

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «РАДУГА»



ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 1 от 30 августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ЦВР «Радуга»
Н.В. Марова
Н.В. Марова
«30» августа 2024 года



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Начальная турподготовка»
(туристско-краеведческая направленность,
базовый уровень)
с 7 лет на 4 года**

Составитель:
педагог дополнительного образования
Жеглов Владимир Валентинович

г. Городец
2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.1	Направленность дополнительной общеобразовательной программы	3
1.2	Новизна дополнительной общеобразовательной программы	3
1.3	Актуальность дополнительной общеобразовательной программы ..	3
1.4	Педагогические концепции, идеи и принципы	4
2.	Содержание программы	4
2.1	Цель и задачи дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	4
2.2	Характеристика контингента, психолого-педагогические особенности возраста учащихся	8
2.3	Характеристика педагогических кадров	9
2.4	Место реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	9
2.5	Режим занятий, количество часов на реализацию дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	9
2.6	Особенности содержания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	9
2.7	Основные формы и методы работы с учащимися.....	10
2.8	Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	11
2.9	Применение при реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, дистанционных образовательных технологий	14
3.	Учебный план.....	15
4.	Рабочая программа (учебно-тематический план)	16
4.1	Рабочая программа (учебно-тематический план) 1 год обучения	16
4.2	Рабочая программа (учебно-тематический план) 2 год обучения	22
4.3	Рабочая программа (учебно-тематический план) 3 год обучения	28
4.4	Рабочая программа (учебно-тематический план) 4 год обучения	34
5.	Методические материалы (формы контроля усвоения учащимися Программы: анкеты, тестовые материалы, билеты, нормативы)	40
6.	Оценочные материалы (диагностика, ответы на вопросы билетов) .	45
7.	Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского группового и личного снаряжения и инвентаря.....	60
8.	Список литературы.....	62
9.	Приложения.....	65

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной программы

Направленность рабочей программы - туристско-краеведческая.

Тип программы – модифицированная.

Уровень программы – базовый.

Форма организации деятельности – объединение.

Программа «Начальная туристская подготовка» направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни, дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии. Она может быть использована не только в объединениях дополнительного образования детей, но и в классах. Реализация программы в туристско-краеведческих объединениях учреждений дополнительного образования детей и на базах школ будет содействовать оптимизации всего учебно-воспитательного процесса, решению стратегической задачи – всестороннего развития учащихся.

1.2 Новизна дополнительной общеобразовательной программы

Новизна дополнительной общеобразовательной программы заключается в совмещении спортивного туризма, краеведения, спортивного ориентирования, ведение краеведческих наблюдений и исследований, оказание первой медицинской помощи, активного отдыха в виде походов и экскурсий и позволяет по окончании курса обучения подготовить квалифицированного спортсмена-туриста по всем разделам, затронутым в данной программе.

1.3 Актуальность дополнительной общеобразовательной программы

Важнейшей стратегической задачей современной школы является всестороннее развитие подрастающего поколения.

Туристско-краеведческая деятельность учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней при правильном педагогическом построении интегрируются на личность все основные стороны воспитания: идейно-политическое, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор учащихся — идет интенсивное умственное развитие.

Некоторые элементы этой деятельности дети получают уже в детском саду во время прогулок и экскурсий на природу, на занятиях в уголках природы. Закрепить и продолжить эту деятельность в начальной школе необходимо, так как иначе потеряется и навык, и интерес к этой деятельности в подростковом возрасте, менее эффективным будет воздействие природной и социальной среды на развитие личности учащегося. А специфичность туристско-краеведческой деятельности (ТКД) как раз и заключается в непосредственном "столкновении" учащегося с окружающей его природной и социальной средой, с действительностью, с жизнью.

Романтика туристско-краеведческой деятельности позволяет привлечь и удержать в этой сфере и самих детей, и их родителей. Широкие педагогические возможности содействуют сплочению коллектива как детского, так и взрослого (родители) вокруг руководителя объединения, вовлечению родительского контингента в педагогический процесс, облегчению управлением детским коллективом и каждым учащимся. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе позволяет создать единый коллектив: педагог дополнительного

образования, обучающиеся, родители, классный руководитель, что во многом содействует усилению воспитывающего воздействия на учащихся, улучшению целенаправленности педагогического воздействия.

1.4 Педагогические концепции, идеи и принципы:

При составлении программы были учтены следующие идеи и принципы:

- **Принцип научности.** Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-спортивной работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии. Программа интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии и др. в постоянные разделы программы.

- В основу деятельности объединения постоянного состава положен **принцип последовательности, постепенности и систематичности.** Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

- **Принцип коллективизма.** Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

2. Содержание программы

2.1. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Цель программы: создание оптимальных возможностей для развития двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся младших классов, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности.

Задачи программы:

Обучающие:

-обучение навыкам туризма, спортивного ориентирования и краеведения, жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

-обучение элементам физической культуры и основам различных видов спорта органично связанных с туризмом (легкая атлетика, лыжи, плавание и т.д.);

-вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма;

-формирование экосознания и навыков экоповедения у детей;

Развивающие:

-развитие творческих способностей личности ребенка;

-развитие основных физических качеств туриста: силовой подготовки, быстроты, выносливости, выдержки, терпимости;

-развитие морально-волевых качеств туриста: целеустремленности, активности, настойчивости, смелости, инициативности и смекалки;

-развитие психологической устойчивости к экстремальным ситуациям в туристских походах и в жизни.

Воспитательные:

- воспитание любви к физкультуре и спорту, стремления к здоровому образу жизни;
- овладение навыками общения и взаимодействия в туристской группе, формирование коммуникативной культуры личности;
- воспитание у детей патриотизма, толерантности, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Образовательное учреждение дополнительного образования призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Данная программа дополнительного образования детей предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом индивидуализированная подготовка организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, величине, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также уровнем функционального и биологического индивидуального развития занимающихся.

Содержание программы рассчитано на 4 года занятий с учащимися 1–4-х классов образовательных организаций, проявляющими интерес к туризму и краеведению, естествознанию, физической культуре. Программа рассчитана на проведение 6 часов в неделю.

Занимающиеся 1-го года обучения непосредственно знакомятся с окружающим их миром – своей семьей, своим классом, своей школой, своим микрорайоном (населенным пунктом), ближайшей зеленой зоной (парком, лесом, рекой); у них формируются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире, основы туристских знаний и умений, законов, правил и традиций.

Задачами для первого года обучения является научить детей:

- мерам безопасности во время практических занятий и соревнований;
- подвижным и спортивным играм;
- вязать простейшие узлы, преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- пользоваться туристским снаряжением, видам костров и их применению, укладывать рюкзак;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные топографические знаки;
- основам краеведения;
- вежливости и уважительному отношению к старшим, заботе о младших и слабых.

На этом этапе развиваются физические навыки детей и волевые качества:

целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, укрепляется здоровье, формируется чувство бережного отношения к природе и соблюдение экологических требований.

Задачами для второго года обучения является научить детей:

- мерам безопасности в пути до места проведения и обратно, во время практических занятий и соревнований;
- спортивным играм с элементами туризма;
- методике преодоления естественных и искусственных препятствий (спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну и т.д.);
- вязать узлы, различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные топографические знаки, работать с компасом;
- пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, составлять меню;
- основам гигиены туриста;
- выполнению краеведческих заданий, составлению рассказов о людях-героях войны и труда, которые живут рядом с нами, простейшим краеведческим играм;
- бережному отношению к природе, наблюдению за животным, растительным миром и неживой природой нашего края.

На этом этапе необходимо продолжение развития туристских навыков детей, дисциплины, организованности, добросовестности в выполнении порученного дела, закрепление потребности в регулярных занятиях физической культурой и избранным видом спорта.

Задачами для третьего года обучения является научить детей:

- мерам безопасности во время проведения экскурсий, походов, экспедиций, практических занятий и на технических этапах дистанций соревнований;
- совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходных дистанций (спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа маятником, заболоченный участок - кочки, жерди);
- совместно с педагогом планировать маршруты одно-двухдневных походов, организовывать туристский бивак, подбирать личное и групповое снаряжение для похода, пользоваться туристским снаряжением, составлять отчеты по итогам походов;
- разжигать костры, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню, комплектовать походную аптечку;
- правилам гигиены туриста, основам первой доврачебной помощи;
- простым краеведческим играм (викторины, КВН, конкурсы знатоков, другие конкурсы), закрепляющим знания о своем районе, ближайшей зеленой зоне; коллективному обсуждению легенд и преданий о родной земле;
- основам прохождения этапов туристско-краеведческого маршрута (флора, фауна родного края).

На этом году обучения формируется адекватная самооценка личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм.

Задачами для четвертого года обучения является научить детей:

- мерам безопасности во время проведения походов, практических занятий и на технических этапах дистанций соревнований;
- совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения

этапов пешеходных дистанций, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции по спортивному ориентированию, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего, организации сопровождения на технически сложных этапах;

- совместно с педагогом планировать маршруты одно-двухдневных походов, организовывать туристский бивак, подбирать личное и групповое снаряжение для похода, пользоваться туристским снаряжением, составлять отчеты по итогам походов;

- практике преодоления естественных препятствий, выполнению технических приемов прохождения 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;

- основам первой доврачебной помощи, знанию свойств лекарственных средств, содержащихся в аптечке, совместно с педагогом комплектовать походную аптечку;

- основам поисково-исследовательской деятельности средствами туризма;

- основам охраны окружающей среды.

На этом году обучения закрепляются жизненно важные умения и навыки, необходимые для выживания в экстремальных условиях; формируется устойчивый интерес к систематическим занятиям спортивным туризмом.

Содержание программы построено в форме своеобразного «образовательного маршрута» – путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. «Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и личностно-ориентированной деятельности при соответствующей уровню подготовленности детей педагогической поддержке.

Изучение разделов программы повторяется на протяжении 4-х лет, что ведет к систематизации, расширению знаний и умений. Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личностных творческих особенностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы. Предполагается, что большая часть практических занятий будет проводиться на открытом воздухе.

В осенние, зимние и весенние каникулы предполагается активное участие занимающихся в туристско-краеведческих и спортивно-оздоровительных мероприятиях в рамках программы «Каникулы». Организация оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности должна строиться дифференцированно, с учетом индивидуальных возрастных и половых особенностей младших школьников и быть личностно ориентированной. Важно предусматривать организацию отдыха детей после интенсивной физической или эмоционально-психологической нагрузки для восстановления ими затраченных сил. Каждое мероприятие – туристская прогулка, экскурсия, поход, мини-соревнование, физические упражнения и прочие должно предполагать общее оздоровительное, закаливающее воздействие на организм ребенка, нормализацию всех его функций.

С целью развития дополнительного образования, совершенствования и повышения качества образовательной деятельности программа «Начальная туристская подготовка» реализуется в рамках сетевого взаимодействия.

2.2 Характеристика контингента, психолого-педагогические особенности возраста учащихся

№	Категория учащихся	Количество учащихся	% от общего количества
1	Учащиеся, воспитывающиеся в неполных семьях	1	15%
2	Малообеспеченные семьи	0	0
3	Многодетные семьи	0	0
4	Учащиеся, обучающиеся на дому	0	0
5	Учащиеся с ограниченными возможностями	0	0
6	Учащиеся, стоящие на учете в ОУ	0	0
7	Учащиеся, систематически пропускающие учебные занятия	0	0
8	Семьи учащихся, которые находятся в социально-опасном положении	0	0
9	Учащиеся, воспитывающиеся матерями-одиночками	1	15%
10	Учащиеся, воспитывающиеся опекунами	0	0
Всего учащихся в объединении	15		

Программа предназначена для учащихся начальных классов. Возраст обучающихся по годам обучения может варьироваться: 1 год обучения – 7-9 лет, 2 год обучения – 8 -10 лет, 3 год обучения – 9 -11 лет, 4 год обучения- 10-12 лет.

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 учащихся (физических, творческих, морально-волевых). Каждый годовой цикл предусматривает участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Рекомендуемый минимальный состав группы: 1 год обучения- до 15 человек, 2 год обучения – до 12 человек, 3-4 год обучения – до 10 человек. Принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям в туристском объединении.

Программа разработана с учетом индивидуальных способностей детей младшего школьного возраста (поло - возрастных, индивидуально-психологических, физических, творческих, морально-волевых) и реализуется по трем уровням. Первый уровень (этап общефизической и специальной подготовки) включает в себя подготовку школьного актива 1-4 классов, охватывает вопросы по начальной туристской подготовке и основам спортивного ориентирования. На данном этапе учащиеся приобретают комплекс знаний для организации и проведения массовых туристско-спортивных мероприятий. Занимающиеся 2-4-го года обучения расширяют зону познания окружающего мира и знакомятся с достопримечательностями микрорайона школы,

историческими памятниками города, с зелеными массивами и памятными местами своего района; с ними возможны одно-двухдневные мини-походы по родному краю; они закрепляют и совершенствуют навыки здорового образа жизни, охраны окружающей природной среды и безопасности жизнедеятельности.

Систематические занятия по данной программе должны способствовать приобретению воспитанниками знаний о технике и тактике туризма; об основах ориентирования; оказании первой доврачебной помощи; о родном крае; о социально-психологических аспектах поведения человека в обществе; о действиях в экстремальных ситуациях природного характера и в социуме. Совокупность этих знаний позволит заложить фундамент знаний, умений и навыков, на основе которого ребёнок сможет далее развивать свои способности.

2.3 Характеристика педагогических кадров

Занятия по программе «Начальная туристская подготовка» проводит педагог дополнительного образования МБОУ ДО ЦВР «Радуга» Жеглов Владимир Валентинович.

Образование – высшее, ТГПИ им. Низами. Квалификационная категория – первая.

Стаж педагогической работы - 40 лет.

2.4 Место реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Занятия по программе «Начальная туристская подготовка» проводятся на базе МБОУ «Средняя школа № 1 им. А.В. Ворожейкина» в спортивном зале, на территории школы, на полигоне исторического вала.

2.5 Режим занятий, количество часов на реализацию дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Реализация программы в туристско-краеведческих объединениях учреждений дополнительного образования детей и на базе школы рассчитана на 4 года обучения и предполагает обучение воспитанников во внеурочное время не менее 6 часов в неделю (216 часов в год).

2.6. Особенности содержания дополнительной общеобразовательной программы

Дополнительное образование призвано вооружить обучающегося индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Данная программа дополнительного образования детей предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом индивидуализированная подготовка организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, величине, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также уровнем функционального и биологического индивидуального развития занимающихся.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в ней отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки дистанций: группа,

лично – командная, связка техники пешеходного и лыжного туризма, поисково-спасательных работ (с 3-го года).

Подготовка учащихся в программе разделена на следующие этапы: начальной подготовки - 1 год; начальной специализации в туристско-спортивной подготовке - 2-3 годы; этап туристско-спортивного совершенствования - 4 год.

Первый год обучения предполагает преподавание основ туристского многоборья, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения. При этом по окончании начальной подготовки предусматривается участие в туристских мероприятиях: на дистанциях – пешеходная - группа, лично – командная, спортивное ориентирование, участие в однодневном туристско-тренировочном походе.

Второй год обучения предполагает обучение техническим видам личной и командной техники пешеходного и лыжного туризма, туристскому ориентированию. При этом по окончании начальной подготовки предусматривается участие в соревнованиях: на дистанциях 1-2 класса по туристскому многоборью, спортивному ориентированию школьного и городского, районного (областного) масштабов, а также участие в нескольких однодневных и двухдневных тренировочных туристских походах.

Третий год обучения предполагает дальнейшее расширение и углубление знаний по туристско-спортивной подготовке; участие в зачетных туристских соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного и лыжного туризма, на дистанциях 2-3 класса городского (районного) и областного масштабов; участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе и эстафетному; участие в многодневном походе; получение спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию и туристскому походу; участие в конкурсных программах слетов: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, туристской песни, туристских самоделок.

Четвертый год обучения предусматривает становление туристского мастерства, расширение и углубление знаний; участие в зачетных соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного и лыжного туризма, на дистанциях 3 класса городского (районного), областного масштабов; участие в конкурсных программах слетов; участие в зачетных соревнованиях по спортивному ориентированию.

На этом году обучения закрепляются жизненно важные умения и навыки, необходимые для выживания в экстремальных условиях; формируется устойчивый интерес к систематическим занятиям спортивным туризмом.

2.7 Основные формы и методы работы с учащимися

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы:

1. Словесные методы: рассказ, лекция, беседа, работа с литературой, дискуссия.

2. Наглядные методы: использование специального снаряжения и оборудования спортивного зала; просмотр различных видов карт и атласов, фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, рисунков.

3. Практические методы: практические занятия, соревнования, прогулки, экскурсии, походы, зачетные занятия, конкурсы туристского - художественного

творчества, встречи с опытными туристами, мастерами художественных промыслов, известными людьми района, участие в экологических акциях, краеведческих конкурсах и викторинах, организация и участие в туристских, спортивных и календарных праздниках, организация выставок - экспозиций по итогам мероприятий.

4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Материальные ресурсы:

- Туристическое оборудование для участия в походах и экспедициях;
- Туристическое снаряжение индивидуального и группового характера для преодоления дистанций 1-3 классов сложности и участия в соревнованиях;
- Учебно-методическая литература;

Спортзал оборудованный для наведения различных технических этапов.

2.8 Ожидаемые результаты и способы их проверки

После окончания первого года обучения:

1. обучающиеся будут знать:

- основы безопасности при проведении туристических мероприятий;
- основные туристские и краеведческие термины и понятия;
- виды костров, узлов и их назначение;
- правила поведения и режим дня в туристском путешествии;
- элементы начальной топографической подготовки.

2. обучающиеся научатся:

- грамотно укладывать рюкзак, подбирать себе одежду для участия в прогулке, экскурсии в соответствии с погодными условиями;
- вязать простейшие туристские узлы;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия.

3. у обучающихся будет сформировано:

- экологически грамотное поведение;
- интерес к истории семьи, микрорайона школы;
- стремление к участию в походах выходного дня;
- желание участвовать в школьных, районных туристских соревнованиях.

4. у обучающихся будет воспитано:

- умение общаться в коллективе;
- уважительное отношение к старшим, забота о младших и слабых;
- чувство ответственности и самодисциплины.

Способы проверки 1-й год обучения

1. Участие в походах выходного дня (ПВД), походах I категории сложности.
2. Участие в городских соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма, спортивному ориентированию.
3. Получение юношеских разрядов по туризму.

После окончания второго года обучения:

1. обучающиеся будут знать:

- меры ТБ в пути до места проведения, во время практических занятий и соревнований;
- основные этапы начальной туристской подготовки;
- основные приёмы и меры безопасности при прохождении препятствий - спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну и т.д.;

- состав личного и группового снаряжения;
- условные топографические знаки;
- правила личной гигиены;
- растения и животные своего края.

2. обучающиеся научатся:

- вязать туристские узлы и грамотно их применять на практике;
- работать с компасом и топографической картой;
- пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, составлять меню.

3. у обучающихся будет сформировано:

- экологическое сознание;
- стремление к участию в однодневных походах;
- желание участвовать в городских, районных туристских соревнованиях и форумах;
- навыки общения и взаимодействия в туристской группе.

4. у обучающихся будет воспитано:

- желание трудиться в интересах коллектива;
- умение сдерживать свои эмоции;
- чувство ответственности перед товарищами;
- осознание необходимости строгой самодисциплины.

Способы проверки 2-й год обучения

1. Участие в походах 1-2-й категории сложности.
2. Участие в соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма, СО.
3. Получение разрядов по туризму и спортивному ориентированию.

После окончания третьего года обучения:

1. обучающиеся будут знать:

- меры безопасности во время проведения туристских мероприятий;
- основы первой доврачебной помощи;
- легенды и предания о родной земле;
- способы приготовления пищи в природных условиях.

2. обучающиеся научатся:

- планировать маршруты одно-двухдневных походов, организовывать тур. бивак;
- подбирать личное и групповое снаряжение для похода, пользоваться туристским снаряжением;
- составлять отчеты по итогам походов;
- понимать необходимость здорового образа жизни;
- соблюдать правила гигиены в походе;
- выполнять правила безопасного поведения в окружающей среде;
- индивидуальному прохождению этапов пешеходных дистанций;
- тактике и технике прохождения ТКМ (туристско-краеведческий маршрут);
- ориентироваться на местности;
- выбирать тему краеведческого задания;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- правильно упаковывать и транспортировать продукты для похода.

3. у обучающихся будет сформировано:

- самоконтроль состояния при физических нагрузках;
- бережное отношение к природе;

- мотивация к здоровому образу жизни;
- потребность достигать конкретных результатов.

4. у обучающихся будет воспитано:

- творческая самореализация личности;
- психологическая устойчивость к экстремальным ситуациям.

Способы проверки 3-й год обучения

1. Участие в походах 1-2-й категории сложности.
2. Успешное выступление в городских соревнованиях по пешеходному и лыжному туризму и спортивному ориентированию.
4. Получение разрядов по туризму и спортивному ориентированию.
5. Организация и проведение соревнований, слетов, конкурсов и других массовых мероприятий для младших классов школы.

После окончания четвертого года обучения:

1. обучающиеся будут знать:

- меры безопасности во время проведения туристских мероприятий;
- основы первой доврачебной помощи, свойства лекарственных средств, содержащихся в аптечке;
- транспортировку пострадавшего;
- организацию сопровождения на технически сложных этапах;
- основы поисково-исследовательской деятельности.

2. обучающиеся научатся:

- планировать маршруты одно-двухдневных походов, организовывать тур. бивак;
- выполнять сложные технические приемы на дистанциях;
- применять на практике способы страховки и само страховки на соревнованиях и в походах;
- самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции по СО;
- анализировать итоги участия в соревнованиях, находить ошибки в технических и тактических приёмах;
- ремонтировать личное и групповое снаряжение для похода;
- составлять график дежурства и распределять обязанности в группе с учётом индивидуальных особенностей участников похода;
- самодиагностике состояния здоровья;
- командному прохождению этапов пешеходных дистанций и ТКМ;
- самостоятельно выбирать тему краеведческого задания для похода или экспедиции;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- транспортировать пострадавшего при помощи подручных средств.

3. у обучающихся будет сформировано:

- бережное отношение к природе и соблюдение экологических требований;
- личностное представление о престижности здорового образа жизни;
- умение применять теоретические и практические знания в различных по сложности туристских соревнованиях.

4. у обучающихся будет воспитано:

- основные морально-волевые качества туриста: целеустремлённость, активность, настойчивость, смелость инициативность, смекалка;
- психологическая устойчивость к экстремальным ситуациям в туристских походах и в жизни;

- навыки общения и взаимодействия в туристской группе;
- чувство патриотизма, толерантности, бережного отношения к культурному наследию родного края.

Способы проверки 4-й год обучения

1. Участие в походах 2-3-й категории сложности.
2. Успешное выступление в городских соревнованиях по пешеходному и лыжному туризму и спортивному ориентированию.
4. Получение разрядов по туризму и спортивному ориентированию.
5. Организация и проведение соревнований, слетов, конкурсов и других массовых мероприятий для младших классов школы.

Основные способы проверки

Эффективным способом проверки планируемых результатов усвоения программы являются: опросы, тесты, анкеты, викторины, составление схем и рисунков, письменное оформление результатов наблюдений в походах, игровые программы, зачетные занятия, туристские соревнования, форумы, слеты, походы выходного дня и многодневные походы.

Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы: опросы; тесты; анкеты; викторины; составление схем и рисунков; игровые программы; письменное оформление результатов наблюдений в походах; зачетные занятия; туристские соревнования; форумы; слеты; походы выходного дня и многодневные походы.

2.9 Применение при реализации дополнительной общеобразовательной программы, дистанционных образовательных технологий.

Основными информационными образовательными ресурсами, обеспечивающими каждый модуль изучаемой программы при использовании дистанционных образовательных технологий, являются учебно-методические комплексы (УМК), назначение которых – обеспечение эффективной работы учащихся по всем видам занятий в соответствии с учебным планом образовательной программы.

УМК может включать в себя учебные продукты и учебно-методические материалы в электронном виде и на бумажных носителях: образовательную программу; конспекты занятий; видео-занятия и аудио-занятия; методические материалы для педагогов; информационные и методические материалы по коллективным тренингам; тестовые задания; вопросы для промежуточного контроля; тексты по спискам литературы и информационно-справочные материалы – справочники, словари; методические материалы для организации самостоятельной работы учащихся (печатные материалы и материалы на электронных носителях).

Реализация дополнительной общеобразовательной программы, посредством дистанционных образовательных технологий в объединении «Начальная туристская подготовка» проводится на цифровой образовательной платформе «Дневник.ру».

**3. Учебный план
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Начальная туристская подготовка»**

Модуль	Количество часов			Форма аттестации
	теория	практика	всего	
Модуль 1 года обучения	42	150	192	Соревнование
Модуль 2 года обучения	42	174	216	Соревнование
Модуль 3 года обучения	42	150	216	Соревнование
Модуль 4 года обучения	42	150	216	Соревнование

**Учебный план дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программы «Начальная туристская подготовка»**

№	Разделы	Количество часов											
		1 год			2 год			3 год			4 год		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-
2	Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности учащихся.	4	2	2	6	2	4	6	2	4	6	2	4
3	Туристско-бытовые навыки юного туриста.	26	10	16	24	10	14	24	10	14	18	10	8
4	Топографическая подготовка.	28	10	18	16	8	8	16	8	8	16	8	8
5	Спортивное ориентирование.	-	-	-	12	6	6	12	6	6	18	6	12
6	Краеведение.	6	4	2	6	-	6	6	-	6	6	-	6
7	Спортивный туризм.	68	10	58	92	10	82	92	10	82	92	10	82
8	Туристско-спортивная подготовка.	58	4	54	58	4	54	58	4	54	58	4	54
Общее количество часов за год		192	42	150	216	42	174	216	42	174	216	42	174

Промежуточная аттестация проводится в форме тестовых заданий и сдачи нормативов 1 раз в год.

**4. Рабочая программа (учебно-тематический план)
дополнительной общеобразовательной программы
«Начальная туристская подготовка» по годам обучения.**

4.1 1 год обучения.

№ п/п	Название темы	Название раздела	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.		2	2	-
2.	Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности учащихся.	2.1. Законы, правила и традиции юных туристов.	2	2	-
		2.2. Охрана природной среды.			
		2.3. Подготовка и участие в туристских мероприятиях.	2	-	2
3.	Туристско-бытовые навыки юного туриста.	3.1. Основы безопасности в природной среде.	2	2	-
		3.2. Основы безопасности дома и в учреждении (школе).			
		3.3. Личное снаряжение и уход за ним.	4	2	2
		3.4. Личная гигиена юного туриста.			
		3.5. Питьевой режим на туристской прогулке.	4	2	2
		3.6. Организация биваков и охрана природы.	6	2	4
		3.7. Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии).	10	2	8
4	Топографическая подготовка.	4.1. Азы ориентирования.	2	2	-
		4.2. План местности.	4	2	2
		4.3. Условные топографические знаки.	6	2	4
		4.4. Стороны горизонта.	4	2	2
		4.5. Туристское ориентирование.	12	2	10
5.	Краеведение.	5.1. Моя родословная.	2	-	2
		5.2. Наши земляки.	2	2	-
		5.3. Природное наследие.			
		5.4. Экскурсионное ориентирование.	2	2	-
6.	Спортивный туризм.	6.1. Пешеходный туризм.	4	2	2
		6.2. Правила безопасного прохождения препятствий.	4	2	2
		6.3. Узлы, применяемые в туризме.	10	2	8
		6.4. Технические этапы дистанции.	24	2	22
		6.5. Правила прохождения этапов.	26	2	24
7.	Туристско-спортивная подготовка.	7.1. Понятие здорового образа жизни.	2	2	-
		7.2. Развитие физических навыков детей.	50	-	50
		7.3. Развитие волевых качеств.	6	2	4
Итого часов:			192	42	150

1. Введение

Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. История туризма и его роль во всестороннем развитии подрастающего поколения. Польза и значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения (изучение и познание окружающего мира) для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и развития физических навыков. История школы (учреждения), когда застроена близлежащая улица и почему она так называется, какие дома на улице и для чего они предназначены, кто в них живет и работает, удобна ли улица для пешеходов, автотранспорта и т.д.

Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

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

2. Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности учащихся.

2.1. Законы, правила и традиции юных туристов. Правила поведения на экскурсиях и туристских прогулках. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, помощи пожилым людям, птицам, животным и пр. Правила поведения в учебном кабинете, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу), рассказ о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

2.2. Охрана природной среды. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома, на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте), участие в мероприятиях по ее улучшению и охране. Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья». Юные туристы – хорошие товарищи и коллективисты.

2.3. Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях; в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях. Участие в подготовке, организации и проведении порученного объединению (группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки. Оформление впечатления о них под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др. Выполнение порученных заданий аккуратно, в срок, полностью и хорошо. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Капитан туристской команды: его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

Практические занятия. Прогулка в парк (в лес, на лужайку) с целью закрепления знаний о правилах поведения на природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы.

3. Туристско-бытовые навыки юного туриста

3.1. Основы безопасности в природной среде. Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес), взаимопомощь в туристской группе. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.).

Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. ПБП при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы.

3.2. Основы безопасности дома и в учреждении (школе), на учебно-тренировочных полигонах. Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

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

3.3. Личное снаряжение и уход за ним. Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии: рюкзачок и требования к нему; обувь; требования к одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских мероприятиях.

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

Практические занятия. Упаковка продуктов питания для организации перекуса на туристской прогулке. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации перекуса. Чтение и обсуждение книг о правилах личной гигиены с организацией чаепития (для закрепления правил личной гигиены).

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

Практические занятия. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального ее расходования во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

3.6. Организация биваков и охрана природы. Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Виды

костров и их применение. Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия. Игра «Организация бивака».

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

Практические занятия. Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

4. Топографическая подготовка.

4.1. Азы ориентирования. Назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании учреждения (школы) и сооружений прилегающей территории, объектов микрорайона. Ориентирование по учреждению (школе), прилегающей территории, своему микрорайону.

Практические занятия. Экскурсия по зданию учреждения (школы), кабинетам и другим помещениям. Прогулка по прилегающей территории (знакомство с назначением различных построек и объектов). Игра «Важные объекты своего микрорайона».

4.2. План местности. Рисунок местности (двора своего дома или своей улицы). Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где их герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей). История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Изображение местности (пришкольной территории) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практические занятия. Зарисовка обучающимися схематического плана кабинета, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, пришкольной территории, двора своего дома или своей улицы.

4.3. Условные топографические знаки. Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности ближайшего парка (леса).

Практические занятия. Рисовка условных знаков.

4.4. Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по природным признакам. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практическое занятие. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или района школы, пришкольного участка.

4.5. Туристское ориентирование. Виды СО и их различия.

Практические занятия. Пешеходные прогулки. Просмотр видеоматериалов об ориентировании.

5. Краеведение.

5.1. Моя родословная. Состав семьи воспитанников (родословная). Семейные традиции и семейные праздники. Мой дом. Моя комната.

Практические занятия. Составление (совместно с родителями) генеалогического дерева своей семьи. Рисование на темы: «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка». Рассказ о своих друзьях, родителях.

5.2. Наши земляки. Изучение истории школы «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Интересные люди школы: технические служащие, учителя и выпускники. Знаменитые люди: выпускники школы, ветераны войн.

Практические занятия. Встреча с интересными людьми, прослушивание их рассказов о туристской (походной) жизни в школьные годы; встреча с ветеранами труда и войн.

5.3. Природное наследие. Растения и животные родного края, микрорайона, парка. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры школьного двора, микрорайона школы. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Оказание помощи братьям меньшим (изготовление и установка кормушек для подкормки зимующих птиц). Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время прогулки.

Практические занятия. Прогулки в парк (лес). Выполнение рисунка о том, что увидели в своем дворе, во время туристской прогулки. Выполнение аппликации «Осенняя сказка» и т. п. Рассказ занимающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения прогулки.

5.4. Экскурсионное ориентирование. Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Поиск, выявление, знакомство и нанесение на бумажную основу – план микрорайона школы, улицы, двора, различных памятников и других объектов.

Практические занятия. Городское ориентирование с целью ознакомления с местными достопримечательностями, памятниками, музеями под руководством педагога.

6. Спортивный туризм.

6.1. Пешеходный туризм. Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), преодоление крутых склонов; движение по дорогам (дорожкам), преодоление спусков. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.

Практические занятия. Техника передвижения: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.

6.2. Правила безопасного преодоления препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное и командное, в том числе сквозное, прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие участников в спортивной туристской команде. Права и обязанности участника, юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Практические занятия. Техника безопасности при спуске, подъеме, движении по пересеченной местности. Отработка практических умений и навыков

преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.

6.3. Узлы, применяемые в туризме. Туристские узлы: прямой, проводник восьмерка, встречный, булинь, штык. Их свойства, назначение и применение в туристских прогулках (походах).

Практические занятия. Вязание узлов по названию. Познавательная игра «Узелок».

6.4. Технические этапы дистанции. Полоса препятствий. Искусственные и естественные препятствия. Дистанция соревнований, этапы дистанции. Способы преодоления препятствия.

Практические занятия. Переправа через болото по кочкам; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; спуски и подъемы.

6.5. Правила прохождения этапов. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Правила поведения во время занятий, тренировочных сборов, соревнований (между участниками и с судьями).

Практические занятия. Переправа через болото по кочкам; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; спуски и подъемы.

7. Туристско-спортивная подготовка.

7.1. Понятие здорового образа жизни. Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Техника дыхания при физ. подготовке. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Формирование навыков здорового питания.

Практические занятия. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Игры на сплочение коллектива. Меню здорового питания. Техника закаливания.

7.2. Развитие физических навыков детей.

Практические занятия. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, прыжки в длину и высоту.

7.3. Развитие волевых качеств. Выявление психолого-педагогического портрета учащихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Практическое занятие. Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр. Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

4.2. 2 год обучения

№ п/п	Название темы	Название раздела	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.		2	2	-
2.	Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности учащихся.	2.1. Законы, правила и традиции юных туристов.	2	-	2
		2.2. Охрана природной среды.			
		2.3. Подготовка и участие в туристских мероприятиях.	4	2	2
3.	Туристско-бытовые навыки юного туриста.	3.1. Основы безопасности в природной среде.	2	2	-
		3.2. Основы безопасности дома и в учреждении (школе).			
		3.3. Личное снаряжение и уход за ним.	2	-	2
		3.4. Личная гигиена юного туриста.			
		3.5. Питьевой режим на туристской прогулке.	4	2	2
		3.6. Групповое снаряжение и уход за ним.	6	2	4
		3.7. Организация биваков и охрана природы.	4	2	2
		3.8. Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии).	6	2	4
4.	Топографическая подготовка.	4.1. Основы ориентирования.	4	2	2
		4.2. План местности.	4	2	2
		4.3. Условные топографические знаки.	4	2	2
		4.4. Ориентирование по сторонам горизонта.	4	2	2
5.	Спортивное ориентирование.	5.1. Ориентирование на местности.	4	2	2
		5.2. Виды спортивного ориентирования.	4	2	2
		5.3. Оборудование контрольных пунктов.	4	2	2
6.	Краеведение.	6.1. Моя родословная.	2	-	2
		6.2. Наши земляки.	2	-	2
		6.3. Природное наследие.	2	-	2
7.	Спортивный туризм.	7.1. Пешеходный туризм.	4	2	2
		7.2. Правила безопасного прохождения препятствий.	4	2	2
		7.3. Узлы, применяемые в туризме.	8	2	6
		7.4. Технические этапы дистанции.	36	2	34
		7.5. Правила прохождения этапов.	40	2	38
8.	Туристско-спортивная подготовка.	8.1. Понятие здорового образа жизни.	2	2	-
		8.2. Развитие физических навыков детей.	50	-	50
		8.3. Развитие волевых качеств.	6	2	4
Итого часов:			216	42	174

1. Введение

Анкетирование учащихся. История туризма и его роль во всестороннем развитии подрастающего поколения. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения (изучение и познание окружающего мира) для развития физических навыков и познания окружающего мира. История населенного пункта, когда и кем основан, исторические места. Зеленые зоны населенного пункта.

Практические занятия. Знакомство детей с помещениями школы (учебными кабинетами, спортивным залом).

2. Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности учащихся.

2.1. Законы, правила и традиции юных туристов. ПБП на экскурсиях, туристских прогулках, в походах выходов дня. Правила поведения в учебном кабинете, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу).

2.2. Охрана природной среды. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома, на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте), участие в мероприятиях по ее улучшению.

Практические занятия. Зарисовки на тему «Береги природу родного края».

2.3. Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях. Участие в подготовке, организации и проведении порученного объединению (группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки. Оформление впечатлений о них под руководством педагога (родителей) в рисунках, фотографиях. Правила поведения, права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Капитан туристской команды: его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

Практические занятия. Прогулка в парк (в лес, на лужайку) с целью закрепления знаний о правилах поведения на природе и навыков наблюдательности. Прогулка по близлежащей зеленой зоне в своем микрорайоне (населенном пункте). Обсуждение выполненных заданий. Просмотр видеосюжетов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, помощи пожилым людям, птицам, животным и пр.

3. Туристско-бытовые навыки юного туриста

3.1. Основы безопасности в природной среде. Правила поведения во время туристской прогулки, экскурсии. Взаимопомощь в туристской группе. Действия юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Действия при обнаружении задымления или очага возгорания. ПБП при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы.

3.2. Основы безопасности дома и в различных организациях. Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, библиотеках, музеях. Меры ТБ при обращении с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

Практические занятия. Игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов)?», «Правила

поведения на дороге», «Действия в аварийной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке».

3.3. Личное снаряжение и уход за ним. Личное снаряжение для туристской прогулки, участия в экскурсии: рюкзак и требования к нему; обувь, одежда в соответствии с погодными условиями (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов. Правила укладки рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия. Веселые старты «Собери рюкзак в поход». Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Сбор группы и поход в межсезонье для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских мероприятиях.

3.4. Личная гигиена юного туриста. Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации привалов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и спортивным туризмом. Ежедневная зарядка. Утренний и вечерний туалет. Виды закаливания организма. Необходимость соблюдения гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

Практические занятия. Упаковка продуктов питания для организации привала на туристской прогулке. Личная гигиена юного туриста на привале. Игровая программа о правилах личной гигиены.

3.5. Питьевой режим на туристской прогулке. Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии в разное время года. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки. Способы обеззараживания воды.

Практические занятия. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального ее расходования во время туристской прогулки (экскурсии). Устный опрос «Целебные свойства воды».

3.6. Групповое снаряжение и уход за ним. Групповое снаряжение: палатка, саперная лопатка, топор, ножовка, рукавицы, оборудование для кухни (котелки, половники, ножи, костровые и т.д.). Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Требования к уходу за снаряжением, его хранение и эксплуатация. Техника безопасности при работе с опасными предметами.

Практические занятия. Упаковка и распределение группового снаряжения для туристской прогулки между участниками. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности на туристской прогулке.

3.7. Организация биваков и охрана природы. Бивак на туристской прогулке (походе выходного дня). Соблюдение экологических правил при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и оборудование бивака (места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия. Планирование места организации бивака по плану (карте) местности. Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для привала на туристской прогулке.

3.8. Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии). Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Практические занятия. Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

4. Топографическая подготовка.

4.1. Основы ориентирования. Мой дом, моя школа, школьный двор. Формирование представлений занимающихся об ориентирах в школьном дворе, в своем микрорайоне.

Практические занятия. Экскурсии по городу. Игра-ориентирование «Исторические объекты города». Рисунки памятных объектов.

4.2. План местности. Простейший план местности парка. Способы изображения земной поверхности и их значение для человечества. Виды карт и их значение.

Практические занятия. Рисовка учащимися плана пришкольного участка, двора своего дома или своей улицы. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы, школьного двора или парка.

4.3. Условные топографические знаки. Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Юный топограф в туристской группе.

Практические занятия. Рисовка условных знаков. Игровая программа на закрепление знаний по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

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

Практические занятия. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка. Викторина «Веселые вопросы для туристов».

5. Спортивное ориентирование.

5.1. Ориентирование на местности. СО в парке. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.). Рельеф. Ориентирование по звездному небу, солнцу.

Практические занятия. СО с использованием плана в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

5.2. Виды спортивного ориентирования. Виды ориентирования и их различия. Знакомство с основами правил соревнований по СО.

Практические занятия. Движение по плану (схеме). Способы маркировки дистанции. Прохождение дистанции «Спортивный лабиринт». Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

5.3. Оборудование контрольных пунктов (КП). Оборудование КП: призма, компостер, маркер. Способы отметки на КП: компостерные, маркерные.

Практические занятия. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности «Отметься на КП».

6. Краеведение.

6.1. Моя родословная. Семейные традиции и семейные праздники.

Практические занятия. Рассказ учащихся о традициях своей семьи.

6.2. Земляки. Интересные люди в семьях учащихся: профессии, достижения, хобби. Краеведческие должности: юный историк-краевед, юный краевед-летописец, юный краевед-фотограф.

Практические занятия. Встреча с интересными людьми, прослушивание их рассказов о себе; встреча с ветеранами труда и войн.

6.3. Природное наследие. Растения, животные, насекомые, рыбы и птицы родного края. Следы животных. Фауна и флора леса, луга, реки. Изготовление и установка кормушек для подкормки зимующих птиц). Правила поведения на природе. Подведение итогов экскурсии. Краеведческие задания юных туристов и их выполнение на экскурсии. Краеведческие должности на экскурсии (туристской прогулке): метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, географ, эколог и т.д.

Практические занятия. Ведение дневников наблюдений. Узнавание растений, животных (и их следов), насекомых, рыб и птиц по карточкам. Рассказ занимающихся о наиболее интересных повадках животных в зимнее время.

7. Спортивный туризм.

7.1. Пешеходный туризм. Способы преодоления естественных препятствий (без туристского специального снаряжения и с ним); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), подъем на крутых склонах; преодоление спусков. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну с помощью горизонтального маятника.

Практические занятия. Просмотр видеофильмов о способах преодоления естественных препятствий. Игры-соревнования «Узкая тропинка», «Переправа», «Бег по кочкам», «Вверх по откосу».

7.2. Правила безопасного преодоления препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное и командное, в том числе сквозное, прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие участников в спортивной туристской команде. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях. Понятия: личная и командная страховка участника соревнований.

Практические занятия. Техника безопасности при спуске, подъеме, траверсе, движении по пересеченной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий.

7.3. Узлы, применяемые в туризме. Туристские узлы: прямой, проводник восьмерка, встречный, булинь, штык, стремя, симметричный схватывающий. Их свойства, назначение и применение в туристских походах, соревнованиях.

Практические занятия. Вязка узлов по названию, определение их по карточкам. Познавательная игра «Узелок».

7.4. Технические этапы дистанции. Полоса препятствий: параллельные перила, спуск по склону по периле на схватывающем судейском узле, подъем по склону по периле на схватывающем судейском узле, траверс склона с перестежкой, бревно с перилой, переправа по бревну с помощью горизонтального маятника.

Практические занятия. Переправа по параллельным перилам; переправа по бревну с помощью горизонтального маятника, по бревну с перилой, спуск по склону по периле на схватывающем судейском узле, подъем по склону по периле на схватывающем судейском узле, траверс склона с перестежкой, вязание туристских узлов и определение топографических знаков.

7.5. Правила прохождения этапов. Разметка и маркировка этапов дистанции, опасных зон. Старт и финиш. Понятие системы оценки нарушений. Правила поведения во время практических занятий, тренировочных сборов, соревнований (между участниками и с судьями).

Практические занятия. Отработка правильного прохождения технических этапов по разметке и маркировке.

8. Спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

8.1. Понятие здорового образа жизни. Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Техника дыхания при физподготовке. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Формирование навыков здорового питания.

Практические занятия. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Игры на сплочение коллектива. Меню здорового питания. Техника закаливания.

8.2. Развитие физических навыков детей.

Практические занятия. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры с элементами туризма. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином».

8.3. Развитие волевых качеств. Выявление психолого-педагогического портрета учащихся. Соблюдение режима дня, самоконтроль учащихся.

Практические занятия. Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр. Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

4.3 3 год обучения

№ п/п	Название темы	Название раздела	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.		2	2	-
2.	Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности учащихся.	2.1. Законы, правила и традиции юных туристов.	2	-	2
		2.2. Охрана природной среды.			
		2.3. Подготовка и участие в туристских мероприятиях.	4	2	2
3.	Туристско-бытовые навыки юного туриста.	3.1. Основы безопасности в природной среде.	2	2	-
		3.2. Причины аварийности в походах и их профилактика.			
		3.3. Личное и командное снаряжение.	2	-	2
		3.4. Личная гигиена туриста.			
		3.5. Питьевой режим в походе.	4	2	2
		3.6. Снаряжение и уход за ним.	6	2	4
		3.7. Организация биваков и охрана природы.	4	2	2
		3.8. Строй туристской группы.	6	2	4
4.	Топографическая подготовка.	4.1. Основы ориентирования.	4	2	2
		4.2. Виды и свойства карт.	4	2	2
		4.3. Условные топографические знаки.	4	2	2
		4.4. Ориентирование по сторонам горизонта.	4	2	2
5.	Спортивное ориентирование.	5.1. Ориентирование на местности.	4	2	2
		5.2. Виды спортивного ориентирования.	4	2	2
		5.3. Оборудование дистанции по спортивному ориентированию.	4	2	2
6.	Краеведение.	6.1. Мой край.	2	-	2
		6.2. Наши земляки.	2	-	2
		6.3. Природное наследие.	2	-	2
7.	Спортивный туризм.	7.1. Пешеходный туризм.	4	2	2
		7.2. Правила безопасного прохождения препятствий.	4	2	2
		7.3. Узлы, применяемые в туризме.	8	2	6
		7.4. Технические этапы дистанции.	36	2	34
		7.5. Правила прохождения этапов.	40	2	38
8.	Туристско-спортивная подготовка.	8.1. Понятие здорового образа жизни. Навыки первой помощи.	6	2	4
		8.2. Развитие физических навыков детей.	46	-	46
		8.3. Развитие волевых качеств.	6	2	4
Итого часов:			216	42	174

1. Введение.

Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Стратегия развития туризма в России (познавательный, въездной - выездной туризм, детско-юношеский туризм). Значение туризма в организации отдыха, в воспитании, образовательное значение туризма, роль туризма в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Практические занятия. Входные анкеты, беседы с учащимися о развитии туризма в России.

2. Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности учащихся.

2.1. Законы, правила и традиции туристов. ТБ на экскурсиях, туристских прогулках, в походах выходов дня и многодневных походах. ТБ в учебном кабинете, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу).

2.2. Охрана природной среды. ПБП в окружающей среде.

Практические занятия. Выставка рисунков учащихся на тему «Охраняй природу родного края!».

2.3. Подготовка и участие в туристских мероприятиях. Подготовка учащимися простейших спортивно-оздоровительных состязаний, игр и соревнований (под руководством педагога, родителей). Правила поведения, права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Капитан туристской команды: его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

Практические занятия. Проведение простейших спортивно-оздоровительных состязаний, игр и соревнований. Обсуждение проведенных мероприятий. Подведение итогов.

3. Туристско-бытовые навыки юного туриста.

3.1. Основы безопасности в окружающей среде. ПБП во время походов. Взаимопомощь в туристской группе. Действия во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Действия при обнаружении задымления или очага возгорания в природе. Меры безопасности на воде, при переправе по тонкому льду. Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы.

3.2. Причины аварийности в походах и их профилактика. Роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Значение дисциплины в походе. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

Практические занятия. Закрепление обобщающего повторения.

3.3. Личное и командное снаряжение. Понятие – личное, командное снаряжение для туристских походов, участия в соревнованиях. Правила укладки рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Уход за личным и командным снаряжением. Простейший ремонт снаряжения.

Практические занятия. Хозяйственная и техническая подготовка походов.

3.4. Личная гигиена туриста. Повторение гигиенических правил.

Практические занятия. Самостоятельная работа.

3.5. Питьевой режим в походе. Питьевой режим во время похода в разное время года. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристского похода. Способы обеззараживания воды.

Практические занятия. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристского похода. Закрепление навыков.

3.6. Снаряжение и уход за ним. Групповое снаряжение: палатка, саперная лопатка, топор, ножовка, рукавицы, оборудование для кухни (котелки, половники, ножи, костровые и т.д.). Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Личное снаряжение: одежда и обувь туриста в походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, "подушка", чехол для спального мешка). Требования к уходу за снаряжением, его хранение и эксплуатация. Техника безопасности при работе с опасными предметами.

Практические занятия. Упаковка и распределение группового снаряжения для похода между участниками. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристского похода. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности в походе.

3.7. Организация биваков и охрана природы. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях: использование полиэтиленовых пленок, поролон; оборудование походной постели, место для вещей и обуви. Выбор места для костра, техника безопасности. Типы костров и их назначение. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака.

Практические занятия. Планирование места организации бивака по плану (карте) местности. Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для привала в ПВД. Беседа про ответственность дежурного по биваку

3.8. Строй туристской группы. Построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы. Темп движения. Допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек. Режим движения в походе, что такое ходовой час. Привалы промежуточный, обеденный. Режим дня в походе.

Практические занятия. Построение в походную колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристский поход выходного дня (ПВД).

4. Топографическая подготовка.

4.1. Основы ориентирования. Определение термина "ориентирование". Обзор материала, пройденного ранее.

Практические занятия. Городское ориентирование, спортивный лабиринт.

4.2. Виды и свойства карт, их значение. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению. Обязанности топографа группы.

Практические занятия. Закрепление навыков чтения и движения по карте.

4.3. Условные топографические знаки. Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа. Символьные легенды контрольных пунктов.

Практические занятия. Рисовка условных знаков, определение условных знаков по карточкам. Комбинированная программа на закрепление знаний по условным знакам.

4.4. Ориентирование по сторонам горизонта. Стороны горизонта. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Компас, типы компасов, правила обращения с компасом.

Практические занятия. Закрепление навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам. Определение сторон горизонта по квартальному столбу.

5. Спортивное ориентирование.

5.1. Ориентирование на местности. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.). Измерение расстояний на местности. Измерение расстояния до недоступного объекта.

Практические занятия. Ориентирование по карте в парке, лесополосе.

5.2. Виды спортивного ориентирования. Виды ориентирования (дневные, ночные; индивидуальные, групповые, эстафетные; личные, лично-командные, командные). Знакомство с правилами соревнований по СО. СО в заданном направлении, маркированная трасса, СО по выбору, комбинированная дистанция.

Практические занятия. Игра-путешествие «Туристская тропа», мини соревнования «Комбинированная эстафета».

5.3. Оборудование дистанции по СО. Старт, пункт выдачи карт, точка начала ориентирования, КП, финиш, другие необходимые для каждого вида ориентирования объекты.

Практические занятия. Отметка КП в карточке участника. Игра-соревнование «Секретный пакет».

6. Краеведение.

6.1. Мой край. Население и культура, знатные люди, история, места боевой и трудовой славы. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки Нижегородского края.

Практические занятия. Чтение легенд и преданий земли Городецкой. Посещение музеев. Краеведческие игры (викторины, КВН, конкурсы знатоков, другие конкурсы), закрепляющие и обогащающие знания о своем районе, по темам: «Знаем ли мы основные достопримечательности своего района», «Знаем ли мы природу своего района» и т.д.

6.2. Земляки. Известные люди Городецкого округа и Нижегородской области.

Практические занятия. Беседа с известными людьми; встреча с почетными жителями города.

6.3. Природное наследие. Традиции неразрушающего природопользования. Растения, ягоды, грибы, животные, насекомые, рыбы и птицы родного края. Следы животных. Правила поведения на природе. Сохранение многообразия растений и животных Нижегородской области. Краеведческие задания туристов и их выполнение в походе. Краеведческие должности в походе (туристской прогулке): метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, географ, эколог и т.д.

Практические занятия. Узнавание растений, ягод, грибов, животных (и их следов), насекомых, рыб и птиц по карточкам.

7. Спортивный туризм.

7.1. Пешеходный туризм. Виды соревнований по спортивному туризму (в залах и на местности). Способы преодоления естественных препятствий; преодоление оврагов и водных преград, подъем на крутых склонах; преодоление спусков. Переправа через условное болото по кочкам (жердям). Переправа по бревну с помощью горизонтального маятника.

Практические занятия. Отработка техники передвижения: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну с помощью горизонтального маятника.

7.2. Правила безопасного преодоления препятствий. Соответствие технической и физической подготовки участников классу дистанции. Личное и командное, в том числе сквозное, прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие участников в спортивной туристской команде. Права и обязанности участников на соревнованиях. Понятия: личная и командная страховка участника соревнований. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи.

Практические занятия. Техника безопасности при спуске, подъеме, траверсе, движении по пересеченной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий.

7.3. Узлы, применяемые в туризме. Туристские узлы: прямой, проводник восьмерка, встречный, булинь, штык, стремя, симметричный схватывающий, двойной проводник, схватывающий Бахмана. Их свойства, назначение и применение в туристских походах, соревнованиях.

Практические занятия. Вязание узлов по названию, определение их по карточкам. Конкурс на лучшее вязание и определение узлов.

7.4. Технические этапы дистанции. Полоса препятствий: параллельные перила, спуск по склону по периле на схватывающем судейском узле, подъем по склону по периле на схватывающем судейском узле, траверс склона с перестежкой, бревно с перилой, переправа по бревну с помощью горизонтального маятника.

Практические занятия. Переправа по параллельным перилам; переправа по бревну с помощью горизонтального маятника, по бревну с перилой, спуск по склону по периле на схватывающем судейском узле, подъем по склону по периле на схватывающем судейском узле, траверс склона с перестежкой, вязание туристских узлов и определение топографических знаков.

7.5. Правила прохождения этапов. Разметка и маркировка этапов дистанции, опасных зон. Старт и финиш. Понятие системы оценки нарушений. Контрольное время. Правила поведения во время практических занятий, соревнований (между участниками и с судьями). Форма одежды и требования к снаряжению.

Практические занятия. Отработка правильного прохождения технических этапов по разметке и маркировке.

8. Спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

8.1. Понятие здорового образа жизни. Навыки первой помощи. Оказание первой помощи:

- при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика;

- *ожогах и обморожениях.* Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;

- *тошноте, рвоте (отравлении).* Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи;

- *солнечном, тепловом ударе.* Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь.

Понятия: индивидуальная и групповая медицинские аптечки. Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой). Обязанности санитаря (медика) группы.

Практические занятия. Игра-сказка «Айболит».

8.2. Развитие физических навыков детей.

Практические занятия. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. СИ с элементами туризма. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином». Тестирование физического развития занимающихся (проводится весной).

8.3. Развитие волевых качеств. Выявление психолого-педагогического портрета учащихся. Соблюдение режима дня, самоконтроль учащихся.

Практические занятия. Ведение педагогом дневника наблюдений за параметрами физического развития и выносливости организма воспитанников в течение года.

4.4 4 год обучения

№ п/п	Название темы	Название раздела	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.		2	2	-
2.	Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности учащихся.	2.1. Законы, правила и традиции юных туристов.	2	-	2
		2.2. Охрана природной среды.			
		2.3. Подготовка и участие в туристских мероприятиях.	4	2	2
3.	Туристско-бытовые навыки юного туриста.	3.1. Основы безопасности в природной среде.	2	2	-
		3.2. Причины аварийности в походах и их профилактика.			
		3.3. Личное и командное снаряжение.	4	2	2
		3.4. Личная гигиена туриста.			
		3.5. Питьевой режим в походе.	4	2	2
		3.6. Снаряжение и уход за ним.			
		3.7. Организация биваков и охрана природы.	4	2	2
		3.8. Строй туристской группы.			
4.	Топографическая подготовка.	4.1. Основы ориентирования.	4	2	2
		4.2. Виды и свойства карт.	4	2	2
		4.3. Условные топографические знаки.	4	2	2
		4.4. Ориентирование по сторонам горизонта.	4	2	2
5.	Спортивное ориентирование.	5.1. Ориентирование на местности.	10	2	8
		5.2. Виды спортивного ориентирования.	4	2	2
		5.3. Оборудование дистанции по спортивному ориентированию.	4	2	2
6.	Краеведение.	6.1. Мой край.	2	-	2
		6.2. Наши земляки.	2	-	2
		6.3. Природное наследие.	2	-	2
7.	Спортивный туризм.	7.1. Пешеходный туризм.	4	2	2
		7.2. Правила безопасного прохождения препятствий.	4	2	2
		7.3. Узлы, применяемые в туризме.	8	2	6
		7.4. Технические этапы дистанции.	38	2	36
		7.5. Правила прохождения этапов.	38	2	36
8.	Туристско-спортивная подготовка.	8.1. Понятие здорового образа жизни. Навыки первой помощи.	6	2	4
		8.2. Развитие физических навыков детей.	48	-	48
		8.3. Развитие волевых качеств.	4	2	2
Итого часов:			216	42	174

1. Введение.

Стратегия развития туризма в России. Основные проблемы организации туризма (природная среда, социальная среда, техногенная среда и т.д.). Летняя оздоровительная кампания.

Практические занятия. Поведение итогов летних походов.

2. Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности учащихся.

2.1. Законы, правила и традиции туристов. ТБ на экскурсиях, туристских прогулках, в походах выходов дня и многодневных походах. ТБ в учебном кабинете, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне. Причины возникновения опасности в пути (недисциплинированность, плохая подготовка, непредвиденные изменения погоды и др.).

2.2. Охрана природной среды. ПБП в окружающей среде. Благотворное влияние природы на здоровое становление личности учащихся.

Практические занятия. Доклады учащихся о природоохранном законодательстве «Глазами детей».

2.3. Подготовка и участие в туристских мероприятиях. Виды и формы туристских мероприятий. Подготовка учащимися простейших спортивно-оздоровительных мероприятий (под руководством педагога, родителей). Цели и задачи туристских соревнований. Правила поведения, права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Капитан туристской команды: его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

Практические занятия. Проведение простейших спортивно-оздоровительных мероприятий. Обсуждение проведенных мероприятий. Подведение итогов.

3. Туристско-бытовые навыки юного туриста.

3.1. Основы безопасности в окружающей среде. ПБП во время походов. Взаимопомощь в туристской группе. Действия во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Меры предупреждения опасностей, сигналы бедствия. Меры безопасности на воде, при переправе по тонкому льду. Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы.

3.2. Причины аварийности в походах и их профилактика. Правила поведения туристов в походе: культура взаимоотношений с местными жителями, оказание помощи терпящим бедствие; понятие о системе КСС, обеспечение безопасности в походе, соблюдение режима движения группы через контрольные пункты. Роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Значение дисциплины в походе. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях.

Практические занятия. Использование связи, сигналов бедствия при возникновении непредвиденных ситуаций в походе. Разработка аварийных вариантов.

3.3. Личное и командное снаряжение. Личное снаряжение: рюкзак, одежда, обувь, личная посуда, средства личной гигиены. Личное снаряжение: одежда и обувь туриста в походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, "подушка", чехол для спального мешка). Подбор личного снаряжения в соответствии с

погодными условиями и сезоном года. Правила укладки рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Групповое снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Требования к групповому снаряжению (прочность, удобство и малый вес). Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих, исследовательских заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Практическое занятие. Хозяйственная и техническая подготовка походов. Упаковка и распределение группового снаряжения для похода между участниками. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время ПВД.

3.4. Личная гигиена туриста. Повторение гигиенических правил, изученных ранее. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Практические занятия. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов. Уход за ним.

3.5. Питьевой режим в походе. Питьевой режим во время похода в разное время года. Необходимый запас воды для питья, рациональное ее расходование и правила транспортировки питьевой воды во время туристского похода. Способы обеззараживания воды.

Практические занятия. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристского похода. Закрепление навыков.

3.6. Снаряжение и уход за ним. Требования к уходу за снаряжением, его хранение и эксплуатация. ТБ при работе с опасными предметами. Организация ремонта личного и группового снаряжения. Ремонтный набор. Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности.

Практические занятия. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности в походе. Игра-соревнование «Качественный ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц и пр.).

3.7. Организация биваков и охрана природы. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре,

туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях: использование полиэтиленовых пленок, поролона; оборудование походной постели, место для вещей и обуви. Выбор места для костра, техника безопасности, меры безопасности для костровых. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

Практические занятия. Планирование места организации бивака по плану (карте) местности. Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для привала в ПВД. Беседа про ответственность дежурного по биваку

3.8. Строй туристской группы. Построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы. Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий. Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек. Форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске. Режим дня и движения в походе, что такое ходовой час. Привалы промежуточный, обеденный.

Практические занятия. Построение в походную колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Укладке рюкзака с учетом центра тяжести. Туристский поход выходного дня (ПВД).

4. Топографическая подготовка.

4.1. Основы ориентирования. Обзор материала, пройденного ранее.

Практические занятия. Городское ориентирование, спортивный лабиринт.

4.2. Виды и свойства карт. Масштаб. Виды масштабов. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация), старение карт.

Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба. Измерение расстояния по карте.

4.3. Условные топографические знаки. Изучение топографических знаков по группам. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Типичные формы и их изображение на топографической карте. Символьные легенды контрольных пунктов.

Практические занятия. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков.

4.4. Ориентирование по сторонам горизонта. Обзор материала, пройденного ранее.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса.

5. Спортивное ориентирование.

5.1. Ориентирование на местности. Способы передвижения и ориентирования на местности. Ориентир, виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Движение по азимуту, его применение. Измерение расстояний на местности. Измерение расстояния до недоступного объекта. Техника выполнения засечек.

Практические занятия. Действия с компасом: ориентирование карты, определение азимута на заданный предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

5.2. Виды спортивного ориентирования. Виды ориентирования. Правила соревнований по СО. СО в заданном направлении, маркированная трасса, ориентирование по выбору, комбинированная дистанция.

Практические занятия. Мини соревнования на закрепление видов СО.

5.3. Оборудование дистанции по спортивному ориентированию. На местности оборудуются: старт, пункт выдачи карт, точка начала ориентирования, КП, финиш, другие необходимые для каждого вида ориентирования объекты.

Практические занятия. Спортивная игра с элементами ориентирования.

6. Краеведение.

6.1. Мой край. Краеведческие и туристские возможности родного края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Практические занятия. Сбор сведений об истории края.

6.2. Земляки. Знатные люди родного края. Их вклад в его развитие.

Практические занятия. Подготовка и заслушивание докладов учащихся.

6.3. Природное наследие. Климат, его влияние на возможности занятием туризмом. Растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Признаки изменения погоды. Охрана памятников природы.

Практические занятия. Наблюдение за погодой. Определение погоды по местным признакам и явлениям природы. Работа с дидактическим материалом.

7. Спортивный туризм.

7.1. Пешеходный туризм. Соревнования по начальной туристской подготовке в залах и на местности. Тактика движения и техника преодоления искусственных и естественных препятствий. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Формирование умений внесение корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций.

Практические занятия. Упражнения по совершенствованию техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

7.2. Правила безопасного преодоления препятствий. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Требования по технике безопасности при прохождении технических этапов. Организация командного сопровождения.

Практические занятия. Отработка практических умений и навыков безопасного преодоления естественных и искусственных препятствий.

7.3. Узлы, применяемые в туризме. Туристские узлы: прямой, проводник восьмерка, встречный, булинь, штык, стремя, симметричный схватывающий,

двойной проводник, схватывающий Бахмана. Их свойства, назначение и применение в туристских походах, соревнованиях.

Практические занятия. Вязка узлов по названию, определение их по карточкам. Состязание на лучшее вязание и определение узлов.

7.4. Технические этапы дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой и лично. Без специального туристского снаряжения, с использованием специального туристского снаряжения.

Практические занятия. Переправа по параллельным перилам; переправа по бревну с помощью горизонтального маятника, по бревну с перилой, спуск по склону по периле на схватывающем судейском узле, подъем по склону по периле на схватывающем судейском узле, траверс склона с перестежкой, организация сопровождения и переправа через реку по веревке на самостраховке с использованием наведенных перил, вязание туристских узлов и определение топографических знаков.

7.5. Правила прохождения этапов. Разметка и маркировка этапов дистанции, опасных зон. Старт и финиш. Действия участника на старте, на дистанции, на техническом этапе, после финиша. Понятие системы оценки нарушений. Контрольное время. Правила поведения участников во время соревнований (неспортивное поведение). Форма одежды и требования к снаряжению.

Практические занятия. Отработка правильного прохождения технических этапов по разметке и маркировке.

8. Спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

8.1. Понятие ЗОЖ. Навыки первой помощи. Закрепление полученных знаний, изучение нового материала: виды кровотечений, виды травм. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок. Обморок, причины.

Практические занятия. Необходимая первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок.

8.2. Развитие физических навыков детей.

Практические занятия. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. СИ с элементами туризма. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном». Тестирование физического развития занимающихся (проводится весной).

8.3. Развитие волевых качеств.

Выявление психолого-педагогического портрета учащихся. Соблюдение режима дня, самоконтроль учащихся.

Практические занятия. Ведение педагогом дневника наблюдений за параметрами физического развития и выносливости организма воспитанников в течении года.

5. Методические материалы (формы контроля усвоения учащимися программы: анкеты, тестовые материалы, билеты, нормативы)

5.1 Формы и методы контроля усвоения учащимися программы

Эффективным способом проверки планируемых результатов усвоения программы являются: опросы, тесты, анкеты, викторины, составление схем и рисунков, письменное оформление результатов наблюдений в походах, игровые программы, зачетные занятия, туристские соревнования, форумы, слеты, походы выходного дня и многодневные походы.

Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы контроля:

- опросы;
- тесты;
- анкеты;
- викторины;
- составление схем и рисунков;
- игровые программы;
- письменное оформление результатов наблюдений в походах;
- зачетные занятия;
- туристские соревнования, форумы, слеты;
- походы выходного дня и многодневные походы.

5.2 Нормативы ОФП

Основные направления		Первый год обучения		Второй год обучения		Третий и четвертый года обучения	
I. Развитие выносливости.							
Продолжительный бег с переходом на ходьбу.		Ходьба. Длительный бег, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Минутный бег. Эстафеты с продолжительными этапами. Кроссовая подготовка. Круговая тренировка.					
		девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
2.	Лыжные гонки	2-3 км	3-5 км	3-5 км	5-7 км	3-5 км	5-7 км
3.	Ходьба на лыжах.	3-5 км	5-6 км	5-7 км	7-10 км	7-10 км	10-12 км
4.	Прыжки со скакалкой за 1 мин	80-100 раз		100-120 рад		120-150 раз	
Контрольные нормативы по уровням.							
5.	б-ти минутный бег	низкий 750 м	950 м	850 м	1050 м	1000 м	1150 м
		средний 800 м	1000 м	1000-1500 м	1200-1300 м	1200 м	1400 м
		высокий 1150 м	1300 м	1250 м	1450 м	1400 м	1600 м
6.	Кросс	2000 м	2000 м	2000 м	3000 м	3000 м	3000 м
		низкий 16.00	15.00 мин	14.30 мин	18.30 мин	13.40 мин	17.30 мин

Контрольные нормативы по уровням.							
6.	Кросс	2000 м	2000 м	2000 м	3000 м	3000 м	3000 м
		низкий 16.00	15.00 мин	14.30 мин	18.30 мин	13.40 мин	17.30 мин
		средний 15.00	14.00 мин	13.30 мин	17.30 мин	12.30 мин	16.30 мин
		высокий 14.00	13.00 мин	12.30 мин	16.30 мин	11.30 мин	15.30 мин
Контрольные нормативы по уровням.							
7.	Специальная выносливость	Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 10 кг. Быстрая ходьба с переноской пострадавшего до 300 м. Челночный бег на подъем и спуск.		Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 15 кг. Лыжные гонки с рюкзаком до 20 км. Подъемы в спуски бегом.		Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 20 кг. Лыжные гонки с рюкзаком до 10 кг. Челночный бег на подъеме и спуске.	
II.	Развитие скоростных качеств	Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Бег с ускорением. Игры в б/б, в/б, н/теннис.					
		Игры на развитие Быстроты	«Эстафета с мячом», «Подхвати палку»	« Гонка мячей», Минное поле», «Возьми кегли», « Меж двух огней», «Эстафеты ф/бтов»			
Контрольные нормативы по уровням:							
а) бег 60 м/сек	девочки:	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши	
	Низкий 11,2	11,1	10,7	10,5	10,5	10,0	
	Средний 10,6	10,4	10,2	9,7	10,0	9,2	
	Высокий 10,3	9,8	9,7	8,8	9,4	8,4	
б) прыжки в длину (м)	Низкий 2,30	2,70	2,60	3,10	2,90	3,30	
	Средний 2,80	3,30	3,10	3,70	3,70	3,80	
	Высокий 3,30	3,60	3,60	4,10	3,70	4,30	
	Низкий 46	40	56	50	66	60	
	Средний 48	42	58	52	68	62	
	Высокий 50	44	60	54	70	64	
	Низкий 19	20	21	20	22	23	
	Средний 20	21	22	21	23	24	
Высокий 21	22	23	22	24	25		
д) специальные скоростные качества	Туристские упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, вязание узлов. Работа со специальным турснаряжением.						
III.	Развитие силы.	Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами. Опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения в парах, с эспандером, на тренажерах.					
Игры на развитие силы.	Эстафеты. Игры: "Точка", "Турнир атлетов", "Борьба ногами", "Туристическое регби".		Эстафеты с лазанием по канату, "Бой петухов", "Борьба всадников", "Силачи".		"Сильная схватка", "Вытолкни из круга", "Перетягивание каната", "Бой на переправе".		
Контрольные нормативы по уровням:							
Подтягивание (мальчики),	девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	Юноши	
	низкий 22	6	18	9	30	14	

Контрольные нормативы по уровням:						
Подтягивание (мальчики), Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки)	Девочки	Мальчики	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
	средний 24	7	20	10	32	15
	высокий 26	8	22	11	34	16
Контрольные нормативы по уровням:						
Приседания на одной ноге (девочек с поддержкой).	низкий 22	28	10	12	18	20
	средний 24	30	12	14	20	22
	высокий 26	32	14	16	22	24
Специальные упражнения.	Передвижение с отягощенным рюкзаком или контрольным грузом, лазание по скальной стенке, преодоление навесной переправы, переноска пострадавшего.					
Спец. КУ. Лазание по верёвке, сложенной вдвое (м), без помощи ног (мальчики), с помощью ног (девочки)	Девочки	Мальчики	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
	низкий 2	2	2	2	3	3
	средний 2	2	3	3	4	4
	высокий 3	3	4	4	5	5
IV. Развитие ловкости.	Упражнения с элементами новизны, создание неожиданных ситуаций, требующих быстрой реакции. Прыжок в длину и в высоту. Опорные прыжки, прыжки в глубину с гимнастической лестницы, элементы акробатики, упражнения на гимнастических снарядах. Упр-ния на равновесие. Б/б, ф/б.					
Игры на развитие ловкости.	Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.					
Игры на развитие ловкости.	"Тоннель", "Сквозь обруч", "Удержи равновесие"		"Переправа", "Через скакалку", "Гонка обручей всей командой", "Вездеход", "Живая змейка", "Перестрелка".			
Контрольные нормативы на ловкость по уровням:						
	девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
а) челночный бег 3x10м (сек)	Низкий 10	9,5	9,9	9,2	9,7	8,6
	Средний 9,4	9,0	9,1	8,7	9,0	8,2
	Высокий 8,8	8,4	8,6	8,2	8,5	7,7
б) прыжки в длину с места (м)	Низкий 1,35	1,45	1,45	1,6	1,55	1,75
	Средний 1,65	1,70	1,70	1,85	1,75	1,95
	Высокий 1,85	1,95	1,95	2,05	2,05	2,20
Специальные упражнения (в полевых условиях).	Прыжки через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через жердь, поваленное дерево с одной и с двух ног. Прыжки вниз с бровки оврага, с берега реки. Переправа по бревну через овраг, ручей. Переправа по качающемуся бревну. Подъемы по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания.					
Контрольные нормативы на ловкость по уровням:						
Специальные контрольные нормативы по уровням						
а) Вязка 6-ти узлов на время	Низкий 1,10 мин		1,05		1,0	

(без страховочных узлов): прямой, стремя, восьмёрка, встречный, булинь, схватывающий		Средний 1,05 мин	1,0	0,55			
		Высокий 1,0 мин	0,55	0,51			
б) Бухтование верёвки 50 м (мин)		Низкий 1,45	1,40	1,35			
		Средний 1,40	1,35	1,30			
		Высокий 1,35	1,30	1,25			
V.	Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Пружинистые приседания в положении выпада: «полушпагаты», «шпагаты» (с фиксацией 10 – 20 секунд). Упражнения с эспандерами с амортизаторами.					
Игры на развитие гибкости		«Мостик» и «Кошка» «Придумай сам»	«Гимнастический марафон» «Перекасти поле»	«Салки с прыжками через коня», «Кувырки и перекасты»			
Контрольные нормативы на гибкость по уровням:							
Наклоны вперёд из положения сидя.		девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
		Низкий 5 см	2 см	7 см	3 см	7 см	4 см
		Средний 10 см	8 см	14 см	9 см	14 см	10 см
		Высокий 16 см	10 см	19 см	10 см	20 см	12 см
Махи ногами вперёд из положения стоя, руки на пояс.		Отлично – 130 см, хорошо – 120 см, удовлетворительно – 110см, плохо – 90см					
Специальные упражнения.		Лазание по скалам и деревьям, хождение по крутым, травянистым, снежным, осыпным, ледовым склонам, упражнения с верёвками, отработка страховки и самостраховки, спуски и подъёмы различной крутизны.					
Специальные КУ		Гимнастическая полоса препятствий с элементами туризма.					
Туристские навыки.							
Основные направления		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения		
1.	Теоретические занятия.	Выбор вещей для похода, укладка рюкзака (общие правила). Древесина и ее свойства. Выбор дров для костра. Виды костров. Техника безопасности при разжигании костра, хранение и переноска очажных приспособлений. Виды палаток, их устройство и предназначение в зависимости от вида похода. Установка и укладка палатки.	Укладка рюкзака (укладка спецснаряжения и вещей для различных походов). Выбор дров для костра в сложных погодных условиях, а также разжигание костра в сложных метеоусловиях. Техника безопасности на биваке. Установка и укладка палатки и сложных погодных условиях, а также в экстремальных ситуациях.				
2.	Практические занятия.	Индивидуальная подгонка рюкзака. Укладка рюкзака. Разжигание различных видов костров. Устройство и установка палатки.	Укладка рюкзака со снаряжением. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Установка палатки вдвоем и по одному.				
3.	Контрольные задания.	Укладка рюкзака на время. Разжигание костра на время. Установка палатки на время.	Укладка рюкзака, разжигание костра, установка палатки на время (индивидуально и группой).				
Туристские навыки.							
Основные направления		Первый год обучения	Второй год обучения	Третий, четвертый года обучения			
I.	Туризм в России.	Понятие о туризме в России. Значение туризма	Туризм – составная часть системы ФВ, важное средство	Формы и традиции массового тур. движения, спортивно-массовый и плановый туризм.			

I.	Туризм в России.	для укрепления здоровья и морально-волевых качеств учащихся. ЕВСК.	духовного становления человека. Тур. объединение, организация и содержание работы. Разрядные нормы и требования по туризму.	Структура руководства туристического движения, РФСТ. Детские турбазы. Контрольно-спасательные службы, МКК, другие организации и их функции.
II.	История развития туристско-экскурсионного дела в стране.	Зарождение отечественного туризма и экскурсий. История развития массового туризма в стране. Учреждение значка «Турист России».	Создание различных турорганизаций с 1901 года по современный период. Роль туризма в народном образовании.	История развития массового туризма в области, крае. Включение туризма в Единую спортивную классификацию. (1949-1995 годы)
История соревнований по туризму				
III.	Туристические и экскурсионные объекты	Изучение близлежащих туристических и экскурсионных объектов города, района, села	Знакомство с туристическими и экскурсионными объектами области, края и их изучение	Знакомство с туристическими маршрутами России
IV.	Правила организации самостоятельных тур. походов и путешествий	Основные правила организации турпоходов в школе и в районе.	Основные правила организации турпоходов в области	Правила организации турпоходов в стране.
V.	Организация самостоятельного путешествия	Цели и задачи похода, последовательность его подготовки. Комплектование группы и подготовка к походу. Распределение обязанностей в походе. Выбор района похода и его изучение. Сроки проведения. Разработка маршрута. Составление календарного плана похода. Оформление путевых документов и зачет похода. Подготовка снаряжения (личного и группового). Продукты питания (хранение, закупка, транспортировка, раскладка и составление меню). ТБ в походах.		
VI.	Проведение похода	Двухдневный поход	3-х- или 5-тидневный поход	Поход I категории сложности
VII.	Практические занятия по организации туризма	Обязанности в походе. Выбор района похода и разработка маршрута. Личное и групповое снаряжение. Подбор продуктов питания и нормы их потребления.	Самостоятельная Разработка маршрута в пределах области. Хранение и починка тур. инвентаря. Раскладка продуктов питания, ведение учета расхода. Правила хранения продуктов.	Взаимозаменяемость в походе и много-профильность подготовки группы. Самостоятельный выбор района похода и разработка маршрута. Целесообразность применения личного и группового снаряжения.
VII.	Практические занятия по организации туризма	Правила поведения, ТБ на маршруте, на биваке	ТБ при движении по лесу, болоту, реке, лугу, по склону в различных походных условиях	Калорийность продуктов питания. Групповые действия для предотвращения опасностей. ТБ при ЧС.
VIII.	Игровая деятельность	Ответы на вопросы викторины по различным темам. Решение кроссвордов. Эстафеты на выполнение тур. заданий. Конкурсы на лучшее составление проекта похода и т.д.		

8. При выполнении каких ТП участник НЕ обязан находиться в рукавицах, перчатках

- а) Подъём по склону;
- б) Спуск по перилам;
- в) Спуск по склону;
- г) Выполнение страховки.

9. Участники, опоздавшие ко времени проведения предстартовой проверки, но пришедшие на неё до времени старта, указанного в стартовом протоколе:

- а) На предстартовую проверку и на старт не допускаются;
- б) Проходят предстартовую проверку после специального разрешения главного судьи;
- в) Проходят предстартовую проверку на общих основаниях, даже если это приведёт к опозданию на старт;
- г) Проходят предстартовую проверку в ускоренном режиме, чтобы не опоздать на старт.

10. Какое условие должно быть выполнено на вертикальных участках спуска, если к перилам подключена веревка для снятия данных перил?

- а) Эта веревка должна проходить через ФСУ вместе с перилами;
- б) На конце этой веревки должен быть завязан узел проводник восьмерка;
- в) Положение верёвки относительно ФСУ не регламентируется;
- г) Длина верёвки для снятия перил должна строго соответствовать указанной в Условиях длине этапа.

Туристско-спортивная подготовка

1) Соедините стрелками виды туризма с соответствующими определениями:

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

Вид туризма	Определение.
Парусный туризм	Путешествия на судах по морю или акваториям больших озёр. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море




2) О каком виде спорта идет речь?

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

Ответ: _____









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

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

4) Соотнесите названия узлов с изображениями:

Названия: Австрийский проводник, булинь, грейпвайн, встречная восьмёрка, двойной проводник, карабинная удавка, стремя, схватывающий прусик.

			
1. _____	2. _____	3. _____	4. _____
			
5. _____	6. _____	7. _____	8. _____

5) Форма одежды туриста должна:

- а) Максимально обеспечивать комфорт при передвижении.
- б) Максимально защищать участников от неблагоприятных климатических, погодных и других условий.
- в) Максимально соответствовать последней моде.

6) Выберите тип палатки, используемой в спортивном туризме:



а). Штурмовая



б). Треккиговая



в). Экспедиционная



г). Армейская



д). Кемпинговая

7) О каком снаряжении идет речь:

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

Ответ: _____

8) Для преодоления каких препятствий используют вертикальные веревочные перила:

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

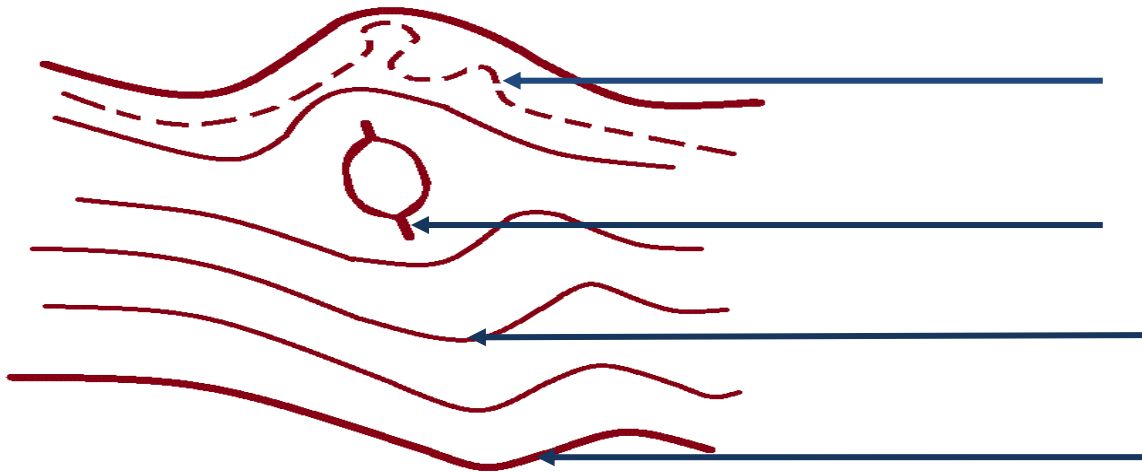
9) Из предложенного списка выберите, наиболее комфортный спальник для спортивных походов:

По форме:	По наполнителю:
«Одеяло», «кокон», «нога», «комбинезон».	Ватный, пуховый, синтепоновый, с искусственным наполнителем «холлофайбер».

10) Назовите предмет специального туристского снаряжения:

«Металлическое соединительное звено между двумя предметами, имеющими петли». Ответ: _____

7) Подпишите названия горизонталей:



8) Расстояние между двумя соседними горизонталями называется:

- а) Бергштрих б) Заложение в) Сечение.

9). Впишите названия топографических знаков:

.100,5

10). Соотнесите названия с определениями:

№	Определение	Ответ:
1.	Угол между направлением на север (в Ю. полушарии – на юг) и направлением на какой-либо удаленный предмет	

№	Определение	Ответ:
2.	Прибор для измерения извилистых линий на картах, планах и чертежах	
3.	Прибор для определения горизонтальных направлений на местности с круговой шкалой с 360 делениями и обозначениями сторон света	
4.	Схематический план маршрута следования	
5.	Подробное текстовое описание маршрута	
6.	Заметный на местности предмет, помогающий определять направление движения, находить цель	

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

Краеведение

1) **Отметьте герб Нижегородской области:**



А.



Б.



В.

2) **Год образования Нижегородской области:**

а) 1943 г.

б) 1934 г.

в) 1929 г.

умеренно континентальный.

3) **Климат Нижегородской области:**

а) Континентальный

б) континентальный, с жарким, сопровождающимся суховеями летом и холодной зимой с устойчивым снежным покровом

в) умеренно континентальный с холодной продолжительной зимой и теплым сравнительно коротким летом

4) **Подчеркните водоемы Нижегородской области:**

р. Вая, р. Ока, оз. Светлояр, р. Сура, р. Пьяна, Волжское водохранилище, р. Линда, р. Волга, р. Кудьма, р. Серёжа, оз. Арманиха, р. Узола, оз. Рой, оз. Большое Святое.

5) **Полезные ископаемые Нижегородской области это:**

а) Уголь

г) Никель

ж) Золото

б) Пильные камни

д) Гипс

з) Нефть

в) Железная руда

е) Каменная соль

и) Торф

6) **Площадь Нижегородской области**

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

3) Подберите названия описанным ниже физическим качествам:

Названия	Описания
	Способность при помощи двигательных действий выйти из любого положения, справиться с любой возникшей двигательной задачей
	Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой
	Процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи
	Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений)
	Способность к длительному перенесению нагрузок
	Способность выполнять то или иное упражнение в кратчайшее время

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

4) Вставьте недостающие слова:

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

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

Турист	Ответ
Турист-пешеход	
Турист лыжник	
Турист-велосипедист	

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

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

а) Специальное занятие. б) Поход выходного дня в) Утренняя гимнастика

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

Ответ: _____

8) Выберите упражнения:

Для развития силы рук	Для развития силы ног

Упражнения:

1. Из положения лежа на полу наклон вперед и повороты туловища;
2. Ходьба по бревну с различными движениями руками, наклонами, приседаниями;
3. Упражнение “ласточка”, равновесие боком;
4. Из положения лежа на полу носками ног коснуться пола за головой;

5. Из положения сидя на полу лечь, затем сесть (ноги закреплены или удерживаются партнером);
6. Штанга на плечах - наклоны вперед, в стороны и повороты;
7. Упражнения на гимнастической стенке в упоре стоя на полу и в вися;
8. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперед;
9. “Тачка” – партнер держит ноги, а упражняющийся идет на руках;
10. Подтягивание на перекладине;
11. Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице;
12. Приседание на одной ноге - “пистолетик”;
13. Из положения стоя наклоны вперед с касанием руками пола;
14. Прыжки на месте со скакалкой и гантелями;
15. Упражнения с гантелями;
16. Упражнения с набивным мячом;
17. Прыжки в высоту и длину с места и с разбега;
18. Упражнения на брусках, перекладине, кольцах;
19. Прыжки тройные и пятерные;
20. Приседание с грузом на спине.

9) Как необходимо ставить ногу на землю при движении по пересеченной местности:

- а) На носок б) На ребро в) На пятку г) На всю ступню

10) Назовите цель тренировок во время похода выходного дня (3 пункта):

1. _____
2. _____
3. _____



КЛЮЧ К ТЕСТОВЫМ ЗАДАНИЯМ

Правила соревнований по спортивному туризму

- 1) **Ответ: «Б».** *Правильный ответ: 1 балл.*
- 2) **Ответ: «В».** *Правильный ответ: 1 балл.*
- 3) **Ответ: «А».** *Правильный ответ: 1 балл.*
- 4) **Ответ: «А».** *Правильный ответ: 1 балл.*
- 5) **Ответ: «А».** *Правильный ответ: 1 балл.*
- 6) **Ответ: «А».** *Правильный ответ: 1 балл.*
- 7) **Ответ: «Б».** *Правильный ответ: 1 балл.*

8) Ответ: «А». Правильный ответ: 1 балл.

9) Ответ: «В». Правильный ответ: 1 балл.

10) Ответ: «А». Правильный ответ: 1 балл.

Туристско-спортивная подготовка

1)

Вид туризма	Определение.
Пеший туризм	Преодоление протяженного горного пространства: прохождение маршрута от точки А к точке В, при этом маршрут включает в себя набор локальных препятствий.
Водный туризм	Один из видов туризма, в котором главным или единственным средством передвижения служит механическое колесное транспортное средство.
Горный туризм	Походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах.
Конный туризм	Пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности.
Спелеотуризм	Вид туризма, в котором в качестве средства преодоления естественных препятствий используются туристские лыжи.
Лыжный туризм	Путешествия по естественным подземным полостям с преодолением в них различных препятствий с использованием специального снаряжения.
Велотуризм	Вид активного отдыха и спортивного туризма с использованием животных верхом или в упряжи в качестве средства передвижения.
Парусный туризм	Путешествия на судах по морю или акваториям больших озер. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море.

1 ответ – 1 балл, итого 8 баллов.

2) Спортивный туризм. Правильный ответ: 1 балл.

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

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

4) 1. Грейпвайн, 2. Стремя, 3. Встречная восьмёрка, 4. Двойной проводник, 5. Булинь, 6. Австрийский проводник, 7. Схватывающий прусик, 8. Карабинная удавка.

5) Ответ: «Б». Правильный ответ: 1 балл.

6) Ответ: «В». Правильный ответ: 1 балл.

7) Рюкзак. Правильный ответ: 1 балл.

8) Скалы, каменистый осыпной склон, ледовый склон. 1 ответ – 1 балл, итого 3 балла.

9) По форме: кокон. По наполнителю: пуховый, с искусственным наполнителем типа «холлофайбер». 1 ответ – 1 балл, итого 3 балла.

10) Ответ: Карабин. Правильный ответ: 2 балла.

Топография и ориентирование.

1) а) Орографическая схема; б) Космический фотоснимок; в) Топографическая карта; г). Спортивная карта. 1 ответ – 1 балл, итого 4 балла.

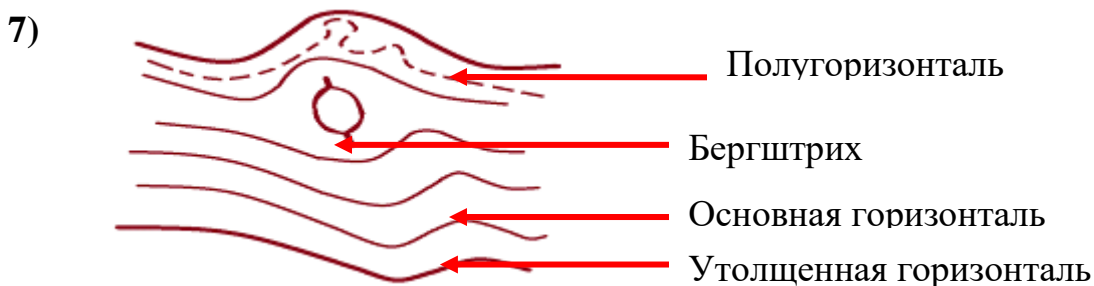
2) Ответ: А. Правильный ответ: 1 балл.

3) Ответ: «Б». Правильный ответ: 1 балл.

4) Ответ: «В». Правильный ответ: 1 балл.

5) Ответ: 1, 3. 1 ответ – 1 балл, итого 2 балла.

6) а) Гора б) Хребет и лощина в) Седловина г) Котловина
1 ответ – 1 балл, итого 4 балла.



1 ответ – 1 балл, итого 4 балла

8) Ответ: «Б». Правильный ответ: 1 балл.

9)		Лес
		Бурелом

	Каменный мост
	Обрыв

	Ж/д мост		Болото
	Овраг		Лесная дорога
	Озеро		Лиственное дерево
	Канавы		Луг
	Шоссе с телеграфной линией		Родник
	Каменистая поверхность		Заросли кустарников
	Жилые и нежилые строения		Хвойное дерево
	Пески		Отметка высоты

1 ответ – 0,25 балла, итого 5 баллов

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

1 ответ - 0,5 балла, итого 3 балла.

Краеведение

1) Ответ: Б. Правильный ответ: 1 балл.

2) Ответ: В. Правильный ответ: 1 балл.

3) Ответ: В. Правильный ответ: 1 балл.

4) Ответ: ВСЕ Правильный ответ 1 балл.

5) Б, В, Д, Е, И Правильный ответ - 1 балл.

6) Ответ: А Правильный ответ 1 балл

7) Ответ: В Правильный ответ 1 балл

8) **Ответ: А.** *Правильный ответ: 1 балл.*

9) **Ответ: Б.** *Правильный ответ: 1 балл.*

10) **Ответ: В.** *Правильный ответ 1 балл.*

Основы медико-санитарной подготовки

1) **Ответ: А.** *Правильный ответ: 1 балл.*

2) **Ответ: Б.** *Правильный ответ: 1 балл.*

3) Занятия спортом на свежем воздухе, обтирание, обливание, купание, моржевание, контрастный душ, хождение босиком, регулярные прогулки на свежем воздухе. *1 ответ - 0,25 балла, итого 2 балла.*

4) **Ответ: Б.** *Правильный ответ: 1 балл.*

5) **Ответ: А.** *Правильный ответ: 1 балл.*

6) 1. Бадан; 2. Ромашка; 3. Подорожник; 4. Крапива; 5. Мята; 6. Мать-и-мачеха; 7. Золотой корень; 8. Одуванчик. *1 ответ 0,25 балла, итого 2 балла.*

7) Обеззараживающие, сердечно-сосудистые, противовоспалительные, желудочно-кишечные, обезболивающие, жаропонижающие. *1 ответ - 0,5 балла, итого 3 балла.*

8) **Ответ: В.** *Правильный ответ: 1 балл.*

9) **Ответ: А.** *Правильный ответ: 1 балл.*

10) **Ответ: Б, В.** *1 ответ - 0,5 балла, итого 1 балл.*

Общая и специальная физическая подготовка

1) 1. Непрерывной; 2. Круглогодичной; 3. Разносторонней. *1 ответ – 0,33 балла, итого 1 балл.*

2) Сила, выносливость, быстрота. *1 ответ – 0,33 балла, итого 1 балл.*

3)

Названия	Описания
Ловкость	Способность при помощи двигательных действий выйти из любого положения, справиться с любой возникшей двигательной задачей
Гибкость	Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой
Координация	Процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи

Сила	Способность человека преодолевать внешнее <u>сопротивление</u> или противостоять ему за счёт мышечных <u>усилий</u>
Выносливость	Способность к длительному перенесению нагрузок
Быстрота	Способность выполнять то или иное упражнение в кратчайшее время

1 ответ – 0,5 баллов, итого 3 балла.

4) Сон, питание. 1 ответ – 0,5 балла, итого 1 балл.

5) Ответ: турист-лыжник. Правильный ответ – 1 балл.

6) Ответ: В. Правильный ответ: 1 балл.

7) Регулярно. Правильный ответ: 1 балл.

8) Для развития силы рук: 9, 10, 11, 15, 16, 18. Для развития силы ног: 8, 12, 14, 17, 19, 20. 1 ответ – 0,25 балла, итого 3 балла.

9) Ответ: Г. Правильный ответ: 1 балл.

10) 1. Привыкание к походным нагрузкам; 2. Выработка своего ритма движения; 3. Привыкание к походным условиям. 1 ответ – 0,33 балла, итого 1 балл.

7. Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

8.1. Групповое снаряжение

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1	Палатки туристские	Комплект
2	Тенты для палаток (нижние)	Комплект
3	Тенты для палаток (нижние)	Комплект
4	Кольшки для палаток	Комплект
5	Стойки для палаток	Комплект
6	Веревка основная (40 м)	2 шт.
7	Веревка основная (30 м)	1 шт.
8	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.

№ п/п	Наименование	Количество единиц
9	Решнуры (длина 2 – 3 м, диаметр 6 – 8 мм)	Комплект
10	Петли прусика (веревка 6 мм)	Комплект
11	Система страховочная	Комплект
12	Карабин туристский	Комплект
13	Альпеншток	Комплект
14	Компас жидкостный для ориентирования	Комплект

15	Курвиметр	1 шт.
16	Секундомер электронный	1 шт.
17	Аптечка медицинская в упаковке	Комплект
18	Тонометр	1 шт.
19	Пила двуручная в чехле	1 шт.
20	Топор в чехле	2 шт.
21	Тросик костровой	1 шт.
22	Рукавицы костровые (брезентовые)	Комплект
23	Тент хозяйственный	1 шт.
24	Клеенка кухонная	2 шт.
25	Посуда для приготовления пищи	Комплект
26	Каны (котлы) туристские	2 комплекта
27	Ремонтный набор в упаковке	Комплект
28	Лопата саперная в чехле	1 шт.
29	Проектор (для показа фильмов)	1 шт.
30	Экран демонстрационный	1 шт.
31	Рулетка 15 – 20 м.	1 шт.
32	Термометр наружный	1 шт.
33	Карты топографические учебные	Комплект
34	Условные знаки спортивных карт	Комплект
35	Условные знаки топографических карт	Комплект
36	Карты спортивные, карты местности	Комплект
37	Весы напольные	1 шт.
38	Учебный видеоматериал	Комплект

8.2. Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

1. Рюкзачок для туристских прогулок (для 4-ого года занятий рюкзак А – 60 л).
2. Спальный мешок.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1 – 1,5 л).
7. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
8. Спортивный тренировочный костюм.
9. Коврик туристский.
10. Сидушка походная.

8. Список литературы

9.1 Список нормативно-правовых источников

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2023 года».

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р).

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р).

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»).

8. Приказ Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19 декабря 2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей».

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

10. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО) / ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», г. Нижний Новгород // <http://www.niro.nnov.ru/?id=28013>.

11. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы «Радуга».

12. Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ ДО ЦВР «Радуга».

9.2 Литература для педагогов

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮ Тур МОРФ, 2006 г.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Ф и С, 2013 г.
3. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 2018 г.
4. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию.- М.: Ф и С, 2018 г.
5. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. - М.: ЦРИБ «Турист», 2020 г.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.- М.: ЦРИБ «Турист», 2017 г.
7. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования.- М.: Профиздат, 2014 г.
8. Коган В.Г. Соревнования по технике горного туризма. - М.: ЦРИБ «Турист», 2013 г.
9. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся.- М.: Ц Д Ю Тур МО РФ, 2017 г.
10. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТ и К МО РФ, 2016 г.
11. Куприна Л.Е. Организация работы школьников по созданию учебной экологической тропы. - Калинин: ЦСЮТ МНО РСФСР, 2020 г.
12. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. - М.: Гуманитарный Изд. Центр ВЛАДОС, 2019 г.
13. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии.- М.: ФЦ ДЮТ и К, 2014 г.
14. Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. – М: ЦРИБ «Турист», 2017 г.
15. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.- М.: ЦДЮТ и К, 2021 г.
16. Мухина О.Н., Константинов Ю.С., Кузьмин А.Р., Прохоров А.М., Елизаров В.Л., Янин Ю.Б., Спортивное ориентирование. Правила соревнований. - М.: 2015 г.
17. Сафронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований. - М.: 2016 г.
18. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные.- 2-е переработанное, доп. изд. – М.: Ф и С, 1983 г.
19. Физическая подготовка туристов. - М.; ЦРИБ «Турист», 1985 г.
20. Энциклопедия туриста. Гл. ред. Е.И.Тамм. - М.: Большая российская энциклопедия, 2003 г.

9.3 Литература для детей

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы.- М.: ЦДЮТур РФ, 2004 г.
2. Бардин К. Азбука туризма.- М.: Просвещение, 2001 г.
3. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование.- М.: Издательский центр «Академия», 2014 г.
4. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях.- М.: ЦРИБ «Турист», 2013 г.

5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся.- М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
6. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: Ц Д Ю Тур МО РФ, 2014 г.
7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников.- М.: ЦРИБ «Турист», 2013 г.
8. Куприна П.Е. Азбука туриста - эколога.- М.: ЦРИБ «Турист», 2011 г.
9. Куликов В.М. Походная туристская игротека.- Сб.№1., - М.: ЦРИБ «Турист», 1991 г. Сб. № 2.,- 2014 г.
10. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 2007 г.
11. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2017 г.
12. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе.-
13. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М.: ЦДЮТур МО РФ , 2015 г.
14. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М.: Ц Д Ю Тур МО РФ, 1996 г.
15. Усыкин Г.С. В парке, в классе, в лесу. Игры и соревнования юных туристов.- М.: Ц Д Ю Т и К, 2001 г.
16. Физическая подготовка туристов.- М.: ЦРИБ «Турист», 2015 г.
17. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм.- М.: ФиС, 2014 г.

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Начальная туристская подготовка»
на 2024-2025 учебный год**

Год обучения	октябрь					ноябрь				декабрь				январь			февраль				март				апрель				май			Июнь-август	Всего недель/ часов				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			32			
1 год обучения	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	36-48	48 нед/ 32 учебных
										каникулы																							каникулы	48 нед/ 36 учебных нед/ 192 часа			



- промежуточная аттестация

Педагог дополнительного образования: Жеглов Владимир Валентинович