b>ИТОГО:</b>  | <b>144</b> | <b>28</b> | <b>116</b> |                  |

**2 год обучения**

Таблица 3

| <b>№ п.п.</b> | <b>Наименование тем и разделов</b>                                    | <b>Всего</b> | <b>Тео-рия</b> | <b>Прак-тика</b> | <b>Формы контроля</b> |
|---------------|---|--------------|----------------|------------------|-----------------------|
| <b>1</b>      | <b>Введение</b>   | <b>3</b>     | <b>3</b>       |                  |                       |
| 1.1           | Информация о работе объединения , техника безопасности, анкетирование | 2            | 2              |                  |                       |
| <b>2</b>      | <b>Специальная туристская подготовка</b>                              | <b>79</b>    | <b>7</b>       | <b>72</b>        |                       |
| 2.1           | Специальное личное и групповое снаряжение                             | 24           | 2              | 22               | Наблюдение            |
| 2.2           | Личное и командное прохождение этапов и дистанции                     | 36           | 5              | 31               | Наблюдение            |
| 2.3           | Полигоны и соревнования по спортивному туризму                        | 18           |                | 18               |                       |
| <b>3</b>      | <b>Походная подготовка.</b>   | <b>40</b>    | <b>11</b>      | <b>29</b>        |                       |
| 3.1           | Групповое и личное снаряжение   | 3            | 1              | 2                | Наблюдение            |
| 3.2           | Подготовка к походу   | 17           | 6              | 11               | Наблюдение            |
| 3.3           | Доврачебная помощь  | 4            | 2              | 2                | Наблюдение            |
| 3.4.          | Походы.   | 10           |                | 10               |                       |
| 3.5           | Основы краеведения  | 6            | 2              | 4                |                       |
| <b>4</b>      | <b>Спортивное ориентирование</b>                                      | <b>50</b>    | <b>18</b>      | <b>32</b>        |                       |
| <b>4.1</b>    | <b>Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию</b>      | 2            | 2              |                  |                       |
| 4.2           | Топографическая подготовка  | 20           | 12             | 8                | Наблюдение            |
| 4.3           | Компас.Азимут.  | 8            | 2              | 6                | Наблюдение            |
| 4.4           | Полигоны и соревнования по спортивному ориентированию,                | 20           | 2              | 18               |                       |
| <b>5</b>      | <b>Общая физическая подготовка</b>                                    | <b>44</b>    |                | <b>44</b>        |                       |

|     |   |            |           |            |                     |
|-----|---|------------|-----------|------------|---------------------|
| 5.1 | Общеразвивающие упражнения,<br>специальные беговые упражнения | 9          |           | 9          |                     |
| 5.2 | Спортивные игры.  | 15         |           | 15         |                     |
| 5.3 | Силовая подготовка  | 6          |           | 6          |                     |
| 5.4 | Кроссовая подготовка  | 10         |           | 10         |                     |
| 5.5 | Тестирование  | 4          |           | 4          | Сдача<br>нормативов |
|     | <b>ИТОГО:</b>   | <b>216</b> | <b>38</b> | <b>178</b> |                     |

**Учебный план  
3 год обучения**

Таблица 4

| <b>№<br/>п.п.</b> | <b>Наименование тем и разделов</b>                                   | <b>Всего</b> | <b>Тео-<br/>-рия</b> | <b>Прак-<br/>тика</b> | <b>Формы<br/>контроля</b> |
|-------------------|--|--------------|----------------------|-----------------------|---------------------------|
| <b>1</b>          | <b>Введение</b>  | <b>2</b>     | <b>2</b>             |                       |                           |
| 1.1               | Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование | 2            | 2                    |                       |                           |
| <b>2</b>          | <b>Специальная туристская подготовка</b>                             | <b>132</b>   | <b>10</b>            | <b>122</b>            |                           |
| 2.1               | Личное и командное прохождение этапов                                | 54           | 6                    | 48                    | Наблюдение                |
| 2.2               | Правила соревнований. Изучение «Руководства...» и Регламента         | 8            | 2                    | 6                     | Наблюдение                |
| 2.3               | Полигоны и соревнования по туристскому многоборью                    | 70           |                      | 70                    |                           |
| <b>3</b>          | <b>Походная подготовка.</b>  | <b>46</b>    | <b>8</b>             | <b>38</b>             |                           |
| 3.1               | Планирование маршрута  | 4            | 2                    | 2                     | Наблюдение                |
| 3.2               | Походный быт.  | 8            | 2                    | 6                     | Наблюдение                |
| 3.3               | Доврачебная помощь   | 4            | 2                    | 2                     | Наблюдение                |
| 3.4               | Основы краеведения   | 2            | 2                    |                       | Наблюдение                |
| 3.5               | Походы   | 28           |                      | 28                    |                           |
| <b>4</b>          | <b>Спортивное ориентирование</b>                                     | <b>68</b>    | <b>8</b>             | <b>60</b>             |                           |
| 4.1               | Чтение карты   | 12           | 3                    | 9                     |                           |
| 4.2               | Тактические приемы спортивного ориентирования                        | 12           | 5                    | 7                     |                           |
| 4.3               | Полигоны и соревнования по спортивному ориентированию                | 48           |                      | 48                    |                           |
| <b>5</b>          | <b>Общая физическая подготовка</b>                                   | <b>40</b>    |                      | <b>40</b>             |                           |
| 5.1               | Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения           | 8            |                      | 8                     | Наблюдение                |
| 5.2               | Спортивные игры  | 10           |                      | 10                    | Наблюдение                |
| 5.3               | Силовая подготовка   | 10           |                      | 10                    | Наблюдение                |
| 5.4               | Кроссовая подготовка   | 8            |                      | 8                     |                           |
| 5.5               | Тестирование   | 4            |                      | 4                     | Сдача<br>нормативов       |
|                   | <b>ИТОГО:</b>  | <b>288</b>   | <b>30</b>            | <b>258</b>            |                           |

### **2.3.Оценочные материалы**

Оценочные материалы по теоретическим вопросам имеют вид тестов, по разделу физ.подготовки нормативы в соответствии с возрастом. Приложения.

### **2.4.Формы аттестации**

Подведение итогов реализации программы подводится в виде аттестации детских объединений по окончанию каждого учебного года по теоретическому блоку.

Проводятся в виде викторин и других интеллектуальных игр. По практическому блоку подведение итогов осуществляется путем учета участия обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.

**Формы аттестации:** тестирование, беседы, зачеты по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, игры, соревнования.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** аналитическая справка, портфолио в составе которого грамоты, дипломы, маршрутный лист, протоколы тестирования, соревнований.

#### **Нормативы по ОФП**

Оценка дифференцирована по возрастам, возрастная группа определяется по году рождения в соответствии с Правилами спортивного туризма. Тесты включают в себя:

- гибкость (наклон вперед)
- сила сгибателей рук (подтягивание в висе, подтягивание в полувисе)
- сила разгибателей рук (отжимание от пола)
- сила мышц пресса (поднимание туловища на скорость).

Все тесты сдаются в один день, в каждом упражнениидается одна попытка (гибкость-2 попытки).

Баллы, набранные в каждом упражнении, суммируются.

По результатам аттестации проводится анализ. Итоги аттестации оформляются протоколом.

### **2.5. Методическое обеспечение**

#### **Формы:**

- практические занятия;
- беседы;
- экскурсии;
- игровые программы;
- спортивные тренировки;
- полигоны;
- соревнования;
- походы;
- зачетные занятия.

#### **Методы:**

- словесные методы: рассказ, беседа, работа с источником информации, дискуссия, лекция;
- наглядные методы: показ, демонстрация, просмотр фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, рисунков, макетов;

- практические методы: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия (для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов);
- методы контроля: тесты, опросы, зачеты, соревнования.

Папка методических материалов:

- учебные конспекты по темам: «Снаряжение туриста», «Виды травм и первая помощь при них», «ИВЛ», «Однодневный поход по должностям», «Ориентирование», «Типы костров», «Виды рюкзаков», «Собираемся в поход», «Преодоление препятствий»;
- дидактический материал по темам: «Узлы», «Работа с картой», «Работа с картой и компасом по определению расстояния и азимута», «Топознаки», «Ребусы с топознаками», «Головоломки», «Карточки по медицине», «Виды костров», «Строение рюкзака», «Основные цвета спортивной карты»;
- картографический материал: топографические карты районов походов; спортивные карты, план эвакуации зданий;
- подборка тестов для контроля усвоения знаний по спортивному ориентированию по темам: топографические знаки, рельеф; по туризму – питание в походе, нормы питания, проверочные работы после прохождения тем разделов;
- раздаточный материал на развитие памяти, внимания, логики, мышления в виде различных карточек, мозаик, тестовых заданий.

Все практические занятия, связанные с темами препятствия и их преодоление, виды страховок, проводятся с помощью специального снаряжения: верёвок разного диаметра, карабинов, спусковых устройств, жумаров, трэков, роликов, страховочных систем.

Используется краеведческий материал по районам походов из различных источников литературы и уже совершённых походов.

Таблица 5

| №<br>п\п | Раздел программы                  | Дидактический и методический материал  |
|----------|-----------------------------------|--|
| 1        | Введение                          | Слайд-шоу, фотографии,<br>Инструкции по ТБ   |
| 2        | Специальная туристская подготовка | Раздаточный материал по темам<br>Наглядность и карточки по темам<br>«Специальное снаряжение для прохождения этапов»<br>«Медицина», «Препятствия»<br>Тесты.   |
| 3        | Походная подготовка               | Раздаточный материал по темам: «Личное и групповое снаряжение туриста», «Питание в походе», «Бивак», «Узлы», «Должности в группе». Радаточный материал по теме «Доврачебная помощь». Наглядность и карточки по темам «Медицина», «Краеведение» |

|   |  |  |
|---|--|--|
| 4 | Спортивное<br>ориентирование и<br>топография | Раздаточный материал по темам: «Спортивная и топогр.карта», «Работа с картой», ребусы, головоломки по теме «Топознаки», «Основные цвета спортивной карты», «Стороны горизонта» |
| 5 | ОФП  | Тесты, упражнения  |

## 2.6. Условия реализации программы

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы необходимо:

- планы-конспекты занятий;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по спортивному туризму;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- нормативные документы по спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).
- методические разработки по спортивному ориентированию;
- схемы и таблицы к для учебных занятий;
- карта - схемы класса, школы, спортивного зала, пришкольного участка, прилегающего к микрорайону;
- карты парков и лесопарков микрорайонов города, зон массового отдыха и прилегающих к городу участков лесного массива;
- карты оздоровительных лагерей;
- нормативные документы по спортивному ориентированию (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

### Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования».

Основу учебно-материальной базы составляют: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы, библиотекой учебно-методической литературы; спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера (таблицы 4,5).

### Материально-техническое обеспечение

Таблица 6.

| Личное снаряжение |  |                      |            |
|-------------------|--|----------------------|------------|
| №<br>п/<br>п      | Наименование   | Единица<br>измерения | Количество |
| 1.                | Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые) | пар.                 | 3          |
| 2.                | Носки простые и шерстяные  | пар.                 | 4          |

|     |  |          |   |
|-----|--|----------|---|
| 3.  | Теплое нижнее бельё  | шт.      | 1 |
| 4.  | Штурмовой, ветровочный костюм  | шт.      | 1 |
| 5.  | Куртка тёплая  | шт.      | 1 |
| 6.  | Шапка тёплая   | шт.      | 1 |
| 7.  | Рукавички или перчатки тёплые  | пар.     | 1 |
| 8.  | Рукавицы брезентовые   | пар.     | 1 |
| 9.  | Свитер тёплый  | шт.      | 1 |
| 10. | Накидка от дождя   | шт.      | 2 |
| 11. | Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож)                            | комплект | 1 |
| 12. | Рюкзак   | шт.      | 1 |
| 13. | Страховочная система   | комплект | 1 |
| 14. | Индивид.пакет (спички, бинт, 2табл. Обезболивающее в непромокаемом пакете) | комплект | 1 |
| 15. | Карабин с муфтой   | шт.      | 4 |
| 16. | Блокировка д-10мм, 5м.   | шт.      | 1 |
| 17. | Кольцо репшнур д-6мм.  | шт.      | 2 |
| 18. | Каска  | шт.      | 1 |
| 19. | Приспособление для спуска, по вертикальным перилам (восьмёрка)             | шт.      | 1 |
| 20. | Приспособление для подъёма по вертик. перилам (жумар, кроль)               | шт.      | 1 |
| 21. | Фонарь электрический   | шт.      | 1 |
| 22. | Запасные батарейки   | шт.      | 2 |
| 23. | Компас   | шт.      | 1 |
| 24. | Лыжи беговые или туристские. Палки   | шара     | 1 |
| 25. | Мешок непромокаемый для личных вещей                                       | шт.      | 1 |
| 26. | Компас спортивный  | шт.      | 1 |

Таблица 7.

| <b>Групповое снаряжение</b> |  |                          |                     |
|-----------------------------|--|--------------------------|---------------------|
| <b>№<br/>п/п</b>            | <b>наименование</b>                        | <b>ед.<br/>измерения</b> | <b>кол-во</b>       |
| 1.                          | Котлы                                      | шт.                      | 2л на чел.          |
| 2.                          | Топор                                      | шт.                      | 3                   |
| 3.                          | Нож  | шт.                      | 6                   |
| 4.                          | Часы ручные механические                   | шт.                      | 4                   |
| 5.                          | Свечи стеариновые                          | шт.                      | 4-6                 |
| 6.                          | Сухой спирт                                | табл.                    | 2 упаковки          |
| 7.                          | Фляга для воды 1,5-2л.                     | шт.                      | 1 на 3-х человек    |
| 8.                          | Палатка 4-6 местная с непромокаемым тентом | шт.                      | 3 на гр. 15 человек |
| 9.                          | Блокнот, ручка, линейка                    | комплект                 | 1 комплект на 5 чел |
| 10.                         | Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.      | шт.                      | 3 шт. на 7 чел.     |
| 11.                         | Верёвка основная д-12мм, 40м.              | шт.                      | 2                   |

|     |   |          |                   |
|-----|---|----------|-------------------|
| 12. | Карабин с муфтой                                    | шт.      | 20                |
| 13. | Система для транспортировки пострадавшего           | шт.      | 3                 |
| 14. | Блок ролики   | шт.      | 6                 |
| 15. | Петли двойные, д-10мм, 3-5м.                        | шт.      | 8                 |
| 16. | Полотно для изготовления носилок                    | шт.      | 3                 |
| 17. | Медицинская аптечка                                 | комплект | 1 на 8 чел.       |
| 18. | Ремонтный набор                                     | комплект | 1                 |
| 19. | Спальники   | шт.      | 1 на обучающегося |
| 20. | Коврики   | шт.      | 1 на обучающегося |
| 21. | Костровые принадлежности (тросик и т.д.) из металла | комплект | комплект          |
| 22. | Фотоаппарат   | шт       | 1                 |
| 23. | Картографический материал                           | комплект | комплект          |
| 24. | Курвиметр   | шт.      | 1 на 3 чел.       |
| 25. | Горелка   | шт.      | 2                 |
| 26. | Пила двуручная                                      | шт.      | 2                 |

### **3.Рабочая программа воспитания Пояснительная записка**

#### **Актуальность программы**

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304)

«Образовательная программа – комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных настоящим Федеральным законом случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации». (Статья 2, пункт 9, ФЗ № 304).

#### **Адресат программы**

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся, а также их родителей (законных представителей) детского объединения « Спортивный туризм » в возрасте 7-15 лет.

Деятельность объединения « Спортивный туризм » имеет физкультурно-спортивную направленность

### **Цель, задачи и результат воспитательной работы**

#### **Цель воспитания**

- создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме;

#### **Задачи воспитания**

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

#### **Результат воспитания**

Планируемые результаты реализации программы воспитания

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Работа с коллективом обучающихся**

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологиям социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

#### 4. Календарный план воспитательной работы

Таблица 8

| № п\п                      | Мероприятие   | Форма проведения | Срок и место проведения | Ответственный                                   |
|----------------------------|---|------------------|-------------------------|---|
| <b>Учебные мероприятия</b> |   |                  |                         |   |
| 1.                         | Открытое личное первенство г.Курска по спортивному туризму на пешеходных дистанциях | Соревнования     | Сентябрь                | Федерация спортивного туризма                   |
| 2.                         | Лично-командное первенство памяти героя России А.Хмелевского.                       | Соревнования     | 27 сентября             | Комитет образования г.Курска                    |
| 3.                         | Первенство Курчатовского района по спортивному туризму «Гонки четырёх»              | Соревнования     | Сентябрь                | Федерация спортивного туризма                   |
| 4.                         | Открытое первенство области Курска по спортивному ориентированию памяти Волохова    | Соревнования     | Октябрь                 | ФПиР спортивного ориентирования Курской области |
| 5.                         | Городские соревнования по спортивному ориентированию на призы памяти Г.И.Шелихова   | Соревнования     | Октябрь                 | ФПиР спортивного ориентирования Курской области |
| 6.                         | Городские соревнования по спортивному ориентированию «Андреевские старты»           | Соревнования     | Октябрь                 | ФПиР спортивного ориентирования Курской области |
| 7.                         | Первенство ДЮСШ №1 по спортивному ориентированию «Золотая осень»                    | Соревнования     | Октябрь                 | ФПиР спортивного ориентирования Курской области |
| 8.                         | Первенство детского объединения «Спортивный туризм» по технике пешеходного туризма. | Соревнования     | Ноябрь                  | ПДО   |
| 9.                         | Учебно-тренировочный поход в п.Шуклинка   | Поход            | Ноябрь                  | ПДО   |
| 10.                        | Первенство области по спортивному ориентированию (командные эстафеты)               | Соревнования     | Ноябрь                  | ФПиР спортивного ориентирования Курской области |
| 11.                        | Закрытие летнего сезона по спортивному ориентированию.                              | Соревнования     | Ноябрь                  | ФПиР спортивного ориентирования Курской области |
| 12.                        | Кубок Курской области по спортивному туризму в закрытых помещениях (п.Тим)          | Соревнования     | Декабрь                 | Федерация спортивного туризма                   |

|     |  |              |         |   |
|-----|--|--------------|---------|---|
| 13. | «Новогодние старты» - соревнования по спортивному ориентированию.                  | Соревнования | Январь  | ФПиР спортивного ориентирования Курской области |
| 14. | Первенство г.Курчатов по спортивному туризму                                       | Соревнования | Февраль | Федерация спортивного туризма                   |
| 15. | Учебно-тренировочный поход в м.Клюкva  | Поход        | Март    | ПДО   |
| 16. | Открытие летнего сезона по спортивному ориентированию.                             | Соревнования | Апрель  | ФПиР спортивного ориентирования Курской области |
| 17. | Первенство Курчатовского района по спортивному туризму «Дроняевские горки»         | Соревнования | Апрель  | Федерация спортивного туризма                   |
| 18. | Первенство области по спортивному ориентированию «Радуга»                          | Соревнования | Апрель  | ФПиР спортивного ориентирования Курской области |
| 19. | Городская комбинированная туристическая эстафета                                   | Соревнования | Май     | Комитет образования г.Курска                    |
| 20. | Городской туристический слёт среди обучающихся образовательных учреждений г.Курска | Слёт         | Май     | Комитет образования г.Курска                    |
| 21. | Двухдневный поход  | Поход        | Июнь    | ПДО   |

#### **Массовые мероприятия воспитательно-развивающего характера**

|    |   |                           |                      |     |
|----|---|---------------------------|----------------------|-----|
| 1. | День именинника                             | Развлекательная программа | Ноябрь, Февраль, Май | ПДО |
| 2. | Экскурсия в планетарий                      |                           | Ноябрь               | ПДО |
| 3. | Экскурсия в краеведческий музей             |                           | Декабрь              | ПДО |
| 4. | Экскурсия в картинную галерею               |                           | Январь               | ПДО |
| 5. | Экскурсия в археологический музей           |                           | Февраль              | ПДО |
| 6. | Экскурсия в литературный музей              |                           | Март                 | ПДО |
| 7. | Совместный с родителями поход выходного дня | Поход                     | Май                  | ПДО |

## **5. Список литературы**

### **Список литературы для педагога**

1. Бернштейн Н.А., О ловкости и ее развитии. – М.: ФиС, 1991.
2. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л.Н. Буйлова // Молодой ученый. – 2015. – №15. – С. 567-572.
3. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.

4. Ильин Е.П., Психология физического воспитания.– М.: Просвещение, 1983. Истомин П.И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
5. Карелин А.А., Психологические тесты. – М.: Владос, 1999.
6. Кон И.С., Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989.
7. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебкометод. пособие. - М.: ФЦДЮТИК, 2005.
8. Константинов Ю.С., Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. – М.: ФЦДЮТИК, 2006.
9. Кошельков С.А., Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.Л., Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

### **Список литературы для обучающихся**

1. Куликов В.М. Школа туристских вожаков. М., ЦДТиЭ РФ, 2010
2. Куприн А.М. С компасом и картой М., ФиС, 2011
3. Лукоянов П.И. Самодельное туристское снаряжение. М., ФиС, 2010
4. Огородников Б.И. Подготовка спортсменов ориентировщиков. М., ФиС, 2010
5. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М., ФиС, 2011
6. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. М., ФиС, 2005
7. Поляков В.А. Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях. М., Медицина, 2011
8. Правила соревнований по спортивному ориентированию. М., ЦДЮТиЭ РФ 2012

### **Интэрнет ресурсы**

1. <http://www.tmmoscow.ru> – официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России
2. <http://orient46.ru> – сайт по ориентированию Курской области
3. old.turcentrrf.ru Федеральный центр детско-юношеского туризма
4. turcentrkursk.ru - Курский областной центр туризма
5. YouTube. youtube.com – Спортивный туризм и не только.

**Приложение 1**

**Календарно-тематическое планирование  
на 2025-2026 учебный год  
1год обучения**

**Таблица 9**

| №<br>п/п | Дата план | Тема<br>занятия                                     | Кол-во<br>часов | Тип<br>занятия  | Место<br>провод. |
|----------|-----------|---|-----------------|-----------------|------------------|
| 1        | Сентябрь  | Виды туризма, Т.Б.                                  | 2               | Вводное,        | Кабинет          |
| 2        | Сентябрь  | Сведения о спорт.ориентировании.                    | 2               | Комбинированное | Кабинет          |
| 3        | Сентябрь  | Топографическая подготовка                          | 2               | Комбинированное | Кабинет          |
| 4        | Сентябрь  | ОРУ.  | 2               | Комбинированное | Кабинет          |
| 5        | Сентябрь  | Спортивные игры                                     | 4               | Комбинированное | Сп.зал.          |
| 6        | Октябрь   | Специальное личное снаряжение                       | 4               | Комбинированное | Кабинет          |
| 7        | Октябрь   | Узлы.   | 4               | Комбинированное | Кабинет          |
| 8        | Октябрь   | Групповое снаряжение.                               | 2               | Комбинированное | Кабинет          |
| 9        | Октябрь   | Подготовка к походу.                                | 2               | Комбинированное | Кабинет          |
| 10       | Октябрь   | Правила соревнований по спортивному ориентированию. | 2               | Комбинированное | Кабинет          |
| 14       | Октябрь   | План.Карта.   | 2               | Комбинированное | Кабинет          |
| 15       | Октябрь   | ОРУ   | 2               | Комбинированное | Спорт.зал        |
| 13       | Ноябрь    | Работа с верёвками.                                 | 2               | комбинированное | Спорт.зал        |
| 14       | Ноябрь    | Работа с карабинами.                                | 2               | Комбинированное | Спорт. Зал       |
| 15       | Ноябрь    | Движение в походе.                                  | 2               | Комбинированное | Парк             |
| 16       | Ноябрь    | Профилактика опасностей в походе.                   | 2               | Комбинированное | Кабинет          |
| 17       | Ноябрь    | Компас  | 2               | Комбинированное | Кабинет, парк    |
| 18       | Ноябрь    | Условные знаки                                      | 2               | Комбинированное | Кабинет          |
| 19       | Ноябрь    | ОРУ   | 2               | Комбинированное | Спорт. зал       |
| 20       | Ноябрь    | Спортивные игры                                     | 2               | Комбинированное | Спорт. зал       |
| 21       | Декабрь   | Личное Прохождение этапов.                          | 4               | комбинированное | Спорт. зал       |
| 22       | Декабрь   | Командное прохождение дис-танции                    | 4               | Комбинированное | Парк             |

|    |         |                                       |   |                 |                   |
|----|---------|---------------------------------------|---|-----------------|-------------------|
| 23 | Декабрь | Полигоны по туристскому многоборью    | 4 | Комбинированное | Парк              |
| 24 | Декабрь | Организация бивачных работ.           | 2 | Комбинированное | Кабинет           |
| 25 | Декабрь | Условные знаки.                       | 2 | Комбинированное | Кабинет           |
| 26 | Декабрь | Силовая под готовка                   | 2 | Комбинированное | Спорт. зал        |
| 27 | Декабрь | Тестирование                          | 2 | Комбинированное | Спорт. зал        |
| 28 | Январь  | Личное Прохождение этапов             | 2 | комбинированное | Спорт. зал        |
| 29 | Январь  | Доврачебная помощь                    | 2 | Комбинированное | Кабинет           |
| 30 | Январь  | Условные знаки                        | 2 | Комбинированное | Парк              |
| 31 | Январь  | Спортивные игры                       | 2 | Комбинированное | Спорт. зал        |
| 32 | Январь  | Силовая подготовка                    | 2 | Комбинированное | Спорт. зал        |
| 33 | Январь  | Эстафеты                              | 2 | Комбинированное | Спорт. зал        |
| 34 | Февраль | Личное Прохождение этапов             | 4 | комбинированное | Спорт. зал        |
| 35 | Февраль | Командное прохождение дис-танции      | 2 | Комбинированное | Спорт. Зал, парк  |
| 36 | Февраль | Полигоны по туристскому многоборью    | 2 | Комбинированное | Спорт. зал, парк  |
| 37 | Февраль | Питание в походе                      | 2 | Комбинированное | Кабинет           |
| 38 | Февраль | Тактико-техничес-кая подго-товка.     | 2 | Комбинированное | Кабинет, парк     |
| 39 | Февраль | Спортивные игры                       | 2 | Комбинированное | Парк              |
| 40 | Февраль | Кроссовая подготовка                  | 2 | Комбинированное | Спорт. Зал. Парк. |
| 41 | Март    | Личное Прохождение этапов             | 2 | Комбинированное | Парк              |
| 42 | Март    | Полигоны по турист-скому мно- гоборью | 2 | Комбинированное | Парк              |

|    |        |  |   |                 |                        |
|----|--------|--|---|-----------------|------------------------|
| 43 | Март   | Основы краеведения                         | 2 | Комбинированное | Улицы города           |
| 44 | Март   | Поход                                      | 2 | Комбинированное | Лесо-парк              |
| 45 | Март   | Азимут Движение по азимуту                 | 2 | Комбинированное | Парк                   |
| 46 | Март   | Чтение карты                               | 2 | Комбинированное | Парк                   |
| 47 | Март   | Кроссовая под-готовка                      | 2 | Комбинированное | Стадион                |
| 48 | Март   | Эстафеты                                   | 2 | Комбинированное | Стадион                |
| 49 | Апрель | Командное прохождение дистанции            | 2 | Комбинированное | Лесопарк               |
| 50 | Апрель | Полигоны по туристскому многоборью         | 4 | Комбинированное | Лесопарк               |
| 51 | Апрель | Соревнования по туризму.                   | 2 | Комбинированное | Пригородные рощища     |
| 52 | Апрель | Походы                                     | 4 |                 | Лесопарк               |
| 53 | Апрель | Полигоны по спортивному ориентированию.    | 2 | Комбинированное | Пригородные уро-чища   |
| 54 | Апрель | Соревнования по спортивному ориентированию | 4 |                 | Парк                   |
| 55 | Апрель | Спортивные игры                            | 2 | Комбинированное | Спорт. зал             |
| 56 | Апрель | Кроссовая подготвка                        | 2 | Комбинированное | Парк                   |
| 57 | Май    | Соревнования по туризму                    | 2 | комбинированное | Пригород -ные уро-чища |
| 58 | Май    | Походы                                     | 2 |                 | Лесопарк               |
| 59 | Май    | Полигоны по спортивному ориентированию.    | 2 |                 | Лесопарк               |
| 60 | Май    | Соревнования по спортивному ориентированию | 2 |                 | Пригород -ные уро-чища |

|    |     |               |   |  |         |
|----|-----|---------------|---|--|---------|
| 61 | Май | Тестиро-вание | 2 |  | Стадион |
| 62 | Май | Эстафеты      | 2 |  | Стадион |

**Календарно-тематическое планирование**  
**2год обучения**

Таблица 10

| №<br>п/п | Дата план | Тема<br>занятия                              | Кол-во<br>часов | Тип<br>занятия  | Место<br>провед.  |
|----------|-----------|--|-----------------|-----------------|-------------------|
| 1        | Сентябрь  | Режим занятий, Т.Б.                          | 3               | Вводное,        | Кабинет           |
| 2        | Сентябрь  | Спорт.ориентирование:<br>легенда             | 3               | Комбинированное | Кабинет           |
| 3        | Сентябрь  | Личное прохожде-ние<br>технических этапов    | 3               | Комбинированное | Парк              |
| 4        | Сентябрь  | Кроссовая подготовка                         | 3               | Комбинированное | Парк              |
| 5        | Сентябрь  | Правила<br>соревнований: штрафная<br>система | 3               | Комбинированное | Кабинет           |
| 6        | Сентябрь  | Кросс-поход                                  | 3               | Комбинированное | Лесопарк          |
| 7        | Октябрь   | Работа в связках на<br>технических этапах    | 6               | Комбинированное | Спортзал          |
| 8        | Октябрь   | Спортивное<br>ориентирование                 | 9               | Комбинированное | Парк              |
| 9        | Октябрь   | Специальная<br>туристская подготовка         | 6               | Комбинированное | парк              |
| 10       | Октябрь   | Походная подготовка                          | 6               | Комбинированное | Лесопарк          |
| 11       | Ноябрь    | Специальная<br>туристская подготовка         | 9               | комбинированное | Спортзал.<br>Парк |
| 12       | Ноябрь    | Спортивное<br>ориентирование                 | 6               | Комбинированное | Спортзал.<br>Парк |
| 13       | Ноябрь    | Походная подготовка                          | 3               | Комбинированное | Парк              |
| 14       | Ноябрь    | ОФП  | 6               | Комбинированное | Спортзал,<br>парк |
| 15       | Декабрь   | Специальная<br>туристская подготовка.        | 12              | комбинированное | Спортзал,<br>парк |

|    |         |                                       |    |                 |                        |
|----|---------|---------------------------------------|----|-----------------|------------------------|
| 16 | Декабрь | ОФП                                   | 6  | Комбинированное | Спортзал, парк         |
| 17 | Декабрь | Спортивное<br>ориентирование          | 6  | Комбинированное | Парк                   |
| 18 | Декабрь | Походная подготовка                   | 3  | Комбинированное | Кабинет                |
| 19 | Январь  | ОФП                                   | 9  | комбинированное | Спорт.<br>зал          |
| 20 | Январь  | Походная подготовка                   | 3  | Комбинированное | Парк                   |
| 21 | Январь  | Спортивное<br>ориентирование          | 3  | Комбинированное | Парк                   |
| 22 | Январь  | Специаль-ная<br>туристская подготовка | 3  | Комбинированное | Спорт.<br>зал          |
| 23 | Февраль | Спортивное<br>ориентирование          | 6  | комбинированное | Парк                   |
| 24 | Февраль | Специаль-ная<br>туристская подготовка | 12 | Комбинированное | Спорт.<br>Зал,<br>парк |
| 25 | Февраль | ОФП                                   | 6  | Комбинированное | Спорт.<br>зал,<br>парк |
| 26 | Март    | Специаль-ная<br>туристская подготовка | 6  | Комбинированное | Спортзал.<br>Парк      |
| 27 | Март    | Походная подготовка                   | 9  | Комбинированное | Парк                   |
| 28 | Март    | Спортивное<br>ориентирование          | 6  | Комбинированное | Кабинет<br>Парк        |
| 29 | Март    | ОФП                                   | 6  | Комбинированное | Кабинет<br>Лесопарк    |
| 30 | Апрель  | Специаль-ная<br>туристская подготовка | 9  | Комбинированное | Лесопарк               |
| 31 | Апрель  | Спортивное<br>ориентирование          | 9  | Комбинированное | Кабинет<br>Лесопарк    |
| 32 | Апрель  | Походная подготовка.                  | 6  | Комбинированное | Спортзал,<br>парк      |
| 33 | Апрель  | ОФП                                   | 3  | Комбинированное | Спортзал,<br>парк      |

|    |     |                                   |   |                 |                      |
|----|-----|-----------------------------------|---|-----------------|----------------------|
| 34 | Май | Специальная туристская подготовка | 3 | комбинированное | Пригородные уро-чища |
| 35 | Май | Походная подготовка               | 3 | Комбинированное | Лесопарк             |
| 36 | Май | Спортивное ориентирование         | 6 | Комбинированное | Лесопарк             |
| 37 | Май | ОФП                               | 9 | Комбинированное | Спортзал, парк       |

**Календарно-тематическое планирование  
3 год обучения**

Таблица 11

| № п/п | Дата план | Тема занятия                           | Кол-во часов | Тип занятия     | Место провод.  |
|-------|-----------|--|--------------|-----------------|----------------|
| 1     | Сентябрь  | Режим занятий, Т.Б.                    | 3            | Вводное,        | Кабинет        |
| 2     | Сентябрь  | Спорт.ориентирование: легенда          | 3            | Комбинированное | Кабинет        |
| 3     | Сентябрь  | Личное прохождение технических этапов  | 3            | Комбинированное | Парк           |
| 4     | Сентябрь  | Кроссовая подготовка                   | 3            | Комбинированное | Парк           |
| 5     | Сентябрь  | Правила соревнований: штрафная система | 3            | Комбинированное | Кабинет        |
| 6     | Сентябрь  | Кросс-поход                            | 3            | Комбинированное | Лесопарк       |
| 7     | Октябрь   | Работа в связках на технических этапах | 6            | Комбинированное | Спортзал       |
| 8     | Октябрь   | Спортивное ориентирование              | 9            | Комбинированное | Парк           |
| 9     | Октябрь   | Специальная туристская подготовка      | 6            | Комбинированное | парк           |
| 10    | Октябрь   | Походная подготовка                    | 6            | Комбинированное | Лесопарк       |
| 11    | Ноябрь    | Специальная туристская подготовка      | 9            | комбинированное | Спортзал. Парк |
| 12    | Ноябрь    | Спортивное ориентирование              | 6            | Комбинированное | Спортзал. Парк |

|    |         |                                       |    |                 |                        |
|----|---------|---------------------------------------|----|-----------------|------------------------|
|    |         |                                       |    |                 |                        |
| 13 | Ноябрь  | Походная подготовка                   | 3  | Комбинированное | Парк                   |
| 14 | Ноябрь  | ОФП                                   | 6  | Комбинированное | Спортзал,<br>парк      |
| 15 | Декабрь | Специальная<br>туристская подготовка. | 12 | комбинированное | Спортзал,<br>парк      |
| 16 | Декабрь | ОФП                                   | 6  | Комбинированное | Спортзал,<br>парк      |
| 17 | Декабрь | Спортивное<br>ориентирование          | 6  | Комбинированное | Парк                   |
| 18 | Декабрь | Походная подготовка                   | 3  | Комбинированное | Кабинет                |
| 19 | Январь  | ОФП                                   | 9  | комбинированное | Спорт.<br>зал          |
| 20 | Январь  | Походная подготовка                   | 3  | Комбинированное | Парк                   |
| 21 | Январь  | Спортивное<br>ориентирование          | 3  | Комбинированное | Парк                   |
| 22 | Январь  | Специаль-ная<br>туристская подготовка | 3  | Комбинированное | Спорт.<br>зал          |
| 23 | Февраль | Спортивное<br>ориентирование          | 6  | комбинированное | Парк                   |
| 24 | Февраль | Специаль-ная<br>туристская подготовка | 12 | Комбинированное | Спорт.<br>Зал,<br>парк |

|    |         |                                      |   |                 |                               |
|----|---------|--------------------------------------|---|-----------------|-------------------------------|
| 25 | Февраль | ОФП                                  | 6 | Комбинированное | Спорт.<br>зал,<br>парк        |
| 26 | Март    | Специальная<br>туристская подготовка | 6 | Комбинированное | Спортивный<br>Парк            |
| 27 | Март    | Походная подготовка                  | 9 | Комбинированное | Парк                          |
| 28 | Март    | Спортивное<br>ориентирование         | 6 | Комбинированное | Кабинет<br>Парк               |
| 29 | Март    | ОФП                                  | 6 | Комбинированное | Кабинет<br>Лесопарк           |
| 30 | Апрель  | Специальная<br>туристская подготовка | 9 | Комбинированное | Лесопарк                      |
| 31 | Апрель  | Спортивное<br>ориентирование         | 9 | Комбинированное | Кабинет<br>Лесопарк           |
| 32 | Апрель  | Походная подготовка.                 | 6 | Комбинированное | Спортивный<br>парк            |
| 33 | Апрель  | ОФП                                  | 3 | Комбинированное | Спортивный<br>парк            |
| 34 | Май     | Специальная<br>туристская подготовка | 3 | комбинированное | Пригород<br>-ные уро-<br>чища |
| 35 | Май     | Походная подготовка                  | 3 | Комбинированное | Лесопарк                      |

|    |     |                              |   |                 |                   |
|----|-----|------------------------------|---|-----------------|-------------------|
| 36 | Май | Спортивное<br>ориентирование | 6 | Комбинированное | Лесопарк          |
| 37 | Май | ОФП                          | 9 | Комбинированное | Спортзал,<br>парк |

**Приложение 2**

**Материалы для проведения мониторингов  
оценки образовательных результатов  
Для теоретической проверки знаний обучающихся после окончания  
обучения по программе “Спортивный туризм” 1г.о.**

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
13. Назовите причины возникновения потерпостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте.  
Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
22. Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака.
23. Дайте общую характеристику к естественных препятствий.  
Преодоление рек, заболоченных участков.
24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении

препятствий.

25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
26. Основные типы костров и их назначение.
27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.
28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
34. Назовите способы обеззараживания воды.
35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
36. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.
37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 : 500 000.
39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.
40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?
41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
42. Как делятся условные топознаки по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
43. Что изображают представленные топознаки? (По усмотрению проверяющего).
44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.
45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
48. Определение истинного азимута на местности.
49. Определение магнитного азимута на местности.
50. Компас. Типы компасов и их назначение.
51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
54. Назовите виды соревнований по спортивному

ориентированию.

### **Проверочный тест №1 2г.о.**

#### **«Основы туристских знаний»**

1. Выберите из указанных ниже ситуаций в походе те, которые можно считать экстремальными:

- а) неумение ориентироваться на местности;
- б) переезд на новое место расположения;
- в) вынужденное автономное существование:
- г) потеря одним из членов туристской группы личного снаряжения;
- д) заболевания и повреждения участников похода, требующие экспериментальной медицинской помощи;
- е) автономное существование в природных условиях туристской группы, идущей по разработанному маршруту и имеющей необходимое снаряжение и продукты питания.

2. Причинами вынужденного автономного существования в природных условиях являются:

- а) выпадение осадков;
- б) авария транспортных средств (автомашин, самолетов, речного и морского транспорта);
- в) потеря части продуктов питания;
- г) потеря компаса;
- д) потеря группы в результате отставания или несвоевременного выхода к месту сбора;
- г) несвоевременная регистрация группы перед выходом на маршрут;
- ж) резкое понижение температуры воздуха.

3. Какая задача при проведении туристского похода является главной:

- а) выполнение целей и задач похода;
- б) обеспечение безопасности;
- в) полное прохождение маршрута?

4. Какую цель преследует руководитель похода, обязательно сообщая в поисково-спасательную службу (ПСС) маршрут туристской группы:

- а) чтобы ПСС выделила представителя для сопровождения группы на маршруте;
- б) чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой населенных пунктов, отмеченных на маршруте;
- в) чтобы ПСС выделила группе радио для связи при прохождении маршрута; г) чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной ситуации или несчастного случая оперативно оказать ей помощь?

5. Наиболее удобной обувью в походе являются:

- а) туристские ботинки;
- б) сапоги резиновые;
- в) сапоги хромовые;
- г) кроссовки;

- д) полуботинки;
- е) легкие спортивные тапочки;
- ж) кеды;
- з) туфли.

6. Какого цвета должна быть верхняя одежда туриста:

- а) однородного цвета;
- б) из камуфлированного материала;
- в) яркая, демаскирующая?

7. Приметами проложенной тропы могут быть:

- а) высокая трава;
- б) примятая трава;
- в) следы от транспорта;
- г) растущие на тропе грибы, ягоды;
- д) следы деятельности человека (фантик от конфет, бумага, остатки пиши, окурки и т.д.);
- е) наличие следов птиц и зверей;
- ж) сломанные ветки.

8. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь:

- а) по часам;
- б) по Луне;
- в) по Полярной звезде?

9. Определить стороны света на местности, можно по таким факторам:

- а) направлению ветра;
- б) собственной тени;
- в) направлению течения реки;
- г) направлению хоженых троп;
- д) направлению нехоженых троп;
- е) компасу;
- ж) звездам;
- з) направлению движения поездов;
- и) местным предметам.

10. По каким местным предметам можно определить стороны света:

- а) стволам и коре деревьев;
- б) кустарнику и сухой траве;
- в) лишайнику и мху;
- г) направлению течения ручьев и рек;
- д) склонам холмов и бугров;
- е) наезженной колее;
- ж) муравейникам;
- з) таянию снега;
- и) полыньям в водоемах;
- к) скорости ветра?

11. На каком костре можно быстро вскипятить воду:

- а) «нодья»;
- б) «таежный»;
- в) «звездный»;

г) «шалаш»?

12. Назовите, какие из указанных ниже костров относятся к «ожаровым»:

- а) «шалаш»;
- б) «таежный»;
- в) «звездный»;
- г) «колодец»;

13. Что запрещается делать при разведении костра:

- а) разводить костер вблизи водоисточников;
- б) разводить костер на торфяных болотах;
- в) разводить костер на снегу;
- г) разводить костер близ деревьев;
- д) использовать для костра сухостой;
- е) использовать для костра сухую траву;
- ж) использовать для костра живые деревья;
- з) использовать для костра мох и мелко раздробленную кору;
- и) оставлять без присмотра горящий костер;
- к) оставлять дежурить возле костра менее трех человек?

14. Выберите из предложенных обязательные требования,

предъявляемые к месту разведения костра:

- а) необходимо найти хорошо проветриваемую поляну;
- б) необходимо найти поляну, защищенную от ветра;
- в) место разведения костра должно быть не далее 10 м от водоисточника;
- г) в ненастную погоду надо разводить костер под деревом, кроны которого должна превышать основание костра на 6 м;
- д) место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, неглубокого снега;
- е) место разведения костра должно быть обложено камнями;
- ж) место разведения костра должно быть обложено поленьями.

15. Как сохранить работоспособность при отсутствии пищи и воды:

- а) повысить физическую активность, чаще делать физические упражнения;
- б) снизить физическую активность;
- в) организовать полноценный отдых;
- г) избегать температурного дискомфорта (или переохлаждения);
- е) чаще находиться возле костра?

16. Укажите, какое время является лучшим для рыбной ловли:

- а) полдень;
- б) утро (на рассвете);
- в) ночь (после наступления темноты);
- г) вечер (перед закатом);
- д) в течение дня.

17. Назовите, какие растения можно использовать, чтобы заварить чай:

- а) листья бересклета;
- б) листья малины и земляники;
- в) волчьи ягоды;
- г) бузина;
- д) черника;

- е) брусника;
- ж) полынь;
- з) иван-чай.

18. Основными причинами несчастных случаев на воде являются:
- а) купание в запрещенных и незнакомых местах;
  - б) длительное пребывание на солнце;
  - в) прыжки и падения в воду;
  - г) шалости и игры на воде;
  - д) ненастная погода и сильный ветер;
  - е) нарушение правил безопасности при использовании плавательных средств.

19. Как поступить, если поблизости нет специально оборудованного пляжа;
- а) купание допускается, если ребята предварительно проверят глубину и безопасность места для купания;
  - б) руководитель группы лично проверит глубину и безопасность места, выбранного для купания, удобный спуск, отсутствие камней, ям и др.;
  - в) купание возможно, если пловцы-разрядники, имеющиеся в группе, несколько раз проплынут выбранный участок по всем направлениям и будут указаны границы купания всем купающимся?

20. По каким признакам можно определить возможность переправы вброд:

- а) дороги или тропинки оканчиваются у одного берега и продолжаются на другом;
- б) перепады воды указывают на переход от мелких мест к глубоким;
- в) на берегах отсутствует растительность;
- г) темный цвет воды в реке;
- д) плавный поворот русла реки;
- е) широкие прямые участки русла рек с очень пологими берегами?

21. Чтобы правильно преодолеть реку, следует:

- а) выбрать удобное место;
- б) использовать надувные матрасы и камеры;
- в) переходить реку в брод;
- г) преодолевать реку вплавь.

22. При преодолении болот необходимо:

- а) идти друг за другом, держась за руки;
- б) вооружиться шестом;
- в) сделать настил из жердей;
- г) идти осторожно, но широким шагом;
- д) идти, наступая на кочки или корневища кустов.

Ответы на проверочный тест.

Задание 1:1 — в, д; 2 — б, д; 3 — б; 4 —  
г; 5 — а, г, ж; 6 — в; 7 — б, в, д, ж; 8 — в; 9 — б, е, ж, и; 10 — а, в, д,  
ж, з; 11 — г; 12 — а, г; 13 — б, г, ж, и; 14 — б, д, е; 15 — б, в, г; 16 —  
б, г; 17 — б, д, е; 18 — а, в, г, е; 19 — б; 20 — а, б; 21 — а, в; 22 — б,  
в, д.

Диагностический материал

### **Проверочный тест 3г.о**

#### **«Основы туристских знаний»**

1. Что нужно делать, если во время движения по маршруту вы отстали от группы? Разместите указанные действия в необходимой последовательности:

- а) искать следы своих товарищей;
- б) ждать, когда за вами вернутся;
- в) не сходить с тропинки, лыжни;
- г) остановиться на развилке тропы;
- д) построить временное жилище;
- е) развести костер.

2. Что необходимо предпринять, если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы? Укажите, в какой очередности вы будете выполнять действия:

- а) прислушаться к звукам;
- б) определить, сколько времени двигались;
- в) остановиться, оценить ситуацию;
- г) найти возвышенное место, оглядеться;
- д) вспомнить свой путь;
- е) искать тропу или дорогу, ручей, реку;
- ж) осмотреться, искать затесы или маркировку туристских маршрутов на деревьях;
- з) выйти на тропу, дорогу, к ручью или реке и определить направление выхода.

3. При прохождении туристского маршрута в лесу ваша группа попала в экстремальную ситуацию. Руководитель группы принял решение ожидать помощь на месте. Что необходимо предпринять в этом случае? Определите очередь действий:

- а) если есть в группе пострадавшие, ослабленные, больные, немедленно оказать им помощь;
- б) подавать аварийные сигналы поисковым группам;
- в) при отсутствии запаса продуктов питания организовать поиск ближайшего населенного пункта;
- г) организовать поиск топлива для разведения костра;
- д) организовать приготовление пищи;
- е) организовать сооружение временного жилища.

4. Как правильно разводить костер? Разместите действия в правильном порядке:

- а) положить на почву растопку;
- б) на растопку положить ветки;
- в) поджечь костер спичками;
- г) приготовить растопку и дрова;
- д) сверху веток положить поленья, дрова;
- е) соблюдать правила пожарной безопасности.

**Проверочный тест «Оказание первой помощи» 2г.о.**

**Задание 1**

1. Укажите, какие из ниже перечисленных веществ относятся к дезинфицирующим средствам:

- а) синтомициновая эмульсия;
- б) перекись водорода;
- в) настойка йода;
- г) мазь на основе змеиного яда;
- д) борная кислота;
- е) бриллиантовая зелень.

2. Перечислите, для чего применяется бриллиантовая зелень:

- а) для обработки ссадин и царапин;
- б) для растирания;
- в) при аллергических реакциях.

3. Назовите, для чего применяется двухпроцентная борная кислота:

- а) для растирания;
- б) для промывания глаз;
- в) для присыпки обморожений и ожогов.

4. Назовите, для чего применяется синтомициновая эмульсия:

- а) как наружное средство при ожогах и обморожениях;
- б) как антишоковое средство;
- в) как слабительное.

5. Смещение костей относительно друг друга в области сустава это:

- а) перелом;
- б) сдавливание;
- в) вывих.

6. Какие состояния организма человека не являются признаками вывиха:

- а) высокая температура;
- б) нервное возбуждение;
- в) изменение формы сустава;
- г) боль в суставе;
- д) вынужденное (необычное) положение конечности;
- е) изменение длины конечности;
- ж) невозможность движения в суставе.

7. Полное или частичное нарушение целостности костей в результате удара, сжатия, сдавления или другого воздействия это:

- а) вывих;
- б) перелом;
- в) ушиб;
- г) сдавление.

8. Основной материал, которым пользуются при перевязке, это:

- а) лейкопластирь;
- б) трубчатые бинты;
- в) марлевые (плоские) бинты.

9. Бинт, обладающий способностью растягиваться, что дает возможность плотно фиксировать поврежденную часть тела без

излишнего сдавливания, это:

- а) марлевый, плоский бинт;
- б) индивидуальный перевязочный пакет;
- в) трубчатый (сетчатый) бинт;
- г) эластичный бинт.

10. Каких бинтовых повязок на различные участки тела не существует:

- а) косыночные повязки;
- б) пращевидные повязки;
- в) обезболивающие;
- г) крестообразные, «восьмерка»;
- д) колосовидные;
- е) спиральные.

11. Переломы возникают при резких движениях, ударах, падениях с высоты. Они могут быть:

- а) закрытыми;
- б) внутренними;
- в) открытыми;
- г) наружными.

Найдите допущенные ошибки.

12. Переломы, при которых имеется рана на месте перелома и область перелома сообщается с внешней средой, это:

- а) закрытые переломы;
- б) единичные переломы;
- в) множественные переломы;
- г) открытые переломы.

13. Переломы, при которых отсутствует рана в месте перелома, это:

- а) закрытые переломы;
- б) внутренние переломы;
- в) наружные переломы;
- г) открытые переломы.

14. При травмах кисти накладывается:

- а) сходящаяся и расходящаяся повязка;
- б) колосовидная повязка;
- в) крестообразная повязка или «восьмерка».

15. При растяжении связок и заболевании вен лучше всего применять:

- а) эластичный бинт;
- б) марлевый (плоский) бинт;
- в) индивидуальный перевязочный пакет.

16. Из приведенных ниже действий выберите те, которые запрещается делать при оказании первой медицинской помощи при переломах:

- а) проводить иммобилизацию поврежденных конечностей;
- б) вставлять на место обломки костей и вправлять на место вышедшую, наружу кость;
- в) устранять искривление конечности;
- г) останавливать кровотечение.

17. Оказывая первую медицинскую помощь пострадавшему при

закрытом переломе, обязательно ли надо снимать с него одежду:

- а) обязательно;
- б) желательно;
- в) одежду снимать не надо.

18. Можно ли накладывать жесткую шину прямо на тело пострадавшего при иммобилизации:

- а) нельзя, сначала под шину надо положить мягкую подкладку (вату, полотенце и т.д.);
- б) можно, но при этом шину закрепляют так, чтобы между ней и телом было небольшое воздушное пространство;
- в) можно только на верхние конечности.

19. Из приведенных симптомов выберите те, которые характерны для теплового удара:

- а) слабость и сонливость;
- б) сухая горячая кожа;
- в) сильный учащенный пульс и учащенное дыхание.

20. В нижеприведенном тесте определите правильные действия при промывании желудка:

- а) дать выпить пострадавшему не менее двух стаканов холодной воды из-под крана;
- б) дать выпить пострадавшему не менее двух стаканов кипяченой воды со слабым раствором питьевой соды или марганцовки;
- в) надавливая на область живота, вызвать рвоту;
- г) вызвать рвоту, надавливая пальцами на корень языка.

21. Внезапно возникающая кратковременная потеря сознания, это:

- а) шок;
- б) обморок;
- в) мигрень.

22. Повреждение тканей, возникающее при повышении их температуры выше 50°, это:

- а) ожог;
- б) тепловой удар;
- в) солнечный удар.

Ответы на проверочный тест.

Задание 1: 1 — б, в, е.; 2 — а; 3 — б; 4 — а; 5 — в; 6 — а, б; 7 — б; 8 — б; 9 — г; 10 — в; 11 — б, г; 12 — г; 13 — а; 14 — в; 15 — а; 16 — б, в; 17 — в; 18 — а; 19 — б, в; 20 — б; 21 — б; 22 — б.

### **Проверочный тест**

#### **«Оказание первой помощи» Зг.о**

1. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при ушибах:

- а) на место ушиба наложить тугую повязку;
- б) обеспечить покой пострадавшему;

- в) на место ушиба наложить холод;  
г) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

2. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при вывихах:

- а) дать пострадавшему обезболивающее;  
б) обеспечить покой поврежденной конечности;  
в) доставить пострадавшего в медицинское учреждение;  
г) сделать тугую повязку на поврежденную конечность.

3. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при открытом переломе:

- а) дать обезболивающее средство;  
б) остановить кровотечение;  
в) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она находится в момент повреждения;  
г) на рану в области перелома наложить стерильную повязку;  
д) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

4. Из предложенных вариантов оказания первой медицинской помощи при пищевом отравлении выберите правильные и определите их последовательность:

- а) измерить пострадавшему температуру;  
б) дать пострадавшему обезболивающие средства;  
в) дать пострадавшему выпить горячего чая;  
г) промыть пострадавшему желудок;  
д) на область желудка положить грелку;  
е) направить пострадавшего в лечебное учреждение.

5. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при обмороке:

- а) обрызгать лицо холодной водой;  
б) уложить пострадавшего в полусидяще положение с запрокинутой назад головой;  
в) расстегнуть пострадавшему воротник и дать доступ свежему воздуху.

Ответы на проверочный тест.

Задание 2:1 — б, в, а, г; 2 — а, г, б, в; 3 — б, а, г, в, д; 4 — г, в, е; 5 — б, в, а.

### **Список туристических узлов.№1 1г.о**

1. Восьмёрка
2. Простой проводник
3. Проводник восьмёрка
4. Австрийский проводник
5. Прусики
7. Контрольный
6. Прямой
8. Шкотовый
9. Ткацкий.
10. Булинь

**Список туристических узлов.№2 2г.о.**

- 1.Грепвайн
- 2.Встречный
- 3.Двойной проводник
- 4.Обмоточный
- 5Узел питона
- 6.Топовый
- 7.Рифовый
8. Академический
9. Брамшкотовый
- 10.Двойной булинь

**Список туристических узлов.№3 3г.о.**

- 1.Паловый
- 2.Простой штык
- 3.Штык со шлагом
- 4.Штык с обносом
- 5.Рыбацкий штык
- 6.Бахмана
- 7.Булинь
- 8.Двойной булинь
- 9.Удавка
- 10.Колышка.

**Тестиирование уровня физической подготовки**

Таблица 12

| Уровень физической подготовленности учащихся 7–10 лет |                             |  |                      |              |           |              |              |           |
|---|-----------------------------|--|----------------------|--------------|-----------|--------------|--------------|-----------|
| №<br>п/п  | Физические<br>способности   | Контрольное<br>упражнение<br>(тест)          | Воз-<br>раст,<br>лет | Уровень      |           |              |              |           |
|   |                             |  |                      | Мальчики     |           |              | Девочки      |           |
|   |                             |  |                      | Низкий       | Средний   | Высокий      | Низкий       | Средний   |
| 1   | Скорост-<br>ные             | Бег 30 м, с                                  | 7                    | 7,5 и более  | 7,3–6,2   | 5,6 и менее  | 7,6 и более  | 7,5–6,4   |
|   |                             |  | 8                    | 7,1          | 7,0–6,0   | 5,4          | 7,3          | 7,2–6,2   |
|   |                             |  | 9                    | 6,8          | 6,7–5,7   | 5,1          | 7,0          | 6,9–6,0   |
|   |                             |  | 10                   | 6,6          | 6,5–5,6   | 5,0          | 6,6          | 6,5–5,6   |
| 2   | Координа-<br>ционные        | Челноч-<br>ный бег<br>$3 \times 10$ м, с     | 7                    | 11,2 и более | 10,8–10,3 | 9,9 и менее  | 11,7 и более | 11,3–10,6 |
|   |                             |  | 8                    | 10,4         | 10,0–9,5  | 9,1          | 11,2         | 10,7–10,1 |
|   |                             |  | 9                    | 10,2         | 9,9–9,3   | 8,8          | 10,8         | 10,3–9,7  |
|   |                             |  | 10                   | 9,9          | 9,5–9,0   | 8,6          | 10,4         | 10,0–9,5  |
| 3   | Скорост-<br>но-сило-<br>вые | Прыжок<br>в длину с<br>места, см             | 7                    | 100 и менее  | 115–135   | 155 и более  | 90 и менее   | 110–130   |
|   |                             |  | 8                    | 110          | 125–145   | 165          | 100          | 125–140   |
|   |                             |  | 9                    | 120          | 130–150   | 175          | 110          | 135–150   |
|   |                             |  | 10                   | 130          | 140–160   | 185          | 120          | 140–155   |
| 4   | Выносли-<br>вость           | 6-минут-<br>ный бег, м                       | 7                    | 700 и менее  | 730–900   | 1100 и более | 500 и менее  | 600–800   |
|   |                             |  | 8                    | 750          | 800–950   | 1150         | 550          | 650–850   |
|   |                             |  | 9                    | 800          | 850–1000  | 1200         | 600          | 700–900   |
|   |                             |  | 10                   | 850          | 900–1050  | 1250         | 650          | 750–950   |
| 5   | Гибкость                    | Наклон<br>вперед из<br>положения<br>сидя, см | 7                    | 1 и менее    | 3–5       | 9 и более    | 2 и менее    | 6–9       |
|   |                             |  | 8                    | 1            | 3–5       | 7,5          | 2            | 6–9       |
|   |                             |  | 9                    | 1            | 3–5       | 7,5          | 2            | 6–9       |
|   |                             |  | 10                   | 2            | 4–6       | 8,5          | 3            | 7–10      |

Таблица 13

## Уровень физической подготовленности учащихся 11–15 лет

| №<br>п/п | Физические<br>способности   | Контроль-<br>ное упраж-<br>нение (тест) | Воз-<br>раст,<br>лет | Уровень     |           |             |             |           |             |
|----------|-----------------------------|---|----------------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-------------|
|          |                             |   |                      | Мальчики    |           |             | Девочки     |           |             |
|          |                             |   |                      | Низкий      | Средний   | Высокий     | Низкий      | Средний   | Высокий     |
| 1        | Скорост-<br>ные             | Бег 30 м,<br>с                          | 11                   | 6,3 и выше  | 6,1–5,5   | 5,0 и ниже  | 6,4 и выше  | 6,3–5,7   | 5,1 и ниже  |
|          |                             |   | 12                   | 6,0         | 5,8–5,4   | 4,9         | 6,3         | 6,2–5,5   | 5,0         |
|          |                             |   | 13                   | 5,9         | 5,6–5,2   | 4,8         | 6,2         | 6,0–5,4   | 5,0         |
|          |                             |   | 14                   | 5,8         | 5,5–5,1   | 4,7         | 6,1         | 5,9–5,4   | 4,9         |
|          |                             |   | 15                   | 5,5         | 5,3–4,9   | 4,5         | 6,0         | 5,8–5,3   | 4,9         |
| 2        | Координа-<br>ционные        | Челноч-<br>ный бег<br>3×10 м, с         | 11                   | 9,7 и выше  | 9,3–8,8   | 8,5 и ниже  | 10,1 и выше | 9,7–9,3   | 8,9 и ниже  |
|          |                             |   | 12                   | 9,3         | 9,0–8,6   | 8,3         | 10,0        | 9,6–9,1   | 8,8         |
|          |                             |   | 13                   | 9,3         | 9,0–8,6   | 8,3         | 10,0        | 9,5–9,0   | 8,7         |
|          |                             |   | 14                   | 9,0         | 8,7–8,3   | 8,0         | 9,9         | 9,4–9,0   | 8,6         |
|          |                             |   | 15                   | 8,6         | 8,4–8,0   | 7,7         | 9,7         | 9,3–8,8   | 8,5         |
| 3        | Скорост-<br>но-сило-<br>вые | Прыжки в<br>длину с<br>места, см        | 11                   | 140 и ниже  | 160–180   | 195 и выше  | 130 и ниже  | 150–175   | 185 и выше  |
|          |                             |   | 12                   | 145         | 165–180   | 200         | 135         | 155–175   | 190         |
|          |                             |   | 13                   | 150         | 170–190   | 205         | 140         | 160–180   | 200         |
|          |                             |   | 14                   | 160         | 180–195   | 210         | 145         | 160–180   | 200         |
|          |                             |   | 15                   | 175         | 190–205   | 220         | 155         | 165–185   | 205         |
| 4        | Выносли-<br>вость           | 6-минут-<br>ный бег, м                  | 11                   | 900 и менее | 1000–1100 | 1300 и выше | 700 и ниже  | 850–1000  | 1100 и выше |
|          |                             |   | 12                   | 950         | 1100–1200 | 1350        | 750         | 900–1050  | 1150        |
|          |                             |   | 13                   | 1000        | 1150–1250 | 1400        | 800         | 950–1100  | 1200        |
|          |                             |   | 14                   | 1050        | 1200–1300 | 1450        | 850         | 1000–1150 | 1250        |
|          |                             |   | 15                   | 1100        | 1250–1350 | 1500        | 900         | 1050–1200 | 1300        |