

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «26» августа 2021 г.  
Протокол № 3

Утверждена  
приказом от 01.09.2021 № 297  
«Об утверждении дополнительных  
общеобразовательных  
общеразвивающих программ»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТУРИСТ»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: туристско-краеведческая

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Архипов Александр Алексеевич, педагог  
дополнительного образования

пгт Сосьва, 2021

п. Сосьва  
2021 г.

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| 1. Комплекс основных характеристик .....                             | 4  |
| 1.1. Пояснительная записка.....                                      | 4  |
| 1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы .....                   | 8  |
| 1.3. Содержание общеразвивающей программы .....                      | 9  |
| Содержание общеразвивающей программы 1 год обучения.....             | 9  |
| Учебно - тематический план 1 года обучения, 216 час.....             | 10 |
| Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения, 216 час. .... | 14 |
| Планируемые результаты 1 года обучения: .....                        | 25 |
| Содержание общеразвивающей программы 2 год обучения.....             | 26 |
| Учебно - тематический план 2 года обучения, 216 час.....             | 27 |
| Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения, 216 час. .... | 31 |
| Планируемые результаты по окончанию 2 года обучения.....             | 43 |
| Содержание общеразвивающей программы 3 год обучения.....             | 44 |
| Учебно - тематический план 3 года обучения, 216 час.....             | 45 |
| Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения, 216 час. .... | 47 |
| Планируемые результаты 3 года обучения .....                         | 54 |
| Содержание общеразвивающей программы 4 года обучения.....            | 55 |
| Учебно - тематический план 4 года обучения, 216 час.....             | 56 |
| Содержание учебно-тематического плана 4 года обучения, 216 час. .... | 59 |
| Планируемые результаты 4 года обучения .....                         | 65 |
| 2. Комплекс организационно – педагогических условий .....            | 70 |
| 2.1. Общий календарно – учебный график.....                          | 70 |
| 2.2. Условия реализации общеразвивающей программы .....              | 70 |
| 2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы .....           | 75 |
| Список литературы .....  | 80 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....   | 83 |
| Приложение 2 .....   | 87 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| Приложение 3 ..... | 97 |
|--------------------|----|

## 1. Комплекс основных характеристик

### 1.1. Пояснительная записка

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» (далее программа) относится к общеразвивающим программам туристическо - краеведческой направленности.

**Программа разработана в соответствии с нормативными и методическими документами:**

-Федеральным законом от 29.12.2012. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4.09 2014. №1726-р;

-Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18.11.2015. № 09-3242;

-Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей» Минобрнауки от 29.03.2016 N ВК- 641/09;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

-Уставом Муниципального бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы №1 им. Героя РФ В.В.Романова;

-Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБОУ СОШ №1 им. Героя РФ В.В.Романова;

-локальными нормативными актами МБОУ СОШ №1 им. Героя РФ В.В.Романова, регламентирующими образовательную деятельность.

#### **Актуальность программы**

В современных условиях одна из острых проблем является проблема физического и нравственного здоровья подрастающего поколения. Большинство обучающихся ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят за компьютерами, смартфонами, планшетами, что

становится причиной ухудшения их здоровья, снижения физических показателей. Конечно, многофункциональность компьютерных технологий и ее развитие не может не радовать наше прогрессивное общество, но помимо плюсов, становится причиной того, что обучающиеся все чаще ограничиваются виртуальным общением. Ещё одной, не менее важной проблемой является то, что обучающиеся, проявляя интерес к туризму и краеведению, не имеют определенных знаний и навыков туристско – краеведческой деятельности, выживания в экстремальных условиях, оказания первой медицинской помощи.

Актуальность программы заключается в том, что она призвана способствовать решению обозначенных проблем: удовлетворить потребности обучающихся и их родителей в данном направлении дополнительного образования, дать юным туристам основы знаний походной деятельности, первой медицинской помощи, развить их физические показатели, сформировать мотивацию к изучению родного края, участию в туристических мероприятиях, привить навыки выживания в экстремальных ситуациях. В условиях туристической деятельности обучающиеся получают навыки взаимопомощи, сотрудничества и взаимодействия, у них сформируются чувства гражданственности и патриотизма, такие качества характера, как толерантность, желание прийти на помощь. Туристско-краеведческая деятельность – мощный катализатор всестороннего развития обучающегося.

**Отличительной особенностью** особенность данной программы заключается в получении обучающимися основных начальных знаний в различных областях туризма, спортивного ориентирования и краеведения. Как показывает обучение по данной программе, к четвертому году обучения обучающиеся становятся членами сборной команды на соревнованиях различного уровня, этому способствует обучение основам техники и тактики туризма; изучение нормативных документов по туризму и ориентированию, инструкторская подготовка, действия группы в экстремальных ситуациях, соревнования по туризму, спортивному ориентированию.

**Адресат общеразвивающей программы:** программа ориентирована на обучение детей с 10 до 17 лет, имеющим медицинский допуск к занятиям спортивным туризмом. Этот возраст самый интересный в плане развития межличностного общения и эмоционально насыщенности, потому что именно в это время всё вокруг воспринимается обучающимся осознанно. Подросток любознателен, он познает мир через общение с окружающими, с науками, с природой, с искусством, с социальной средой – ищет пути решения многих не понятных пока для него вопросов. Важно и то, что обучающийся начинает активно интересоваться своим внутренним миром и проектировать своё будущее, что служит стимулирующими источниками для поиска им различных способов самореализации. Именно в этом возрасте у обучающихся проявляется большой интерес к экстремальным видам спорта. Рекомендуемый состав группы первого года обучения – 12 обучающихся,

второго и третьего года – не менее 10 человек. Оптимальный состав группы в походе – 8-12 обучающихся.

**Режим занятий.** От 1 год обучения до 4 года обучения – 4 ч. в неделю (2 занятия в неделю по 2 ч.). Продолжительность одного занятия составляет 1 академический час - 40 минут.

**Объем общеразвивающей программы** (общее количество учебных часов составляет 576 часов) рассчитан на 4 года обучения при условии прохождения обучения по всем годам программы.

**Срок освоения общеразвивающей программы** 4 года обучения, по 144 часа в год на 4 года обучения, 4 часа в неделю.

**Уровневость:**

По уровню освоения программы разноуровневые: стартовый, базовый, продвинутый

| Год обучения \ Уровень усвоения | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения |
|---------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Стартовый                       | +              | +              |                |                |
| Базовый                         |                |                | +              |                |
| Продвинутый                     |                |                |                | +              |

Модули стартового уровня предполагают обеспечение обучающихся общедоступными и универсальными формами организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемых теоретических и практических заданий, приобретение первоначальных умений и навыков. Предназначен для обучающихся, не принимавших ранее участия в туристско-краеведческой деятельности или имеющих небольшой туристский опыт. При этом по окончании стартового уровня предусматривается участие в соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма на длинных и коротких дистанциях 1-2 класса.

Модули базового уровня предполагают углублённое изучение модуля, умение выполнять задания самостоятельно, в соответствии со своими возможностями, а так же умение работать в группе. При этом по окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма на длинных и коротких дистанциях 2-3 класса.

Модуль продвинутого уровня реализуется только после освоения стартового и базового уровня, либо если обучающийся проявляет особые способности и повышенный интерес к занятиям спортивным туризмом. На данном уровне обучающиеся овладевают высоким уровнем технико-тактического мастерства, способностью построить вероятный прогноз и использовать его для организации своих или командных действий. Обязательно участие в зачетных туристских соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного и лыжного туризма на длинных и коротких дистанциях 3-4 областного статуса; участие в соревнованиях по спортивному

ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе; получение спортивных разрядов по спортивному туризму, участие в конкурсных программах слетов: конкурсе краеведов, туристских узлов; подготовка судей соревнований (судей - хронометристов, судьей этапа).

**Формы обучения:** программа предполагает очную форму обучения.

**Форма обучения и Виды занятий:** программа предусматривает два вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, закрепление и проверку полученных знаний и навыков. Закрепление теоретических знаний на практике во время учебно- тренировочных выходов, сборов и походов, ведет к прочному усвоению материала. Занятия в объединении носят преимущественно практический характер, обучающиеся приобретают умения и навыки по спортивному ориентированию, топографии, краеведению, походной жизни, учатся преодолевать трудности, связанные с ночёвкой, адаптацией к местности, овладевают навыками полного самообслуживания.

**Формы подведения результатов:** беседа, наблюдение, тестирование, учебно - тренировочный выход, соревнование, опрос, исходная диагностика осведомленности, выполнение задания, ситуативные игры, туристический поход, зачет, топографические диктанты, викторина, практические задания, тренировочные упражнения, решение проблемных ситуаций, подвижные игры, эстафеты, отчет и другие.

## **1.2.Цель и задачи общеразвивающей программы**

### **Цель:**

Формирование физически здоровой и нравственно устойчивой личности, посредством вовлечения ее в активную туристско–краеведческую деятельность с элементами патриотического воспитания. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

### **Задачи:**

#### ***1. Обучающие:***

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике и физической подготовки;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

#### ***2. Воспитательные:***

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

#### ***3. Развивающие:***

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

### 1.3. Содержание общеразвивающей программы

#### Содержание общеразвивающей программы 1 год обучения

**Цель:** формирование основных знаний, умений, навыков по туризму, включающему спортивный туризм, скалолазание, ориентирование для самоопределения обучающихся, их оздоровления и физического развития.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- Формирование знаний в сфере спортивного туризма, ориентирования, скалолазания;
- Обучение начальным навыкам спортивного туризма, ориентирования, скалолазания, приемам оказания первой доврачебной помощи в травмоопасных ситуациях.

##### Развивающие:

- Развитие тактического мышления, таких его качеств как гибкость, оперативность, умение принять решение в конкретной ситуации
- Развитие инициативности, самостоятельности, волевых качеств личности;
- Всестороннее физическое развитие подростков

##### Воспитательные:

- Формирование морально-этических норм спортивного поведения
- Воспитание стремления к здоровому образу жизни

**Учебно - тематический план 1 года обучения, 144 час.**

| № п/п     | Название раздела, темы   | Количество часов |           |           | Формы аттестации, контроля  |
|-----------|--|------------------|-----------|-----------|---|
|           |  | Всего            | Теория    | Практика  |   |
| <b>1.</b> | <b>Основы туристической подготовки</b>   | <b>58</b>        | <b>18</b> | <b>40</b> |   |
| 1.1       | Спортивный туризм, скалолазание, ориентирование, история развития                      | 1                | 1         | 0         | Опрос, исходная диагностика осведомленности обучающихся                     |
| 1.2       | Личное и групповое туристическое снаряжение  | 2                | 1         | 1         | Выполнение практических упражнений  |
| 1.3       | Организация туристического быта. Привалы и ночлеги                                     | 2                | 0         | 2         | Проведение практических занятий   |
| 1.4       | Узлы   | 6                | 3         | 3         | Беседа, выполнение упражнений   |
| 1.5       | Питание в туристическом походе   | 4                | 2         | 2         | Практические занятия, составление книги меню «Туристический кулинар»        |
| 1.6       | Туристические должности в группе   | 4                | 2         | 2         | Ситуативные игры, туристический поход                                       |
| 1.7       | Правила движения в походе, преодоление препятствий                                     | 4                | 2         | 2         | Зачетный контроль по выполнению комплекса упражнений на лыжах               |
| 1.8       | Техника безопасности и правила поведения при проведении туристических походов, занятий | 4                | 2         | 2         | Зачетный контроль результатов приемов страховки при преодолении препятствий |
| 1.9       | Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям  | 6                | 2         | 4         | Практические занятия  |
| 1.10      | Туристические слеты и соревнования   | 20               | 2         | 18        | Участие в туристических соревнованиях                                       |

|           |  |           |           |           |   |
|-----------|--|-----------|-----------|-----------|---|
| 1.1       | Подведение итогов туристического путешествия                               | 5         | 1         | 4         | Составление отчета о походе   |
| <b>2.</b> | <b>Топография и ориентирование</b>   | <b>22</b> | <b>11</b> | <b>11</b> |   |
| 2.1       | Понятие о топографической и спортивной карте                               | 4         | 2         | 2         | Выполнение упражнения по определению масштаба                                       |
| 2.2.      | Условные знаки   | 4         | 2         | 2         | Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования |
| 2.3       | Ориентирование по горизонту, азимут  | 2         | 1         | 1         | Практические занятия  |
| 2.4       | Компас. Работа с компасами   | 4         | 2         | 2         | Выполнение практических упражнений  |
| 2.5       | Измерение расстояний   | 2         | 1         | 1         | Выполнение тренировочных упражнений   |
| 2.6       | Способы ориентирования   | 2         | 1         | 1         | Практические занятия  |
| 2.7       | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 4         | 2         | 2         | Выполнение практических упражнений  |
| <b>3.</b> | <b>Скалолазание</b>  | <b>10</b> | <b>5</b>  | <b>10</b> |   |
| 3.1       | Снаряжение скалолаза   | 2         | 2         | 0         | Беседа  |
| 3.2       | Основы техники скалолазания  | 4         | 0         | 4         | Выполнение заданий  |
| 3.3       | Страховка, самостраховка, работа с веревкой                                | 4         | 2         | 2         | Выполнение заданий  |
| <b>4.</b> | <b>Краеведение</b>   | <b>16</b> | <b>8</b>  | <b>20</b> |   |
| 4.1       | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки         | 4         | 2         | 2         | Беседы, наблюдения, викторина «Юный краевед»  |
| 4.2       | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи   | 4         | 2         | 2         | Прогулки, беседы, наблюдения, экскурсии, посещение музеев,                          |

|           |   |           |          |           |   |
|-----------|---|-----------|----------|-----------|---|
|           |   |           |          |           | экскурсионных объектов  |
| 4.3       | Изучение района путешествия   | 4         | 2        | 2         | Заслушивание докладов   |
| 4.4       | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры           | 4         | 2        | 2         | Практическая работа, беседа, устный опрос   |
| <b>5.</b> | <b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>   | <b>6</b>  | <b>3</b> | <b>3</b>  |   |
| 5.1       | Личная гигиена туриста, режим дня, питание  | 1         | 1        | 0         | Беседы, опрос (устный), ситуативные игры  |
| 5.2       | Походная медицинская аптечка  | 2         | 1        | 1         | Практические занятия: формирование походной медицинской аптечки                             |
| 5.3       | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи  | 2         | 1        | 1         | Практические занятия, показ ролевых игр на заданную ситуацию                                |
| 5.4       | Приемы транспортировки пострадавшего  | 1         | 0        | 1         | Выполнение практических упражнений, изготовление носилок, волокуш, игровые тестовые задания |
| <b>6.</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>  | <b>12</b> | <b>4</b> | <b>13</b> |   |
| 6.1       | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияния физических упражнений | 1         | 1        | 0         | Беседа  |
| 6.2       | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках          | 1         | 0        | 1         | Оформление дневника самоконтроля  |
| 6.3       | Общая физическая  | 10        | 2        | 8         | Подвижные игры,   |

|           |   |            |           |           |   |
|-----------|---|------------|-----------|-----------|---|
|           | подготовка  |            |           |           | эстафеты,<br>выполнение<br>заданий, сдача<br>нормативов |
| <b>7.</b> | <b>Специальная физическая<br/>подготовка</b>                  | <b>20</b>  | <b>4</b>  | <b>16</b> |   |
| 7.1       | Специальная физическая<br>подготовка туриста -<br>пешеходника | 10         | 2         | 8         | Выполнение<br>упражнений                                |
| 7.2       | Специальная физическая<br>подготовка скалолаза                | 10         | 2         | 8         | Выполнение<br>упражнений                                |
|           | <b>ИТОГО:</b>   | <b>144</b> | <b>54</b> | <b>93</b> |   |

## Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения, 144 час.

### Раздел 1. Основы туристической подготовки

#### 1.1. Спортивный туризм, ориентирование, скалолазание, история развития

Теория: Что такое туризм и кто такие туристы. История туризма. Спортивный туризм, его виды. Развитие спортивного туризма в Свердловской области. Главные туристские старты в России. История возникновения и развития скалолазания. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе. Ориентирование как вид спорта и отдыха. Краткий исторический обзор развития ориентирования. «Российский Азимут».

#### 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода выходного дня, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Особые требования к одежде и обуви туриста-лыжника. Личное и групповое снаряжение, требования. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Костровое оборудование.

Практика: Освоение навыков по укладке рюкзака, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним.

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

Теория: Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности, продолжительность и периодичность привалов в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Установка палаток. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Использование тентов и простейших укрытий. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Практика: Проведение практических занятий: выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра. Натяжение тента, изготовление простейших укрытий.

#### 1.4. Узлы.

Теория: Узлы, применяемые в туризме и скалолазании: проводник, восьмерка, штык, булинь, срединный, австрийский, штоковый, стремя на опоре, карабинная удавка. Спортивное и прикладное назначение узлов.

Практика: Вязание узлов из основной веревки. Техника быстрого развязывания узлов.

#### 1.5 Питание в туристском походе

Теория: Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов. Два варианта организации питания в однодневном походе.

Организация питания в 2- 3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Рекомендуемый набор продуктов питания во время пеших и лыжных путешествий. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в пешем и лыжном путешествии. Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе рыбная ловля). Особенности получения воды из льда и снега. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре

*Практика:* Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Оформление книги меню «Туристический кулинар»

### **1.6. Туристские должности в группе**

*Теория:* Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности: культорг, физорг и т.д. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

*Практика:* Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения туристического похода в ходе которого проверяются полученные знания, умения и навыки, подведение итогов.

### **1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

*Теория:* Порядок движения группы на маршруте. Тропление лыжни. Группа тропления. Режим движения, темп. Особенности движения в густом лесу, на спусках и подъемах. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Основы техники лыжного туризма: техника лыжных ходов, приемы торможения. Торможение падением. Связь и сигнализация. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

*Практика:* Отработка навыков движения колонной. Соблюдение режима движения. Тропление лыжни. Смена направляющего. Отработка техники движения по целине, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, наледи). Подъем «лесенкой», подъем «елочкой». Преодоление бревна переступанием и с опорой на грузовую площадку лыж. Торможение «плугом», «полуплугом». Знакомство с техникой преодоления естественных и искусственных препятствий. Зачетное отслеживание правильности выполнения упражнений на лыжах по пройденной теме на местности.

### **1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

*Теория:* Значение схоженности группы и роль дисциплины в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении

занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Характерные аварийные случаи в пешем и лыжном путешествии. Оказание помощи терпящим бедствие на холоде. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Правила купания в водоемах.

Практика: Отработка навыков техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Контрольный выход на воду, тренировка в аварийной обстановке. Отработка и зачетный контроль результатов приемов страховки при преодолении различных препятствий: болота, реки по льду, реки вброд.

### **1.9. Подготовка к походу, путешествию**

Теория: Определение цели и района похода. Специфика пешеходных и лыжных походов, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе пешего и лыжного путешествия: характер и режим района похода, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, понятие о межсезонье, подъезды, пункты связи. Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Возможности радиальных выходов. Запасные варианты маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения. Распределение обязанностей в группе.

Практика: Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Проверка техники владения лыжами, контрольные выходы. Подготовка личного и общественного снаряжения. Защита презентации «Маршрут моей мечты».

### **1.10. Туристские слеты и соревнования**

Теория: Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, обеспечение безопасности, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практика: Участие в туристских соревнованиях.

### **1.11. Подведение итогов похода**

Теория: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практика: Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

## **Раздел 2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

Теория: Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика: Работа с картами различного масштаба. Выполнение упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

### **2.2 Условные знаки**

Теория: Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика: Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### **2.3. Ориентирование по горизонту, азимут**

Теория: Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и

магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика: Выполнение практических занятий по построению на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников.

#### **2.4 Компас, работа с компасом**

Теория: Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасами Адрианова и жидкостным.

Практика: Освоение навыков ориентирования карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

#### **2.5 Измерение расстояний**

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Особенности определения расстояний на различном рельефе. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика: Выполнение практических упражнений - измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

#### **2.6 Способы ориентирования**

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Протокол движения.

Практика: Выполнение упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных

(параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению минимаршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

### **2.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Теория: Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика: Выполнение практических упражнений по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня, по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

## **Раздел 3. Скалолазание**

### **3.1. Снаряжение скалолаза**

Теория: Личное снаряжение: обувь, страховочная система (обвязка), мешочек для магнезии, каска. Групповое снаряжение: веревки, оттяжки, зажимы, тормозные устройства.

Практика: подгонка личного снаряжения под учащегося.

### **3.2. Основы техники скалолазания**

Теория: Техника лазания по тренажеру, скале, правильное расположении стопы на зацепе. Техника лазания по вертикальной стене. Техника лазания траверсом. Спуск лазанием. Методика освоения и совершенствования технических приемов. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки.

Практика: Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена – зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, умения выбирать, нужный прием, рассчитывать по времени силы.

### **3.3 Страховка и самостраховка, работа с веревкой**

Теория: Виды страховки на скалах, искусственном рельефе. Правила самостраховки. Изучение и страховка правилом «коромысло». Изучение способов прощелкивания веревки в страховочный карабин. Изучение

способов маркировки веревки. Виды страховки – гимнастическая, верхняя, нижняя. Особенности гимнастической страховки. Области применения. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные правилами для применения верхней страховки. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Требования к страховочному карабину. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные устройства. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Особенности нижней страховки. Принцип действия и применения нижней страховки. Промежуточные точки страховки, расстояние между ними. Страховочные оттяжки и карабины; к страховочным оттяжкам и карабинам, к страховочной веревке для нижней страховки. Особенности расположения веревки на трассе, ошибки. Особенности страховки в нижней части трассы, комбинированная страховка. Требования к площадке старта и к площадке применения.

*Практика:* Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Спуск. Приземление. Отработка действий страховщика во время соревнований на скорость. Отработка техники вщелкивания веревки в карабин оттяжки. Ошибки вщелкивания и последствия (отработка). Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика.

## **Раздел 4. Краеведение**

### **4.1 Родной край, его природные особенности, история, известные земляки**

*Теория:* Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

*Практика:* Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте.

### **4.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

*Теория:* Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи.

*Практика:* Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

### **4.3 Изучение района путешествия**

*Теория:* Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Практика: Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

#### **4.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

Теория: Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практика: Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

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

#### **5.1. Личная гигиена туриста, режим дня, питание.**

Теория: Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Закаливание. Особое значение закаливания для спортсменов. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

#### **5.2. Походная медицинская аптечка**

Теория: Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Личная аптечка туриста.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки.

#### **5.3. Основные приемы оказания первой помощи.**

Теория: Признаки заболеваний и травм. Первая помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей – открытые и закрытые, первая помощь пострадавшему. Кровотечения, раны и их обработка. Промывание желудка.

Практика: Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание

помощи). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Транспортировка пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Выполнение заданий.

#### **5.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

Теория: Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика: Выполнение практических работ по изготовлению носилок, волокуш, выполнение различных способов транспортировки пострадавшего. Игровые тестовые задания по теме.

### **Раздел 6. Общая физическая подготовка**

#### **6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений**

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Практика: Письменный опрос по пройденной теме.

#### **6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практика: Ведение дневника самоконтроля.

#### **6.3. Общая физическая подготовка**

Теория: Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика: Выполнение практических упражнений для рук и плечевого пояса, упражнений для мышц шеи, упражнений для туловища, для ног, упражнений с сопротивлением, упражнений со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

## **Раздел 7. Специальная физическая подготовка**

### **7.1. Специальная физическая подготовка туриста-пешеходника**

Теория: Особенности специальной физической подготовки в туризме. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практика: Упражнения и игры на развитие выносливости и быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности открытой, закрытой, в том числе и заболоченной, на дистанции от 1 до 3 км. Бег в гору. Развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину. Развитие силы: ходьба «гусиным» шагом в полуприседе, выпадами. Передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнера, упражнения для рук, ног, туловища. Метание различных предметов. Развитие гибкости: ходьба скрестным шагом, пружинистые приседания в положении выпад, полушпагаты, шпагаты, маховые движения руками и ногами в различных направлениях с большой амплитудой движений.

### **7.2. Специальная физическая подготовка ориентировщика**

Практика: Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъемов, метанием шишек и камней. Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперед, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег семенящий, бег с поворотами, с внезапными остановками. Подвижные игры типа «День и ночь», бег по узкой дорожке – «тропинке» шириной 20-25 см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег в гору, под спуск.

### **7.3. Специальная физическая подготовка скалолаза**

Практика: Развитие силы рук, плечевого пояса, пальцев рук: динамическая сила, подтягивание на перекладине на скорость по 5-7 раз 8 подходов, отдых между подходами 1,5-2 мин, подтягивание на большом

зацепе. Развитие статической силы. Вис на зацепе (различная толщина) 5 подходов, паузы между подходами от 3 мин до 1 часа. Вис на 2 или 3,4 зацепах в течение 10-15 минут на согнутых руках (угол сгибания меняется по минутам от 45, 90, 120 градусов). Отдых, отпустив зацепы, не более 5-7 секунд, встряхнув руками. Поднос ног к перекладине с фиксацией ног под углом 90 градусов в течение 1-3 сек. Наклоны туловища (руки за голову, ноги закреплены) и перед собой, вправо, влево. Упражнения для развития силы ног: приседания на одной ноге по 5-7 раз на скорость, 5 подходов.

## **Планируемые результаты 1 года обучения:**

### **Личностные:**

- самостоятельность и личная ответственности за свои поступки;
- навыки сотрудничества; сформированные основы безопасного, здорового образ жизни.

### **Метапредметные:**

- оздоровление на занятиях в условиях природной среды;
- умения определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;
- умения планировать, контролировать и оценивать свои действия;

### **Предметные:**

- обучить приемам пользования туристским снаряжением;
- освоить навыки спортивного ориентирования;
- научить правильно оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- научить действовать в чрезвычайных ситуациях.

## Содержание общеразвивающей программы 2 год обучения

**Цель:** Формирование физически здоровой и нравственно устойчивой личности, посредством вовлечения ее в активную туристско–краеведческую деятельность с элементами патриотического воспитания.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- обучение навыкам туризма, спортивного ориентирования и краеведения;
- привитие первичных обязательных туристско-краеведческих знаний, умений и навыков;
- получение разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности, обеспечения безопасности;
- выполнение спортивных нормативов.

#### **Развивающие:**

- формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;
- развитие психологической устойчивости к экстремальным ситуациям в туристических походах;
- развитие основных физических качеств туриста: силовой подготовки, быстроты, выносливости, терпимости.

#### **Воспитательные:**

- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания
- воспитание чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию Родины.

**Учебно - тематический план 2 года обучения, 144 час.**

| № п/п     | Название раздела, темы  | Количество часов |          |           | Формы аттестации, контроля  |
|-----------|---|------------------|----------|-----------|---|
|           |   | Всего            | Теория   | Практика  |   |
| <b>1.</b> | <b>Основы туристической подготовки</b>                                    | <b>52</b>        | <b>9</b> | <b>43</b> |   |
| 1.1       | Туристические путешествия, история развития туризма                       | 1                | 1        | 0         | Опрос, беседа   |
| 1.2       | Личное и групповое туристическое снаряжение                               | 2                | 0        | 2         | Выполнение практических упражнений  |
| 1.3       | Организация туристического быта. Привалы и ночлеги                        | 2                | 0        | 2         | Проведение практических занятий   |
| 1.4       | Особенности пешеходного и лыжного видов туризма                           | 2                | 0        | 2         | Оценочный контроль физических упражнений по технике движения                            |
| 1.5       | Питание в туристическом походе  | 2                | 0        | 2         | Практические самостоятельные работы: составление сметы расходов                         |
| 1.6       | Туристические должности в группе  | 2                | 1        | 1         | Ситуативные игры, туристический поход   |
| 1.7       | Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе  | 4                | 2        | 2         | Практические занятия  |
| 1.8       | Обеспечение безопасности в туристическом походе на тренировочных занятиях | 4                | 2        | 2         | Зачетный контроль качества выполнения физических упражнений при преодолении препятствий |
| 1.9       | Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям                           | 4                | 0        | 4         | Практические занятия  |
| 1.10      | Тактика прохождения дистанции   | 4                | 2        | 2         | Решение проблемных  |

|           |   |           |          |           |   |
|-----------|---|-----------|----------|-----------|---|
|           |   |           |          |           | ситуаций,<br>выполнение<br>упражнений         |
| 1.1<br>1  | Туристические слеты и соревнования  | 18        | 0        | 18        | Участие в туристических соревнованиях         |
| 1.1<br>2  | Подведение итогов туристического путешествия                                    | 1         | 0        | 1         | Составление отчета о походе                   |
| 1.1<br>3  | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения      | 2         | 1        | 1         | Беседа, устный опрос, тестирование            |
| 1.1<br>4  | Действия группы в аварийных ситуациях   | 4         | 0        | 4         | Практические занятия                          |
| <b>2.</b> | <b>Топография и ориентирование</b>  | <b>18</b> | <b>9</b> | <b>9</b>  |   |
| 2.1       | Ориентирование в условиях пешеходного и лыжного похода                          | 4         | 2        | 2         |   |
| 2.2       | Компас. Работа с компасами  | 4         | 2        | 2         | Выполнение практических упражнений, кроссворд |
| 2.3       | Измерение расстояний  | 2         | 1        | 1         | практические задания, практический диктант    |
| 2.4       | Способы ориентирования  | 4         | 2        | 2         | Практические занятия                          |
| 2.5       | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки      | 4         | 2        | 2         | Выполнение практических упражнений            |
| <b>3.</b> | <b>Краеведение</b>  | <b>6</b>  | <b>0</b> | <b>6</b>  |   |
| 3.1       | Изучение района путешествия   | 4         | 0        | 4         | Отчет по туристическому маршруту              |
| 3.2       | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 2         | 0        | 2         | Практическая работа, беседа, устный опрос     |
| <b>4.</b> | <b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>                               | <b>16</b> | <b>6</b> | <b>10</b> |   |

|           |   |           |          |           |   |
|-----------|---|-----------|----------|-----------|---|
| 4.1       | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний  | 2         | 1        | 1         | Беседа, практические занятия  |
| 4.2       | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений                        | 4         | 2        | 2         | Составление походной медицинской аптечки, сбор лекарственных растений                       |
| 4.3       | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи  | 6         | 2        | 4         | Доклад по теме, изготовление носилок, волокуш   |
| 4.4       | Приемы транспортировки пострадавшего  | 4         | 1        | 3         | Выполнение практических упражнений, изготовление носилок, волокуш, игровые тестовые задания |
| <b>5.</b> | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>  | <b>22</b> | <b>2</b> | <b>20</b> |   |
| 5.1       | Краткие сведения о строение и функциях организма человека и влияния физических упражнений | 1         | 1        | 0         | Беседа  |
| 5.2       | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках          | 1         | 1        | 0         | Беседа , устный опрос по теме   |
| 5.3       | Общая физическая подготовка   | 10        | 0        | 10        | Практические занятия, составление дневника самоконтроля                                     |
| 5.4       | Специальная физическая подготовка   | 10        | 0        | 10        | Выполнение контрольных нормативов и заданий на выявление уровня специальной подготовки      |
| <b>6.</b> | <b>Специальная подготовка</b>   | <b>30</b> | <b>6</b> | <b>24</b> |   |

|     |   |            |           |            |   |
|-----|---|------------|-----------|------------|---|
| 6.1 | Снаряжение туриста – пешеходника, туриста – лыжника и конструкция лыж       | 4          | 2         | 2          | Практические занятия, опрос - анкетирование |
| 6.2 | Общие особенности пеших и лыжных походов                                    | 2          | 2         | 0          | Тестируемые задания                         |
| 6.3 | Навыки безопасности в пешеходном и лыжном туризме                           | 6          | 2         | 4          | Практические занятия, опрос - анкетирование |
| 6.4 | Техническая подготовка туриста пешеходника и туриста – лыжника              | 6          | 0         | 6          | Соревнование                                |
| 6.5 | Тактика пешеходного и лыжного похода  | 6          | 0         | 6          | Контрольный выход на местность              |
| 6.6 | Организация и проведение соревнований технике пешеходного (лыжного) туризма | 6          | 0         | 6          | Мини – соревнования между группами          |
|     | <b>ИТОГО:</b>   | <b>144</b> | <b>32</b> | <b>112</b> |   |

## Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения, 144 час.

### РАЗДЕЛ 1. Основы туристской подготовки

#### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Теория: Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др. История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном поселке, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами–земляками. Спортивно-оздоровительный, самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Виды туризма: водный, пешеходный, лыжный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Общая характеристика лыжного туризма: потенциально опасная среда, высокие энергозатраты, высокая техническая оснащенность, большие весовые нагрузки. Классификация маршрутов различной сложности. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, судейские звания.

Практика: Беседа, устный опрос по теме.

#### 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Понятие о специальном снаряжении: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток, лыжи, палки лыжные и трекинговые.

Практика: Проведение практических занятий, выполнение практических упражнений по теме: комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

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

Теория: Организация бивака в пешем и лыжном походе. Требования к

месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане и снегопаде. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

*Практика:* Выбор места бивака. Выполнение практических самостоятельных работ по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

#### **1.4 Особенности пешеходного и лыжного видов туризма.**

*Теория:* Взаимосвязь между занятиями пешеходным и лыжным видами туризма. Особенности подготовки пешеходного (комбинированного пешеходно-лыжного) и лыжных походов. Особенности личного и общественного снаряжения. Техника и тактика вида туризма. Организация привалов и ночлегов. Техника и тактика в туристском походе.

*Практика:* Отработка полученных навыков в походах и на тренировочных занятиях.

#### **1.5. Питание в туристском походе**

*Теория:* Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Циклы питания и график дежурств. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование консервированных, сухих и сублимированных продуктов. Учет расхода и пополнение продуктов в пути. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление типовых меню, раскладок продуктов на день, на весь поход. Закупка, расфасовка, укладка продуктов. Жарение на костре и углях. Использование рыбы, грибов, плодов и ягод, съедобных растений в походном питании. Ядовитые грибы и ягоды.

*Практика:* Практические занятия по составлению меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### **1.6. Туристские должности в группе**

*Теория:* Заместитель командира по питанию (завхоз, завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы. Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения. Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д. Санитар. Подбор медицинской аптечки (медаптечки).

Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим. Ремонтный мастер. Подбор ремонтного набора (ремнабора). Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы. Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практика: Разработка функционала и практическая работа по выполнению должностных обязанностей в контрольном выходе.

### **1.7 Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.**

Теория: Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Техника движения травянистым склонам. Действия при падении на склоне. Правило «трёх точек опоры» при движении по крутым склонам и выходам скал. Техника движения по осыпям. Траверсирование камнеопасных мест. Способы защиты от камнепада. Техника движения по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Учёт микрорельефа при переходе через заболоченную местность. Способы преодоления разного типа болот. Взаимопомощь и оказание помощи увязшему в болоте. Техника движения в лесных чащах.

Практика: Отработка техники передвижения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

### **1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

Теория: Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, снежная слепота, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Роль маршрутно-квалификационных комиссий (МКК) в оценке подготовленности групп.

Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково- спасательной службы (ПСС).

Практика: Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Отработка упражнений по страховке при преодолении различных препятствий, зачетный контроль качества выполнения физических упражнений при преодолении препятствий.

### **1.9. Подготовка к походу, путешествию**

Теория: Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практика: Выполнение практических заданий по изучению маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (в каникулярное время) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

### **1.10. Тактика прохождения дистанций**

Теория: Понятие о тактике соревнований. Тактические действия на старте, на дистанции, на финише. Раскладка сил на дистанции. Действия при преодолении препятствия в зависимости от уровня технической и физической подготовки.

Практика: отработка различных тактических вариантов прохождения дистанций по спортивному туризму; анализ и разбор соревнований.

### **1.11. Туристические слеты и соревнования**

Теория: Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, обеспечение безопасности, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практика: Участие в туристских соревнованиях.

### **1.12 Подведение итогов туристского путешествия**

Теория: Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Практика: Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка вечера, оформление фотовыставки или стенгазеты по итогам похода.

### **1.13. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения**

*Теория:* Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма. Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Групповая динамика. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы

*Практика:* Беседа, устный опрос, разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Тестирование: психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам. Формирование индивидуальных спасательных наборов. Отработка приемов прохождения различных препятствий.

### **1.14. Действия группы в аварийных ситуациях**

*Теория:* Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

*Практика:* Отработка, контроль качества умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое занятие по освоению современных средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

## **Раздел 2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Ориентирование в условиях пешеходного и лыжного похода.**

*Теория:* Особенности ориентирования в пешеходном и лыжном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Выбор и описание по карте оптимального пути, определение основных параметров пути. Специфика ориентирования в многодневном походе. Ориентирование по линейным ориентирам, характерным препятствиям, гидрографии и орфографической обстановке. Способы определения пройденного расстояния. Разведка пути движения. Движения при потере видимости.

Оценка пройденного пути по времени движения. Основы глазомерной съёмки препятствия, применение компаса. Условные обозначения схем препятствий. Глазомерная съёмка участков маршрута.

Практика: Глазомерная съёмка участков маршрута. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных, спортивных карт, участков с измерением пройденного расстояния.

## **2.2. Компас. Работа с компасом**

Теория: Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Отличие азимута от дирекционного угла. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на ориентир.

Практика: Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре. Кроссворд по теме.

## **2.3. Измерение расстояний**

Теория: Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практика: Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки. Зачётный диктант.

## **2.4. Способы ориентирования**

Теория: Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Движение по легенде – подробному описанию пути. Особенности ориентирования на открытых пространствах и закрытой местности. Особенности ориентирования в различных природных условиях. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практика: Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **2.5 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Теория: Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль рек, выход к жилью. Поведение членов группы в сложных ситуациях, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки.

Практика: Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

## **Раздел 3. Краеведение**

### **3.1. Изучение района путешествия**

Практика: Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода. Отчёт по туристическому маршруту.

### **3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

Теория: Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов.

Практика: Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений.

## **Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **4.1 Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

Теория: Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков – и их влияние на организм человека.

Практика: Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

#### **4.2 Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

Теория: Состав походной аптечки. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практика: Формирование походной аптечки. Сбор и использование лекарственных растений.

#### **4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Теория: Характерные для пешеходного и лыжного туризма заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в походных условиях. Предупреждение и лечение отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Переохлаждение, обезвоживание и обморожение. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практика: Освоение способов бинтования ран, наложение жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

#### **4.4 Приемы транспортировки пострадавшего**

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

Практика: Разучивание, различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш. Доклад по теме.

### **Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений**

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ и развитие костно-мышечной системы.

Практика: Беседы, устный опрос по теме.

## **5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Волевая подготовка туриста. Дневник самоконтроля. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу. Тренировка туристов в зимнее время.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

## **5.3 Общая физическая подготовка**

Практика: Ходьба: освоение движения быстрым шагом в течение 40-50 минут, с 10-минутным перерывом на отдых между переходами. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с весом собственного тела. Подтягивания. Отжимания. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции – 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3 – 5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. 12-минутный тест. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения. Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах. Спортивные игры. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.

#### **5.4 Специальная физическая подготовка**

Практика: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерной такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 1 до 3 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 1 до 3 км. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие скорости. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол – со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. Упражнения для развития силы. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке и заданий на выявление уровня специальной подготовки, двигательных умений, выполнение нормативов. Выполнение контрольных нормативов и заданий на выявление уровня специальной подготовки.

### **РАЗДЕЛ 6. Специальная подготовка**

## **6.1 Снаряжение туриста-пешеходника, туриста-лыжника и конструкции лыж**

Теория: Основные виды лыж, используемых в туризме. Лыжи и их основные параметры: длина, ширина, форма. Главные эксплуатационные качества: вес, прочность, надежность. Подбор лыж по росту и весу туриста. Обувь. Бахилы. Крепления. Палки. Палатки и печки. Газовое оборудование. Личное снаряжение для пешеходного и лыжного туризма. Предпоходный профилактический ремонт и модернизация снаряжения. Основные виды ремонтных работ, устранение неисправностей. Состав ремонтного набора в зависимости от типа лыж, креплений и сложности похода. Особенности личного и группового снаряжения для лыжного похода. Укладка рюкзаков и санок-волокуш. Проверка готовности снаряжения к походу.

Практика: Работы по совершенствованию и ремонту группового и личного снаряжения. Опрос-анкетирование по теме.

## **6.2 Общие особенности пеших и лыжных походов**

Теория: Характеристики маршрута в зависимости от времени года и степени автономности. Элементы рельефа и гидрографии как препятствия в пешем и лыжном походе. Подъемы и спуски. Траверсы. Виды переправ. Характер пути и виды снежного покрова. Использование особенностей снега в целях выживания: ветрозащитные стенки, смерзание перемешанного снега на месте стоянки, смерзание следов человека, строительство снежных хижин и укрытий. Общее понятие об опасностях заснеженных склонов. Выполнения тестовых заданий по теме.

## **6.3. Навыки безопасности в пешеходном и лыжном туризме**

Теория: Основные виды лыж, используемых в туризме. Лыжи и их основные параметры: длина, ширина, форма. Главные эксплуатационные качества: вес, прочность, надежность. Подбор лыж по росту и весу туриста. Обувь. Бахилы. Крепления. Палки. Палатки и печки. Газовое оборудование. Личное снаряжение для пешеходного и лыжного туризма. Предпоходный профилактический ремонт и модернизация снаряжения. Основные виды ремонтных работ, устранение неисправностей. Состав ремонтного набора в зависимости от типа лыж, креплений и сложности похода. Особенности личного и группового снаряжения для лыжного похода. Снаряжение для страховки и обеспечения безопасности. Лавинные лопаты, щупы, зонды, ленты, их виды, изготовление и приобретение. Хранение снаряжения, предупреждение возможных неисправностей. Укладка рюкзаков и санок-волокуш. Проверка готовности снаряжения к походу.

Практика: Работы по совершенствованию и ремонту группового и личного снаряжения. Опрос-анкетирование по теме.

## **6.4. Техническая подготовка туриста-пешеходника и туриста-лыжника**

Теория: Порядок и темп движения. Выбор темпа движения по слабейшему участнику – залог того, что группа всегда идет быстрее одного человека. Тропление лыжни. Группа тропления. Смена ведущего. Приемы

рационального движения группы на подъеме и спуске. Использование альпенштока, трекиновых палок. Использование лыжных палок для самостраховки при спуске. Темп, ритм и техника движения группы в различных условиях, взаимодействие членов группы. Техника движения по осыпям, курумникам. Преодоление лавиноопасных участков.

*Практика:* Отработка технических приемов движения группы по заболоченным участкам, тропления лыжни, преодоления рек по льду, спусков и подъемов, лавиноопасных участков. Участие в соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма.

#### **6.5. Тактика пешеходного и лыжного похода**

*Теория:* Понятия о тактике похода. Режим похода и график движения. Резервы времени, их планирование и использование. Распорядок дня. Выбор пути. Тактика движения пешком, на лыжах. Тактика переправ. Выбор места брода и линии движения. Планирование следующего дня.

*Практика:* Разработка режима похода и графика движения. Разработка тактики прохождения отдельных участков, препятствий.

#### **6.5. Организация и проведение соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма**

*Теория:* Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение, условия проведения соревнований. Соревнования на длинной и короткой дистанции, соревнования по спасательным работам. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Организация судейской страховки на дистанции. Схемы и описания дистанции. Условия преодоления дистанции, варианты правильного и неправильного ее прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Охрана природы и обеспечение безопасности участников.

*Практика:* Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в зачётных соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма.

## **Планируемые результаты по окончанию 2 года обучения**

### **Личностные:**

- воспитать общественно-активную личность;
- развить черты личности, необходимых для принятия правильных и обоснованных решений при действии в чрезвычайных ситуациях;
- сформировать навыки здорового образа жизни;

### **Метапредметные:**

- развить: самостоятельность, активность и ответственность обучающихся;
- сформировать потребность в самопознании и саморазвитии;
- воспитать ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью;
- развить мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни;

### **Предметные:**

- будет уметь ориентироваться на местности без карты (по природным признакам, по компасу);
- будет уметь различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа», «экологический туризм», «экстремальная ситуация», «Туристские возможности родного края».
- будет определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека

## Содержание общеразвивающей программы 3 год обучения

**Цель:** Формирование физически здоровой и нравственно устойчивой личности, посредством вовлечения ее в активную туристско–краеведческую деятельность с элементами патриотического воспитания.

**Задачи:**

- приобретение основных знаний, умений и навыков по спортивному туризму;
- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и дисциплинированности, ответственности, инициативности и взаимоуважения;
- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;
- самореализация личности через совершенствование туристского мастерства;
- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

**Учебно - тематический план 3 года обучения, 144 час**

| № п/п     | Наименование раздела, темы   | Количество часов |          |           | Формы аттестации/ контроля   |
|-----------|--|------------------|----------|-----------|--|
|           |  | Всего            | Теория   | Практика  |  |
| <b>1.</b> | <b>Основы туристско-спортивной подготовки</b>  | <b>55</b>        | <b>8</b> | <b>47</b> |  |
| 1.1       | Спортивный туризм, история развития  | 1                | 1        | 0         | Опрос  |
| 1.2       | Нормативные документы по спортивному туризму   | 2                | 2        | 0         | Опрос  |
| 1.3       | Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях                   | 2                | 2        | 0         | Опрос  |
| 1.4       | Личное снаряжение  | 2                | 0        | 2         | Наблюдение, выполнение заданий.  |
| 1.5       | Групповое снаряжение   | 2                | 0        | 2         | Наблюдение, выполнение заданий.  |
| 1.6       | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная) 2-3 класса | 15               | 1        | 14        | Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий и упражнений |
| 1.7       | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа» 2-3 класса | 15               | 1        | 14        | Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий и упражнений |
| 1.8       | Соревнования по спортивному туризму  | 16               | 1        | 15        | Наблюдение, участие в соревнованиях                                      |
| <b>2.</b> | <b>Ориентирование на местности</b>   | <b>21</b>        | <b>8</b> | <b>13</b> |  |
| 2.1       | Основы топографии и картографии  | 3                | 2        | 1         | Опрос, выполнение тренировочных упражнений.                              |

|           |   |           |          |           |  |
|-----------|---|-----------|----------|-----------|--|
| 2.2       | Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию на местности   | 4         | 2        | 2         | Опрос, учебные соревнования                            |
| 2.3       | Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах   | 8         | 2        | 6         | Наблюдение, выполнение упражнений и заданий            |
| 2.4       | Топографическая съёмка местности  | 6         | 2        | 4         | Наблюдение, выполнение упражнений                      |
| <b>3.</b> | <b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>   | <b>8</b>  | <b>3</b> | <b>5</b>  |  |
| 3.1       | Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму                       | 2         | 1        | 1         | Опрос, разучивание комплекса гимнастических упражнений |
| 3.2       | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи  | 6         | 2        | 4         | Выполнение заданий                                     |
| <b>4.</b> | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>  | <b>43</b> | <b>2</b> | <b>41</b> |  |
| 4.1       | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности | 1         | 1        | 0         | Опрос  |
| 4.2       | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма  | 2         | 1        | 1         | Ведение дневника самоконтроля                          |
| 4.3       | Общая физическая подготовка   | 20        | 0        | 20        | Наблюдение, выполнение заданий, сдача нормативов       |
| 4.4       | Специальная физическая подготовка   | 20        | 0        | 20        | Наблюдение, выполнение                                 |

|           |   |            |           |            |   |
|-----------|---|------------|-----------|------------|---|
|           |   |            |           |            | заданий,<br>сдача<br>нормативов             |
| <b>5.</b> | <b>Краеведение</b>  | <b>5</b>   | <b>2</b>  | <b>3</b>   |   |
| 5.1       | История и природные особенности Урала и Свердловской области. Экскурсионные объекты Свердловской области: исторический, природные, заповедные и памятные места. | 5          | 2         | 3          | Опрос,<br>учебно-<br>тренировочный<br>выход |
| <b>6.</b> | <b>Организация и проведение<br/>однодневных походов</b>   | <b>12</b>  | <b>4</b>  | <b>8</b>   |   |
| 6.1       | Особенности снаряжения пеших и лыжных походов   | 6          | 2         | 4          | Наблюдение,<br>выполнение<br>заданий        |
| 6.2       | Особенности тактики и техники пеших и лыжных походов  | 6          | 2         | 4          | Наблюдение,<br>учебный<br>выход             |
|           | <b>Итого:</b>   | <b>144</b> | <b>27</b> | <b>117</b> |   |

**Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения, 144 час.**

### **Раздел 1. Основы туристско-спортивной подготовки**

#### **1.1 Спортивный туризм, история развития.**

Теория: Виды спортивного туризма и их краткая характеристика. Туристские походы и путешествия. Понятия «дисциплина дистанция», «дисциплина маршрут» (спортивные походы), «спортивные соревнования», и «дистанция соревнований», «самодеятельный туризм».

#### **1.2 Нормативные документы по спортивному туризму.**

Теория: Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с обучающимися. Правила проведения соревнований по спортивному туризму. Правила проведения соревнований и слётов по туризму с обучающимися.

#### **1.3 Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях.**

Теория: Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме на соревнованиях. Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности на соревнованиях и тренировках.

Практика: Знакомство с правилами техники безопасности при проведении туристских соревнований. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от местности и погодных условий.

#### **1.4 Личное снаряжение.**

Теория: Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение. Хранение и использование личного снаряжения.

Практика: Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям. Подгонка личного снаряжения. Выполнение заданий.

#### **1.5 Групповое снаряжение.**

Теория: Правила эксплуатации и требования к групповому (командному) снаряжению. Хранение и использование группового снаряжения.

Практика: Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Выполнение заданий.

#### **1.6 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная) 2-3 класса.**

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-3-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практика: Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через «реку вброд» по веревке на самостраховке. Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый»,

«стремя», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов. Выполнение заданий и упражнений.

### **1.7 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция пешеходная – группа» 2-3 класса.**

Теория: Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го, 3-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Практика: Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый». Выполнение заданий и упражнений.

### **1.8 Соревнования по спортивному туризму**

Теория: Цели и задачи соревнований по спортивному туризму (2-3 класса дистанций). Положение о соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей.

Практика: Участие в учебных соревнованиях по спортивному туризму. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на личных, лично-командных и командных дистанциях 2-3 класса.

## **Раздел 2. Ориентирование на местности.**

### **2.1 Основы топографии и картографии.**

Теория: План и карта. Значение карты для туризма и занятий ориентированием на местности. Географические координаты. Виды масштабов карт. Измерение расстояний по карте и на местности.

Практика: Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба. Выполнение тренировочных упражнений.

### **2.2 Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию на местности.**

Теория: Правила и условия организации и проведения спортивных соревнований по ориентированию на местности. Права и обязанности спортсменов - ориентировщиков, участников соревнований, судей, контролёров КП. Легенды и оборудование КП. Преследование и сотрудничество на дистанции.

Практика: Участие в учебных соревнованиях по ориентированию.

### **2.3 Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах.**

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе. Выбор оптимального пути движения по карте на местности. Планирование обхода технически сложных (опасных) объектов, участков на маршруте. Основные технические приёмы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Ориентирование в пойме речной долины, в лесу, в поле, в степи, в горах. Сходные (параллельные ситуации).

Практика: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.). Выполнение заданий и упражнений.

### **2.4 Топографическая съёмка местности.**

Теория: Способы составления плана местности. Съёмка местности: площадная, глазомерная, маршрутная. Топограф в туристской группе.

Практика: Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Выполнение упражнений.

## **Раздел 3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **3.1 Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму**

Теория: Гигиена труда и физических упражнений. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, приём душа после тренировки, баня. Режим питания, питьевой режим в походе и на соревнованиях. Процедуры закаливания воздухом, водой солнцем. Умывание снегом в зимних походах и на прогулках, обтирание и купание в снегу после парной. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания. Предупреждение мозолей, потёртостей и других травм.

Практика: Применение средств личной гигиены на соревнованиях и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и соревнований, уход за одеждой и обувью. Способы обеззараживания питьевой воды. Разучивание комплекса упражнений гимнастики.

### **3.2. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.**

Теория: Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей – открытые и закрытые, первая помощь пострадавшему. Кровотечения, раны и их обработка. Промывание желудка.

Практика: Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Транспортировка пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Выполнение заданий.

## **Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка**

### **4.1 Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.**

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат, мышцы, сердце и сосуды, дыхание и газообмен, нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

### **4.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.**

Теория: Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о самоконтроле, о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практика: Ведение дневника самоконтроля.

### **4.3 Общая физическая подготовка. Основная задача общей физической подготовки.**

Теория: Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного тренировочного процесса и высоких результатов на соревнованиях. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Специфические особенности спортивного туризма и ориентирования на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. На местности: спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересечённой местности. Лыжная подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Выполнение упражнений. Сдача нормативов.

#### **4.4 Специальная физическая подготовка.**

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов-спортсменов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практика: Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности открытой, закрытой, в том числе и заболоченной, на дистанции от 2 до 8 км. Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 8 км. Бег в "гору". Преодоление полосы препятствий для каждого конкретного вида. Развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Развитие силы: ходьба "гусиным шагом" в полуприседе, выпадами. Передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнера, упражнения для рук, ног, туловища. Развитие гибкости: ходьба скрестным шагом, пружинистые приседания в положении выпад, "полушпагаты", "шпагаты", маховые движения руками и ногами в различных направлениях с большой амплитудой движений. Выполнение упражнений. Сдача нормативов.

### **Раздел 5. Краеведение**

**5.1 История и природные особенности Урала и Свердловской области. Экскурсионные объекты Свердловской области: исторический, природные, заповедные и памятные места.**

Теория: Знакомство с историей и природными особенностями Урала и Свердловской области. Экскурсионные объекты Свердловской области: исторические, природные, заповедные и памятные места.

Практика: Учебно-тренировочный выход.

#### **Раздел 6. Организация и проведение однодневных походов.**

**6.1. Особенности снаряжения пеших и лыжных походов (выходного дня).**

Теория: Перечень группового снаряжения для пеших и лыжных походов, отличия. Ремонтный набор в лыжных путешествиях.

Практика: Подготовка снаряжения для учебно-тренировочного выхода. Выполнение заданий.

#### **6.2. Особенности тактики и технике пеших и лыжных походов.**

Теория: Тактика преодоления естественных препятствий в пеших и лыжных походах. «Тропление» лыжни, движение «серпантином».

Практика: Учебно-тренировочный выход.

## Планируемые результаты 3 года обучения

### Личностные:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Предметные:

- развитие интереса к предмету, включение в познавательную деятельность;
- приобретение определенных знаний, умений, навыков, освоенных обучающимися в ходе изучения предмета.

### Метапредметные:

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

## Содержание общеразвивающей программы 4 года обучения

**Цель:** Углубленное изучение спортивного туризма, расширение и закрепление непрерывного развития и самореализации личности обучающихся, обогащение знаний в области туризма и спорта

### **Задачи:**

- приобретение основных знаний, умений и навыков по спортивному туризму;
- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и дисциплинированности, ответственности, инициативности и взаимоуважения;
- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;
- самореализация личности через совершенствование туристского мастерства;
- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

**Учебно - тематический план 4 года обучения, 144 час.**

| № п/п     | Наименование раздела, темы  | Количество часов |           |           | Формы аттестации/ контроля                                  |
|-----------|---|------------------|-----------|-----------|---|
|           |   | Всего            | Теория    | Практика  |   |
| <b>1.</b> | <b>Спортивный туризм, как вид спорта</b>  | <b>49</b>        | <b>11</b> | <b>38</b> |   |
| 1.1       | Классификация видов спортивного туризма   | 1                | 1         | 0         | Опрос   |
| 1.2       | Нормативные документы по спортивному туризму  | 1                | 1         | 0         | Опрос   |
| 1.3       | Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях                    | 2                | 2         | 0         | Опрос   |
| 1.4       | Личное снаряжение   | 3                | 1         | 2         | Выполнение заданий  |
| 1.5       | Групповое снаряжение  | 3                | 1         | 2         | Выполнение заданий  |
| 1.6       | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная) 2-3 класса. | 6                | 1         | 5         | Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий |
| 1.7       | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка» 2-3 класса. | 6                | 1         | 5         | Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий |
| 1.8       | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа» 2-3 класса. | 6                | 1         | 5         | Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий |
| 1.9       | Соревнования по спортивному туризму   | 21               | 2         | 19        | Участие в соревнованиях                                     |
| <b>2.</b> | <b>Ориентирование на местности</b>  | <b>15</b>        | <b>5</b>  | <b>10</b> |   |
| 2.1       | Краткие сведения и  | 1                | 1         | 0         | Опрос   |

|           |   |           |          |           |   |
|-----------|---|-----------|----------|-----------|---|
|           | правила по спортивному ориентированию   |           |          |           |   |
| 2.2       | Условные знаки спортивных карт  | 3         | 1        | 2         | Топографический диктант                   |
| 2.3       | Техника ориентирования  | 5         | 1        | 4         | Ориентирование на маркированной трассе    |
| 2.4       | Тактика ориентирования  | 6         | 2        | 4         | Выполнение заданий                        |
| <b>3.</b> | <b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>   | <b>10</b> | <b>2</b> | <b>8</b>  |   |
| 3.1       | Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму                       | 1         | 0        | 1         | Опрос, выполнение заданий                 |
| 3.2       | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи  | 7         | 2        | 5         | Наблюдение, выполнение заданий            |
| 3.3       | Приемы транспортировки пострадавшего  | 2         | 0        | 2         | Выполнение заданий                        |
| <b>4.</b> | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>  | <b>54</b> | <b>2</b> | <b>52</b> |   |
| 4.1       | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности | 1         | 1        | 0         | Опрос                                     |
| 4.2       | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма  | 3         | 1        | 2         | Наблюдение, ведение дневника самоконтроля |

|           |  |            |           |            |   |
|-----------|--|------------|-----------|------------|---|
| 4.3       | Общая физическая подготовка  | 25         | 0         | 25         | Наблюдение, выполнение заданий, сдача нормативов. |
| 4.4       | Специальная физическая подготовка  | 25         | 0         | 25         | выполнение заданий, сдача нормативов.             |
| <b>5.</b> | <b>Организация и проведения походов</b>  | <b>16</b>  | <b>4</b>  | <b>12</b>  |   |
| 5.1       | Особенности естественных препятствий в пеших и лыжных походах.                               | 8          | 2         | 6          | Учебно-тренировочный выход                        |
| 5.2       | Особенности тактики и техники преодоления естественных препятствий в пеших и лыжных походах. | 8          | 2         | 6          | Учебно-тренировочный выход                        |
|           | <b>Итого:</b>  | <b>144</b> | <b>24</b> | <b>120</b> |   |

## Содержание учебно-тематического плана 4 года обучения, 144 час.

### Раздел 1. Спортивный туризм, как вид спорта.

#### 1.1 Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма.

*Теория:* Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты). Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

#### 1.2 Нормативные документы по спортивному туризму.

*Теория:* Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов спортивного туризма наличных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно - туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по спортивному туризму. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований. Значки «Юный турист России», «Турист России».

#### 1.3 Техника безопасности и правила поведения учащихся на занятиях и соревнованиях.

*Теория:* Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по спортивному туризму, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

#### 1.4 Личное снаряжение.

*Теория:* Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение. Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Хранение и использование личного снаряжения.

*Практика:* Специальное туристское снаряжение: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к

соревнованиям. Подгонка и совершенствование личного снаряжения. Выполнение заданий.

### **1.5 Групповое снаряжение**

Теория: Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

Практика: Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Комплектование ремонтного набора. Выполнение заданий.

### **1.6 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная» (личная) 2- 3 класса.**

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2- го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Спортивное и прикладное значение узлов.

Практика: Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на личной дистанции: без специального туристского снаряжения: подъем, спуск, подъем - траверс; «маятник»; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями. Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Выполнение заданий.

### **1.7 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная - связка» 2-3 класса.**

Теория: Спортивное и прикладное значение узлов. Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го, 3-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами «связки».

Практика: Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных

средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внестатных ситуаций. Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый». Выполнение заданий.

### **1.8 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная - группа» 2- 3 класса.**

*Теория:* Организация работы команды на технических этапах дистанций 2- 3-го классов контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдёргивания) с целевого берега. Организация само страховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

*Практика:* Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и само страховки. Осуществление перехода от страховки к само страховке и от само страховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой: без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи; с использованием специального туристского снаряжения; с наведением сопровождения; с наведением перил. Выполнение заданий.

### **1.9 Соревнования по спортивному туризму.**

*Теория:* Цели и задачи соревнований по спортивному туризму. Положение о соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

*Практика:* Участие в соревнованиях по спортивному туризму на личных, лично-командных и командных дистанциях не ниже 2-3 класса.

## **Раздел 2. Ориентирование на местности**

### **2.1 Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию**

*Теория:* Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП. Подведение результатов.

### **2.2 Условные знаки спортивных карт**

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

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

### **2.3 Техника ориентирования**

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

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

### **2.4 Тактика ориентирования**

Теория: Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени.

Практика: Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени. Выполнение заданий.

## **Раздел 3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **3.1 Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму.**

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

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

### **3.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Теория: Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе,

ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Приёмы обеззараживания питьевой воды различными способами. Выполнение заданий.

### **3.3 Приемы транспортировки пострадавшего**

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

Практика: Выполнение заданий по изготовлению носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

## **Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка**

### **4.1 Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности**

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортивным туризмом.

### **4.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.**

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **4.3 Общая физическая подготовка**

Практика: Легкая атлетика. Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м; бег на длинные дистанции: девочки - 1000 м, мальчики - 1500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Подвижные игры и спортивные игры, эстафеты. Гимнастические упражнения. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекувырки, стойка на лопатках, мост. Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 500 м, 2000 м на время, спуски и подъемы на склонах

различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные падения. Выполнение заданий. Сдача нормативов.

#### **4.4 Специальная физическая подготовка**

Практика: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 1,5 до 3 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 1 до 3 км. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности. Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов. Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость. Упражнения для развития ловкости. Упражнения на равновесие, выполняемые на «бревне». Переправа по бревну через «канаву»; переправа по качающемуся бревну. Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Подъем-спуск». Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине: мальчики – на высокой, девочки – на низкой. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Подтягивание, поднятие ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения». Выполнение заданий. Сдача нормативов.

### **Раздел 5. Организация и проведение походов.**

#### **5.1 Особенности естественных препятствий в пеших и лыжных походах.**

Теория: Естественные препятствия на пешем и лыжном маршруте.

Практика: Учебно-тренировочный выход. Знакомство с рельефом местности.

#### **5.2 Особенности тактики и техники преодоления естественных препятствий в пеших и лыжных походах.**

Теория: Тактика и техника преодоления естественных препятствий в пеших и лыжных походах.

Практика: Учебно-тренировочный выход.

## **Планируемые результаты 4 года обучения**

### **Личностные:**

- развитие настойчивости в достижении поставленных задач, умение подчиняться правилам;
- осознание ценности собственного здоровья и поддержания физической формы.

### **Предметные:**

- знание о Правилах вида спорта «Спортивный туризм»;
- знание о самоконтроле и врачебном контроле;
- умение ориентироваться в природной среде по местным признакам.

### **Метапредметные:**

- умение самостоятельно определять цели своих занятий спортивным туризмом;
- владение основами самоконтроля;
- умение соотносить свои действия с поставленным заданием;

## 1.4. Планируемые результаты за 4 года обучения

### **По окончании полного обучения обучающиеся должны знать:**

- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;
- основы туристической техники;
- основы топографии и ориентирования;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- опасные и ядовитые растения, растущие в окрестностях города;
- историю города;
- классификацию туристического снаряжения и требования, предъявляемые к нему;
- специфику подбора личного снаряжения в зависимости от особенностей похода, сезона и метеоусловий;
- типы рюкзаков и их конструкционные особенности;
- правила размещения предметов в рюкзаках разного типа;
- особенности туристической одежды и обуви;
- виды спальных принадлежностей и отличия спальных мешков по различным параметрам;
- принципы комплектования туристической группы;
- законы, основные правила и традиции туристической группы;
- особенности распределения обязанностей между участниками похода;
- обязанности командира туристической группы, заместителя командира по быту, заместителя командира по питанию, санитар, физорга и других ответственных лиц;
- самые популярные песни в репертуаре туристской группы;
- основные туристические понятия и термины по теме.

### **По окончании обучения обучающиеся должны уметь:**

- передвигаться по дорогам, тропам в составе группы;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для ПВД;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;
- ориентироваться в городе;
- составлять перечень личного снаряжения для пешего туристического похода (однодневного, с ночлегом в полевых условиях) и многодневной туристической экспедиции;
- укладывать рюкзаки различного типа;

- укладывать рюкзак для однодневного похода, похода с ночлегом в полевых условиях и многодневной туристической экспедиции в различных сезонных и метеорологических условиях;
- надевать рюкзак и осуществлять его подгонку в походных условиях;
- выбирать, осуществлять уход и ремонт личного снаряжения.
- определять права и ответственность командира туристской группы в многодневном походе;
- определять права и обязанности командира отделения (палатки), бригады, «проблемной» группы, ответственного за купе при переезде железнодорожным транспортом;
- петь туристические песни у костра.

### **Личностные результаты освоения программы:**

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты освоения программы:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

### **Предметные результаты освоения программы:**

- знание о классификации видов спорта «Спортивный туризм»;
- умение подбора и подгонки личного снаряжения;
- умение тактически и технически правильно выполнять приёмы работы на дистанциях 3-4 класса;
- знание о технико-тактической подготовке ориентировщиков;
- умение поддержать свою физическую форму;
- обучить приемам пользования туристским снаряжением;
- освоить навыки спортивного ориентирования;
- научить правильно оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- научить действовать в чрезвычайных ситуациях;
- будет уметь ориентироваться на местности без карты (по природным признакам, по компасу);
- будет уметь различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа», «экологический туризм», «экстремальная ситуация», «Туристские возможности родного края».
- будет определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека
- развитие интереса к предмету, включение в познавательную деятельность;
- приобретение определенных знаний, умений, навыков, освоенных обучающимися в ходе изучения предмета.
- знание о Правилах вида спорта «Спортивный туризм»;
- знание о самоконтроле и врачебном контроле;
- умение ориентироваться в природной среде по местным признакам.

## 2. Комплекс организационно – педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

| Год обучения   | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий                |
|----------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------|
| 1 год обучения | сентябрь            | май                    | 36                        | 108                     | 144                      | 2 занятия по 2 часа в неделю |
| 2 год обучения | сентябрь            | май                    | 36                        | 108                     | 144                      | 2 занятия по 2 часа в неделю |
| 3 год обучения | сентябрь            | май                    | 36                        | 108                     | 144                      | 2 занятия по 2 часа в неделю |
| 4 год обучения | сентябрь            | май                    | 36                        | 108                     | 180                      | 2 занятия по 2 часа в неделю |

### Календарно – тематический план на год обучения

Будет составлен после утверждения учебного расписания

| № п/ | Месяц | Число |      | Время проведения | Форма занятия | Количество часов |          | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля и аттестации | Примечание |
|------|-------|-------|------|------------------|---------------|------------------|----------|--------------|------------------|-----------------------------|------------|
|      |       | план  | факт |                  |               | Теория           | Практика |              |                  |                             |            |
| 1    |       |       |      |                  |               |                  |          |              |                  |                             |            |
| 2    |       |       |      |                  |               |                  |          |              |                  |                             |            |
| 3    |       |       |      |                  |               |                  |          |              |                  |                             |            |



## **2.2. Условия реализации общеразвивающей программы**

### **Материально – техническое обеспечение**

#### **Рабочий кабинет педагога:**

Кабинет и все оборудование кабинета соответствует всем параметрам, согласно постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

#### **Перечень учебного оборудования и туристского снаряжения**

1. Тент (3\*6м) 2 шт
2. Тент костровой (6\*6м) 1 шт
3. Палатки туристские 3-4 местные 10 шт
4. Пила двуручная в чехле 1шт
5. Топор в чехле 1 шт
6. Котлы туристские (8-12 л) и рукавицы костровые комплект
7. Рюкзак (50-70-90 литров) - шт
8. Коврик теплоизоляционный - 20 шт
9. Спальник – 20 шт
- 10.Блок – ролик – 4 шт
- 11.Верёвка основная (d 10 мм) статика, динамика до 200 м
- 12.Индивидуальная страховочная система
- 13.Карабин туристский стальной 30 шт
- 14.Каска защитная 12 шт
- 15.Жумары (правый) шт
- 16.Спусковые устройства (восьмёрка) шт
- 17.Тросик костровой 2 шт
- 18.Курвиметр
- 19.Секундомер электронный
- 20.Компас жидкостный для ориентирования 12 шт
- 21.Карты топографические учебные Комплект
- 22.Карты топографические спортивные Комплект
- 23.Доска учебная (мелки цветные) Комплект
- 24.Учебные плакаты «Топознаки» Компл
- 25.Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки Компл.
- 26.Петли прусика 4-8 шт
- 27.Учебные плакаты «Туристские узлы» Компл.

#### **Личное туристское снаряжение обучающегося**

- 1.Перчатки или рукавицы
- 2.Часы наручные с пульсометром
- 3.Спортивная одежда и обувь по сезону
- 4.Фляга для питьевой воды
- 5.Парафины

### **Информационное обеспечение**

1. Компьютер 1 шт.
2. Телевизор 1 шт.
3. Флэш-карта 2 шт.
4. Видеокамера 1 шт.
5. Фотоаппарат 1 шт.
6. Учебные плакаты – 4 шт.
7. Компьютер -1 шт.
8. Принтер – 2 шт.

### **Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования, образование высшее, 1 квалификационная категория, прошедший подготовку по программе «Инструктор детско-юношеского туризма», и судейскую подготовку не ниже спортивного судьи 3 категории.

### **Методические материалы:**

В теоретической части образовательного процесса используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма). Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов. Так же применяется метод дистанционного обучения. Под дистанционными образовательными технологиями, понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей (интернет) при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников. (Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2015), ст. 16). При данном подходе повышается доступность

качественного образования. Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование. Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, учебные соревнования, игра, лекция и др. Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост - и межсоревновательный период.

### 2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Для оценки качества освоения программы предусмотрено использованием таких видов контроля, как предварительный, текущий, промежуточный, итоговый, а так же групповые и индивидуальные формы аттестации учащихся с целью определения соответствия результатов освоения программы, заявленным целям и планируемым результатам обучения.

Предварительный контроль (сентябрь) проводится в форме собеседования на первых занятиях с целью выявления уровня начальных знаний.

Текущий контроль (в течение учебного года) проводится в течение всего года и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы как наблюдение, опрос, учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, где дети могут применить свои знания на практике, выполняя коллективную или индивидуальную работу (выполнение заданий, сдача нормативов).

Промежуточный контроль (декабрь) проводится по окончании полугодия в форме тренировочных соревнований.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года, для стартового и в форме небольших соревнований внутри группы, между обучающимися, для базового уровня участие в городских и областных соревнованиях и сдачи нормативов ОФП для обеих уровней.

#### Оценочные материалы

Для успешной формы наблюдения разработаны «Карты личностных достижений обучающегося» (Приложение 1).

Обязательной является входная и выходная диагностика обучающихся - сдача нормативов контрольных нормативов по ОФП:

#### Контрольные нормативы.

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения        |                               |
|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                 | Юноши                         | Девушки                       |
| Быстрота                        | Бег 30 м (5,7 с)              | Бег 30 м (6,0 с)              |
|                                 | Челночный бег 3*10 м (9,0)    | Челночный бег 3*10 м (9,4)    |
| Сила                            | Подтягивания (3)              | Сгибание рук в упоре лежа (7) |
| Специальная сила                | Вис на перекладине (1 мин)    | Вис на перекладине (30 с)     |
| Выносливость                    | Непрерывный бег 5 мин (800 м) | Непрерывный бег 5 мин (700м)  |

Для обучающихся разработаны опросные листы, тесты и практические задания для 1-4 годов обучения (Приложение 2).

Также разработаны: для 1 года обучения «Карта личностных достижений обучающегося»; для 4 года обучения разработаны билеты содержащие вопросов по основным темам курса и практические задания, для 4-го года обучение предусмотрено тестирование в программе My Test по правилам вида спорта и Регламентам дисциплины дистанция и выполнение практических заданий (Приложение 2).

Для обучающихся обязательным является участие в соревнованиях различного статуса: 1-3 года обучения - учебных, муниципальных, областных на дистанциях от 1 до 2 классов сложности в соответствии с годом обучения; для обучающихся участие в соревнованиях (областных, региональных) на дистанциях от 2 до 3 классов сложности в соответствии с годом обучения.

Для всех обучающихся используется тестирование по ОФП, СФП и профильной туристской подготовке цель которого сравнить результаты начального и завершающего этапа обучения, выявления роста или уменьшения показателей физической и специальной подготовленности. Наблюдение имеет целью выявление ошибок в технике и тактике профильной туристской подготовки и своевременную их коррекцию.

#### **Нормативы общей и специальной физической подготовки**

| № | Контрольные упражнения                         |  |  |
|---|--|--|--|
|   |  |  |  |
| 1 | Бег на 50/100 метров                           |  |  |
| 2 | Подъём ног в висе на перекладине               |  |  |
| 3 | Прыжок в длину с места                         |  |  |
| 4 | Подтягивание из виса на перекладине            |  |  |
| 5 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. |  |  |
| 6 | Бег 1000 м (1-2 год обучения)                  |  |  |
| 7 | Бег 3000 м (3 год обучения)                    |  |  |
| 8 | Бег 5000 м (4 год обучения)                    |  |  |
| 9 | Бег 10000 м (5 год обучения)                   |  |  |

#### **Предъявляемые результаты:**

1 год обучения - выполнение норматива не ниже 1 юношеского спортивного разряда.

2 год обучения - выполнение норматива не ниже 3-2 взрослого спортивного разряда.

3 год обучения - выполнение норматива не ниже 2-1 взрослого спортивного разряда.

4 год обучения - выполнение нормативов 1 взрослого спортивного разряда.

**Для проведения мониторинга образовательной деятельности используется ряд диагностических методик (Приложение 3):**

- Методика «Образовательные потребности»: анкета для детей 10-11 и 12-16 лет;
- Информационная карта результатов участия обучающихся в мероприятиях и соревнованиях разного уровня;
- Анкета для изучения уровня удовлетворённости обучающихся;
- Анкета для родителей «Позиция родителей в образовательном процессе».

## **ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

Программа мониторинговых исследований, проводимых в МБОУ СОШ №1 им. Героя РФ В.В.Романова (мониторинг проводимый образовательным учреждением по результатам освоения дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в течение учебного года включает:

1. Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе (теоретическая подготовка, практическая подготовка, основные общеучебные компетентности).
2. Мониторинг развития качеств личности обучающихся.

### **Карта освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.**

| № | ФИ обучающегося | Предметная деятельность по разделам программы | Личностное развитие обучающегося |
|---|-----------------|---|----------------------------------|
| 1 |                 |   |                                  |
| 2 |                 |   |                                  |
| 3 |                 |   |                                  |
| 4 |                 |   |                                  |
| 5 |                 |   |                                  |
|   | Итого:          |   |                                  |

### **Сводная карта освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по объединению.**

| № | Группы | Предметная деятельность по разделам программы | Личностное развитие обучающегося |
|---|--------|---|----------------------------------|
| 1 |        |   |                                  |
| 2 |        |   |                                  |
| 3 |        |   |                                  |
| 4 |        |   |                                  |
| 5 |        |   |                                  |

|  |        |  |  |
|--|--------|--|--|
|  | Итого: |  |  |
|--|--------|--|--|

## Список литературы

### Для педагога:

1. Дистанции в лыжном ориентировании / Алёшин В.М., Близневская В.С., Гречко С.В., Солдатов С.Г., Шихов А.А. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2009. - 204 с.
2. Карта в спортивном ориентировании / Алёшин В.М. - ч.1 изд. - Воронеж: ВГУ, 2004. - 204 с.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М.: ЦДЮТур РФ, 1994. - 29с.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981. -205с.
5. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения. - М.: «Кнорус», 2014. - 366с.
6. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. – М.: ФиС, 1968. -128с.
7. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. – М., 1979. - 48с.
8. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. - Ростов на Дону: Феникс, 2008. - 384с.
9. Верба И. А, Голицын С. М, Куликов В. М, Рябов Е. Г. Туризм в школе. – М.:, Физкультура и спорт, 1983. - 160с.
- 10.Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М.: 2001. - 224с.
- 11.Грачев О. К. Физическая культура. – М.: Изд. центр МарТ, 2005. - 464с.
- 12.Диханова Л. Г, Горбачева Л. А. Туристы, в путь! Методический сборник-пособие. – Екатеринбург: 2002. - 252с.
- 13.Довженко Н.И. От скал к скалодромам – спорт и жизнь. - Ростов-на-Дону: 2004. - 136с.
- 14.Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - 208с.
- 15.Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005. - 328с.
- 16.Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). – М.: ФЦДЮТиК, 2008. - 321с.
- 17.Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. – М.: ФЦДЮТиК. 2008. - 292с.
- 18.Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Советский спорт, 2009. - 393с.
- 19.Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. - 208с.
- 20.Константинов Ю.С., Рыжков В.М. Программа детского туристского объединения «Пеше - лыжный туризм» - М.:ЦДЮТиК, 2015. - 79С.

21. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: ЦРИБ «Турист». 1985. - 47с.
22. Купчинов И. Р. Физическое воспитание. - Минск, ТетраСистемс, 2006. - 352 с.
23. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999. - 56с.
24. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Академия, 2004. - 304 с.
25. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003. – 50с.
26. Нормативы ГТО. Электронный ресурс URL: <https://www.gto.ru/norms>
27. Организации занятий спортивным туризмом с учащимися. [Электронный ресурс] URL: [https://revolution.allbest.ru/sport/00391341\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/sport/00391341_0.html).
28. Правила оказания первой помощи. Электронный ресурс URL: [http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document\\_file/AfYX9NREiM.pdf](http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document_file/AfYX9NREiM.pdf)
29. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма; Методическое пособие/ Под общ. ред. В.Н. Кирьянова.- М.: Издательский Дом «Третий Рим», 2005. - 56 с.
30. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей/ Под общ. Редакцией –Константинова Ю.С. – М.:ФЦДЮТиК, 2014. - 228 с.
31. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. – М.: Просвещение, 1988. 156 с.
32. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. - М., Просвещение, 2003. - 205 С.
33. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: «Физкультура и спорт», 1983. – 144с.
34. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование. Сборник. Под обще редакцией В.М.Алёшина. – Воронеж: ИИПЦ, Воронежский государственный университет, 2009. - 253с.

## Литература, рекомендованная обучающимся

1. Кузнецов Г. М, Дербенев И. А. Юношам о физической культуре. – Екатеринбург: 2004. - 87 с.
2. Куликов В. М, Ротштейн Л. М, Константинова Ю. В. Словарь юного туриста. - М.:, 2008. - 76с.
3. Правила дорожного движения. – М.: ЗАО «Славянский дом книги», 2009. – 55 с.
4. Рундквист Н. и др. Иллюстрированная краеведческая энциклопедия. Свердловская область.- Екатеринбург: «Квист», 2009. - 592 с.
6. Уроки по правилам дорожного движения в 5 – 9 классах. – Учебное пособие. – Екатеринбург: «Калан», 2000. – с. 192.
7. Все о туризме как о виде спорта. [Электронный ресурс] URL: <https://www.kakprosto.ru/kak-873351-vse-o-turizme-kak-o-vidе-sporta>
8. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001. [Электронный ресурс]URL: <http://referad.ru/testi-uprajneniya/index.html>
9. Дьяченко А. А, Шаранов А. А. Развитие школьного туризма. [Электронный ресурс] URL:<http://открытыйурок.рф/214256/> (дата обращения: 18. 08.2018).
10. Правила дорожного движения.[Электронный ресурс]URL:<https://pddrussia.com>
12. Правила соревнований по спортивному ориентированию. [Электронный ресурс]URL: <http://frs24.ru/st/pravila-sportivnoe-orientirovanie>
13. Скалолазание как экстремальный вид спорта. [Электронный ресурс] URL: [https://revolution.allbest.ru/sport/00391341\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/sport/00391341_0.html)
14. Спортивное ориентирование на местности. [Электронный ресурс] URL: <http://life4health.ru/sportivnoe-orientirovanie-na-mestnosti-sut-pravila-polozhenie>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Карта личностных достижений обучающегося 1 год обучения

Фамилия, имя ребенка: \_\_\_\_\_

Возраст: \_\_\_\_\_

Название детского объединения: \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога: \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения: \_\_\_\_\_

| Сроки диагностики<br><br>Показатели  | Текущий контроль              |                           |
|--|-------------------------------|---------------------------|
|  | Конец<br>первого<br>полугодия | Конец<br>учебного<br>года |
| <p style="text-align: center;"><b>Физическая подготовка</b></p> <p>1. Подтягивание<br/>2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для девочек).<br/>3. Прыжок с места.<br/>4. Бег 30 метров.<br/>5. Кросс 400 метров.</p>                |                               |                           |
| <p style="text-align: center;"><b>Основы туристской подготовки</b></p> <p>1. Маркировка веревки (на время).<br/>2. Одевание обвязки (на время).<br/>3. Прохождение этапа переправа по бревну и маятник (на время).</p>                 |                               |                           |
| <p style="text-align: center;"><b>Ориентирование на местности</b></p> <p>1. Чтение легенды спортивной карты (количество ошибок)<br/>2. Определение набора высоты.<br/>3. Определения расстояния на местности путём подсчёта шагов.</p> |                               |                           |
| <p style="text-align: center;"><b>Скалолазание</b></p> <p>1. Вщелкивание и выщелкивание веревки в карабин (на время).<br/>2. Спуск и приземление (на время).</p>   |                               |                           |

Примечание: главным критерием является улучшение результатов обучающихся.

#### Критерии оценки развития обучающегося:

При проведении повторной сдачи нормативов ухудшение результатов – «плохо»

При проведении повторной сдачи нормативов результат остается на том же уровне – «удовлетворительно»

При проведении повторной сдачи нормативов незначительное улучшение результата – «хорошо»

При проведении повторной сдачи нормативов значительное улучшение результата – «отлично».

### Карта личностных достижений обучающегося 2 года обучения

Фамилия, имя ребенка: \_\_\_\_\_

Возраст: \_\_\_\_\_

Название детского объединения: \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога: \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения: \_\_\_\_\_

| Сроки диагностики<br>Показатели  | Текущий контроль        |                     |
|--|-------------------------|---------------------|
|  | Конец первого полугодия | Конец учебного года |
| <b>Физическая подготовка</b><br>1. Подтягивание<br>2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для девочек).<br>3. Прыжок с места.<br>4. Бег 60 метров.<br>5. Кросс 500 метров.   |                         |                     |
| <b>Основы туристской подготовки</b><br>1. Маркировка веревки (на время).<br>2. Одевание обвязки (на время).<br>3. Прохождение этапа переправа по бревну и маятник (на время).  |                         |                     |
| <b>Ориентирование на местности</b><br>1. Чтение маршрута по спортивной карте (количество ошибок)<br>2. Определение азимута по компасу на местности.<br>3. Определения кратчайшего пути на местности, выбор простого пути |                         |                     |
| <b>Скалолазание</b><br>1. Вщелкивание и выщелкивание веревки в карабин (на время).<br>2. Спуск и приземление (на время).   |                         |                     |

Примечание: главным критерием является улучшение результатов обучающихся.

### Критерии оценки развития обучающегося:

При проведении повторной сдачи нормативов ухудшение результатов – «плохо»

При проведении повторной сдачи нормативов результат остается на том же уровне – «удовлетворительно»

При проведении повторной сдачи нормативов незначительное улучшение результата – «хорошо»

При проведении повторной сдачи нормативов значительное улучшение результата – «отлично».

### Карта личностных достижений обучающегося 3 года обучения

Фамилия, имя ребенка: \_\_\_\_\_

Возраст: \_\_\_\_\_

Название детского объединения: \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога: \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения: \_\_\_\_\_

| Сроки диагностики<br>Показатели  | Текущий контроль        |                     |
|--|-------------------------|---------------------|
|  | Конец первого полугодия | Конец учебного года |
| <b>Физическая подготовка</b><br>1. Подтягивание (мальчики)<br>2. Отжимание в упоре лёжа (для девочек).<br>3. Комплексное силовое упражнение<br>4. Бег 30 метров.<br>5. Бег 30 метров.  |                         |                     |
| <b>Основы туристской подготовки</b><br>1. Вязание узлов 6-8 (на время).<br>2. Маркировка веревки (на время).<br>3. Одевание ИСС (на время).<br>4. Прохождение этапа переправа по бревну и параллельные перила (на время).  |                         |                     |
| <b>Ориентирование на местности</b><br>1. Определения кратчайшего пути на местности, выбор простого пути (количество ошибок)<br>2. Определение азимута по компасу на местности.<br>3. Взятие КП (количество ошибок)<br>4. Топографический диктант (количество ошибок) |                         |                     |

Примечание: главным критерием является улучшение результатов обучающихся.

**Критерии оценки развития обучающегося:**

При проведении повторной сдачи нормативов ухудшение результатов – **«плохо»**

При проведении повторной сдачи нормативов результат остается на том же уровне – **«удовлетворительно»**

При проведении повторной сдачи нормативов незначительное улучшение результата – **«хорошо»**

При проведении повторной сдачи нормативов значительное улучшение результата – **«отлично»**.

**Тест 1 год обучения.**

Опросный лист.

**1. В какую сторону горизонта обращены колокольни на православных церквях?**

1. на север
2. на запад
3. на восток

**2. Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает....**

1. на север
2. юг
3. запад

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

1. Фонарь
2. топор
3. компас.

**4. Какую породу деревьев лучше использовать для костра:**

1. Осину
2. Сосну
3. Дуб

**5. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?**

1. Наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды
2. Наличие дров, воды, безопасное место
3. наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта

**10. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:**

- а) спилить все;
- б) оставить их в запас;
- в) переставить лагерь в другое место.

**12. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:**

- а) идти всем вместе строем по одному;
- б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;
- в) идти плотной группой, взявшись за руки.

**13. К какой группе узлов относится узел восьмёрка:**

1. Узлы для крепления веревки к опоре
2. Проводники
3. Узлы, для связывания веревок разного диаметра

**15. К какой группе карт относится карта масштаба 1:10000:**

1. Мелкомасштабные
2. Среднемасштабные

### 3. Крупномасштабные

#### **Практическое задание.**

**Задание:** уложить рюкзак, используя предложенные предметы из личного снаряжения туриста. Перечень предметов:

- комплект посуды
- спальный мешок
- пенополиуритановый коврик
- сменная обувь
- предметы личной гигиены: полотенце, зубная щетка, паста, мыло и т.д.
- смена белья
- дождевик
- аптечка
- штормовка
- канцелярские принадлежности
- продуктовый набор

#### **Критерии оценки практического задания:**

задание выполнено без ошибок –10 баллов

#### **Штрафные баллы:**

- неправильно уложен спальный мешок –1 б,
- вещи не упакованы в полиэтиленовые пакеты -1 б,
- уложенные вещи при ходьбе гремят- 1 б,
- не подогнаны ляжки рюкзака –1 б,
- не застегнуты крепления рюкзака -1 б.

#### **Критерии оценки:**

| Уровень | Количество набранных баллов |
|---------|-----------------------------|
| высокий | 20-18                       |
| средний | 17-11                       |
| низкий  | 10-0                        |

### **Тест 2 года обучения.**

**ФИ обучающегося** \_\_\_\_\_

**1. Выберите правильные названия групп узлов которые вы знаете:**

- а) академические
- б) проводники
- в) для связывания веревок
- г) привязывающие узлы
- д) для крепления к опоре
- е) схватывающие
- ж) для связывания веревок разной дли
- з) петлевые
- и) для связывания веревок одинаково диаметра
- к) встречные узлы

**2. Бивак – это**

а) стоянка туристов б) инструмент из ремнабора; в) название населенного пункта;

**3. Отметьте предметы, относящиеся к личному снаряжению**

а) рюкзак д) топор и) спальник н) туалетные принадлежности

б) палатка е) компас к) фотоаппарат

в) коврик ж) тент л) дождевик о) КЛМН

г) половник з) карты м) котелок

**4. Завпит в группе обязан:**

а) помогать руководителю в оказании первой медицинской помощи, хранить аптечку

б) хранить ремнабор и уметь пользоваться им

в) покупать продукты при подготовке к походу

г) уметь оказывать первую помощь, следить за здоровьем участников похода

**5. Отметьте предметы, относящиеся к личному снаряжению**

а) индивидуальный перевязочный пакет з) плоскогубцы

б) ножницы и) деревянная палочка

в) марганцовка к) нашатырный спирт

г) авторучка л) шелковая лента

д) аспирин м) анальгин

е) горький перец н) пузырек керосина

ж) жгут о) пинцет

**Он отвечает за ремонт и подбор снаряжения. О ком идет речь?**

а) помощник руководителя в) фотограф д) санитар

б) завхоз по питанию г) завхоз по снаряжению

**Тест.3 год обучения**

**ФИ обучающегося** \_\_\_\_\_

**1. Топография – это** \_\_\_\_\_

**Что такое азимут?**

а) угол между направлением на север и направлением на предмет

б) направление на искомый предмет

в) угол между севером и точкой стояния

**2. С помощью чего нельзя определить стороны горизонта?** а) компас

б) деревья

в) карабин

г) солнце

д) овраги

е) строения

ж) муравейники

з) тень от человека

и) дорога

**3. Что обозначают цвета условных знаков спортивных карт?**

Жёлтый - Чёрный – Белый–  
Красный –  
Синий –  
Оттенки зелёного – Коричневый –

**4. Из чего складывается результат спортсмена при прохождении маркированной дистанций в спортивном ориентировании?**

---

**5. Укажи правильный порядок первой доврачебной помощи при кровотечении из носа?**

А. Запрокинуть голову назад, положить холод на переносицу, кровь глотать.

Б. Наклонить голову вперед, положить холод на переносицу, кровь сплевывать.

В. Хорошо высморкаться, прижать крылья носа пальцами, чтобы образовался сгусток.

**6. Укажи верный порядок первой доврачебной помощи при ушибах?**

А. Холод, покой, давящая повязка.

Б. Йодная сетка, давящая повязка, покой.

В. Мазь при ушибах, давящая повязка.

**7. Какие из перечисленных узлов используются для крепления веревки к опоре?**

А. Академический, брам-шкотовый, шкотовый.

Б. Встречный, прямой, грейпвайн. В. Булинь, стремя, штык.

**8. Какие из перечисленных должностей в группе являются временными?**

А. Дежурный, направляющий, замыкающий.

Б. Медик, завснар, завпит.

В. Руководитель, ответственный за отчет, физорг.

**9. Какие требования к размещению бивуака являются основными?**

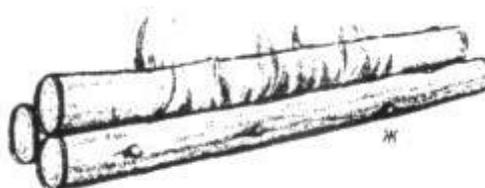
А. Безопасность, наличие дров, защищенность от ветра, наличие воды.

Б. Ровное место, отсутствие комаров, близость к населенному пункту. В.

Безопасность,

ровное место, наличие воды, удаленность от населенного пункта.

**10. Соотнесите рисунки костров с названиями:**



**Шалаш, Нодья, Звездный, Колодец**

**11. Соотнесите рисунки узлов с их названиями:**



**"встречный"**



**"прямой"**



**"грейпвайн"**



**"восьмерка"**



**"серединный"**

**12. Соотнесите топознаки с их названиями:**



**вышка легкого типа**



**заправочная станция**



**капитальное сооружение башенного типа**

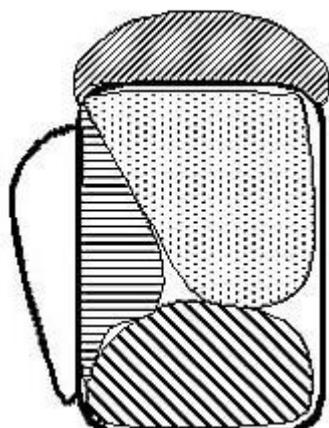


**памятник, обелиск**



**заводская, фабричная труба**

**13. Как должны располагаться вещи**



в рюкзаке?

- А – легкие вещи
- Б – мягкие вещи
- В – тяжелые вещи
- Г – часто используемые вещи

**14. Рюкзак, коврик, спальник – это...**

- А. Личное снаряжение
- Б. Групповое снаряжение
- В. Специальное снаряжение

**15. Верно ли утверждение:**

Опущенный \_\_\_\_\_ край нижней перекладины креста на куполе церкви обращен к северу, а приподнятый — к югу.

Алтари православных церквей обращены на восток, а колокольни — на запад.

Снег около скал, больших камней, пней, деревьев оттаивает быстрее с южной стороны.

Мхи и лишайники на коре деревьев сосредоточены преимущественно на южной стороне.

**16. Ребро четвертного столба находящееся между наименьшими числами указывает на \_\_\_\_\_**

**17. Соотнесите рисунки сигналов международной системы «земля-воздух» с их названиями:**

- |    |                                       |
|----|---------------------------------------|
|    | <b>нужны компас и карта</b>           |
| □  | <b>место для посадки вертолета</b>    |
| ↑  | <b>не имеем возможности двигаться</b> |
| X  | <b>следуем в этом направлении</b>     |
| △  | <b>все в порядке</b>                  |
| LL | <b>нужен врач</b>                     |

**18. При переходе замерзшего водоёма на лыжах необходимо:**

- А. Отстегнуть крепления, снять рюкзак с одного плеча.
- Б. Снять с рук петли палок, снять рюкзак с одного плеча.

В. Отстегнуть крепления, снять с рук петли палок, снять рюкзак с одного плеча.

**19. Как должен размещаться шалаш относительно костра и направления ветра?**

**20. Практическое задание по теме «Питание в походе»**

**Задание:** Составить меню для 3-х дневного не категорийного похода.

*Критерии оценки практического задания:*

| Уровень | Выполнение  | Примечание  |
|---------|---|---|
| высокий | задание выполнено без замечаний   | меню трехразового горячего питания с учетом второго ужина |
| средний | задание выполнено с использованием рабочих тетрадей, литературы               | составлено примерное меню похода                          |
| низкий  | задание не выполнено или выполнено с использованием помощи других обучающихся |   |

#### Тест 4 года обучения

**ФИ обучающегося** \_\_\_\_\_

**1. Выберите правильные названия групп узлов согласно**

«Регламенту...»:

- а) академические
- б) проводники
- в) для связывания веревок
- г) привязывающие узлы
- д) для крепления к опоре
- е) схватывающие
- ж) для связывания веревок разной длины
- з) петлевые
- и) для связывания веревок одинакового
- к) встречные узлы

**2. Для чего используют жумар?**

\_\_\_\_\_

**3. Для чего необходим ус самостраховки?**

\_\_\_\_\_

**4. На каких этапах необходимо работать в перчатках?**

\_\_\_\_\_

**5. На каких этапах можно работать без каски?**

\_\_\_\_\_

**6. Какой узел необходимо завязывать на конце перильной верёвки?**

\_\_\_\_\_

**7. На каких этапах используется ФСУ (отметьте галочкой)**

- а) навесная переправа б) спуск в) траверс г) бревно  
е) переправа по параллельным перилам д) подъем

8. Перечислите способы маркировки верёвки на дистанции.

---

9. Разрешено ли использовать верёвки диаметром 9 мм и 11 мм для наведения этапов спортивного туризма?

---

10. Разрешено ли использовать верёвки диаметром 9 мм. и 11 мм. для организации сопровождения на этапах спортивного туризма?

---

11. На каких этапах при прохождении дистанции в связке необходимо организовывать сопровождение?

- а) навесная переправа  
б) переправа по бревну  
в) спуск  
г) переправа по параллельным верёвкам  
д) подъём  
е) вертикальный маятник

#### **Тест 4 года обучения 2 часть**

А. Личное прохождения этапов.

1. допускается применение жумара в качестве самостраховки?
2. на каких этапах участники могут работать без каски?

Б. Изучение Регламента.

1. диаметр опорных петель?
2. допускается участникам транспортировать на этапах с маркированную веревку?

В. Tактическая подготовка.

- варианты командного прохождения этапа подъём по склону?

Г. Наведение этапов.

1. применение, какого полиспаста допускается при натягивании перильной страховки?
2. что можно использовать для прикрепления полиспаста к рабочей (натягиваемой) веревке?
3. чем разрешается натягивать перила при применении командной двойной основной веревки.

Д. Командная работа на этапах т/м.

1. как подключается сопровождение к переправляющемуся участнику на этапах переправа по бревну, переправа по верёвке с перилами?
2. как выполняется сопровождение на этапе наклонная навесная переправа?
3. какая страховка обеспечивается участнику при прохождении спуска по перилам?

**Практические задания.**

Прохождение этапов (личное): Навесная переправа, параллельные веревки, подъем и спуск по вертикальным перилам, бревно с маятниковыми перилами.

### **Тест 4 года обучения**

#### **Билет 1**

1. Нормативные документы по спортивному туризму
2. Характеристика карт. Особенности карт зимнего ориентирования

#### **Билет 2**

1. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях
2. Изображение рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения

#### **Билет 3**

1. Причины возникновения аварийных ситуаций
2. Приемы выбора пути движения. Контроль направления движения

#### **Билет 4**

1. Личное и групповое снаряжение спортсмена-туриста
2. Действия ориентировщика на различных участках дистанции

#### **Билет 5**

1. Специфика вида «Личная техника пешеходного туризма»
2. Характеристика различных видов соревнований по спортивному ориентированию

#### **Билет 6**

1. Специфика вида «Командная техника пешеходного туризма»
2. Ведение дневника самоконтроля

#### **Билет 7**

1. Подготовка и проведение туристских слетов и соревнований
2. Основные приемы оказания первой помощи

#### **Билет 8**

1. Судейская подготовка
2. Специфика вида «Дистанция пешеходная-связка»

#### **Практические задания:**

1. Восстановить навесную переправу длиной 17 метров, преодолев её, спуститься по склону по судейским перилам длиной 5 метров.  
Оценка: «Отлично» – 1 мин. 30 сек., «Хорошо» – 2 мин. 30 сек., «Удовлетворительно» – 4 мин.

2. Наведение спуска длиной 18 метров.  
Оценка: «Отлично» – 1 мин. 30 сек., «Хорошо» – 2 мин. 30 сек., «Удовлетворительно» – 3 мин. 30 сек.

3. Переправа по бревну длиной 8 метров с помощью маятниковых перил.  
Оценка: «Отлично» – 1 мин. 45 сек., «Хорошо» – 2 мин. 30 сек., «Удовлетворительно» – 3 мин. 30 сек.

4. Подъём по вертикальным перилам длиной 5 метров.

Оценка: «Отлично» – 45 сек., «Хорошо» – 1 мин., «Удовлетворительно» – 1 мин. 30 сек.

5. Спуск по склону по вертикальным перилам длиной 5 метров с наведением перил.

Оценка: «Отлично» – 1 мин. 30 сек., «Хорошо» – 2 мин. 30 сек., «Удовлетворительно» – 3 мин. 30 сек.

### **Тест 4 года обучения 2 часть**

Тестирование по программе My Test: Правила вида спорта и Регламенты  
(25 минут, 30 вопросов)

| Уровень | Количество правильных ответов |
|---------|-------------------------------|
| Высокий | 25-30                         |
| Средний | 17- 24                        |
| Низкий  | 12-16                         |

#### **Практические задания.**

1. Восстановить навесную переправу длиной 20 метров, преодолев её, спуститься по судейским перилам длиной 5 метров. Оценка: «Отлично» – 1 мин. 20 сек., «Хорошо» – 2 мин. 10 сек., «Удовлетворительно» – 3 мин.

2. Навесная переправа длиной 18 метров с наведением перил. Оценка: «Отлично» – 3 мин. 00 сек., «Хорошо» – 4 мин. 00 сек., «Удовлетворительно» – 5 мин. 00 сек.

3. Переправа по бревну длиной 8 метров с помощью маятниковых перил. Оценка: «Отлично» – 1 мин. 15 сек., «Хорошо» – 2 мин. 10 сек., «Удовлетворительно» – 3 мин. 00 сек.

4. Подъём по вертикальным перилам длиной 5 метров. Оценка: «Отлично» – 35 сек., «Хорошо» – 45 сек., «Удовлетворительно» – 1 мин.

5. Спуск по вертикальным перилам длиной 5 метров с наведением перил. Оценка: «Отлично» – 1 мин. 00 сек., «Хорошо» – 1 мин. 30 сек., «Удовлетворительно» – 2 мин. 30 сек.

6. Участие в областных соревнованиях.

**Методика «Образовательные потребности»**  
**Анкета для обучающихся 10-11 лет**

Дорогой друг!

1. Внимательно прочитай предложенные ниже утверждения и отметь любым значком свой выбор.

| Вариант ответа  | Твое мнение |
|---|-------------|
| мне интересно то, чем мы занимаемся в кружке                                    |             |
| хочу занять свое время после школы  |             |
| занимаюсь в кружке за компанию с другом, друзьями                               |             |
| хочу узнать новое, интересное для себя  |             |
| мне нравится педагог  |             |
| хочу научиться что-то делать сам  |             |
| мне нравится выполнять творческие задания, придумывать и создавать что-то новое |             |
| хочу узнать о том, что не изучают в школе                                       |             |
| занятия здесь помогают мне становиться лучше                                    |             |
| занятия в коллективе (кружке) помогают мне преодолеть трудности в учебе         |             |
| мне нравится общаться с ребятами  |             |
| мне нравится выступать на концертах, соревнованиях, участвовать в выставках     |             |
| здесь замечают мои успехи   |             |
| меня здесь любят  |             |
| твой вариант  |             |

2. Благодаря занятиям в коллективе (кружке) я: (отметь любым знаком варианты ответов, которые соответствуют твоему мнению)

| Вариант ответа                              | Твое мнение |
|---|-------------|
| узнал много нового, интересного, полезного  |             |
| стал лучше учиться                          |             |
| приобрел новых друзей                       |             |
| стал добрее и отзывчивее к людям            |             |
| научился делать что-то новое самостоятельно |             |
| твой вариант                                |             |

**Напиши, пожалуйста:**

Фамилию, имя \_\_\_\_\_

Сколько тебе лет \_\_\_\_\_

В каком коллективе (кружке) ты занимаешься? \_\_\_\_\_

Сколько лет ты занимаешься в этом коллективе (кружке)? \_\_\_\_\_

## Анкета для обучающихся 12-16 лет

Дорогой друг!

Какие цели ты ставишь перед собой, занимаясь в данном коллективе (кружке), и в какой степени можешь их удовлетворить? (Внимательно прочитай предложенные варианты и в графе «Выбор» отметь знаком «+» ответы, соответствующие твоим целям. Далее в графе «Степень удовлетворения» постарайся определить в какой степени твои цели реализуются).

| Варианты ответа  | Выбор | Степень удовлетворения |          |     |
|--|-------|------------------------|----------|-----|
|  |       | Полностью              | Частично | Нет |
| узнать новое и интересное, повысить свой общекультурный уровень            |       |                        |          |     |
| научиться какой-либо конкретной деятельности                               |       |                        |          |     |
| с пользой провести свободное время   |       |                        |          |     |
| развить свои творческие способности  |       |                        |          |     |
| найти новых друзей и общаться с ними                                       |       |                        |          |     |
| заниматься с интересным педагогом  |       |                        |          |     |
| исправить свои недостатки  |       |                        |          |     |
| преодолеть трудности в учебе   |       |                        |          |     |
| научиться самостоятельно приобретать новые знания                          |       |                        |          |     |
| получить знания и умения, которые помогут в приобретении будущей профессии |       |                        |          |     |
| хочу, чтобы здесь меня понимали и ценили как личность                      |       |                        |          |     |
| увидеть и продемонстрировать результаты своего творчества                  |       |                        |          |     |
| хочу заниматься в эмоционально-комфортной обстановке                       |       |                        |          |     |
| что еще  |       |                        |          |     |

**Напиши, пожалуйста:**

Фамилию, имя \_\_\_\_\_

Сколько тебе лет \_\_\_\_\_

В каком коллективе (кружке) ты занимаешься? \_\_\_\_\_

Сколько лет ты занимаешься в этом коллективе (кружке)? \_\_\_\_\_

## Информационная карта результатов участия обучающихся в мероприятиях и соревнованиях разного уровня.

Данная методика используется для фиксации и оценки результатов участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, смотрах различного уровня, то есть для оценки «внешних» достижений. Выделяются следующие формы «внешнего» предьявления достижений обучающихся: соревнования различного уровня; массовые туристско-краеведческие мероприятия (Майская прогулка, Дни открытых дверей, конкурсы, олимпиады и др.) При заполнении карты целесообразно указывать названия мероприятий с указанием дат, в которых принимал участие обучающийся. Достижения фиксируются на 4-х уровнях: коллектива, учреждения; города (района); областном и региональном и всероссийском. Также определяются качественные показатели результата: участие; призовые места; победитель. Каждому показателю в зависимости от степени значимости соответствует определенный балл.

### Вариант бланка информационной карты

Фамилия, имя обучающегося \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Название объединения \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_

Дата заполнения карты \_\_\_\_\_

| №                   | Формы предьявления достижений   | На уровне коллектива учреждения |        |            | На уровне города (района) |        |            | На областном и региональном уровне |        |            | На всероссийском уровне |        |            |
|---------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------|------------|---------------------------|--------|------------|------------------------------------|--------|------------|-------------------------|--------|------------|
|                     |                                 | Участие                         | Призер | Победитель | Участие                   | Призер | Победитель | Участие                            | Призер | Победитель | Участие                 | Призер | Победитель |
|                     |                                 | 1                               | 2      | 3          | 4                         | 5      | 6          | 7                                  | 8      | 9          | 10                      | 11     | 12         |
| 1                   | Соревнования                    |                                 |        |            |                           |        |            |                                    |        |            |                         |        |            |
| 2                   | Судейская работа                |                                 |        |            |                           |        |            |                                    |        |            |                         |        |            |
| 3                   | Участие в массовых мероприятиях |                                 |        |            |                           |        |            |                                    |        |            |                         |        |            |
| Итого:              |                                 |                                 |        |            |                           |        |            |                                    |        |            |                         |        |            |
| Общая сумма баллов: |                                 |                                 |        |            |                           |        |            |                                    |        |            |                         |        |            |

## Анкета для изучения уровня удовлетворённости обучающихся

Возраст \_\_\_\_\_

Название объединения \_\_\_\_\_

Обучающимся предлагается оценить степень своего с согласия с содержанием предложенных утверждений. Для этого необходимо обвести ниже каждого выражения одну цифру, которая означает ответ, соответствующий вашей точке зрения.

Цифры означают следующие ответы:

- 4 – совершенно согласен
- 3 – согласен
- 2 – трудно сказать
- 1 – не согласен
- 0 – совершенно не согласен

1. На занятия в объединение я иду с радостью  
4 3 2 1 0
2. На занятиях я узнаю много нового, интересного и приобретаю полезные умения и навыки  
4 3 2 1 0
3. В нашем объединении хороший педагог  
4 3 2 1 0
4. К нашему педагогу можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации  
4 3 2 1 0
5. В группе я могу всегда свободно высказать своё мнение  
4 3 2 1 0
6. Здесь у меня обычно хорошее настроение  
4 3 2 1 0
7. Мне нравится участвовать в делах учреждения  
4 3 2 1 0
8. Я считаю, что здесь меня готовят к самостоятельности  
4 3 2 1 0
9. Я считаю, что здесь созданы все условия для развития моих способностей  
4 3 2 1 0
10. Летом я скучаю по занятиям в учреждении  
4 3 2 1 0

## **Анкета «Позиция родителей в образовательном процессе»**

Уважаемые родители!

Просим Вас выбрать один из предложенных ответов на данные вопросы, отметить его галочкой (подчеркнуть) или предложить свой вариант ответа.

1. Какую роль в жизни Вашего ребенка играют занятия в нашем учреждении?

- Значительную.
- Второстепенную.
- Практически никакую.

2. Ваш ребенок занимается в детском творческом объединении в учреждении дополнительного образования. Какое место занимает в ваших повседневных взаимоотношениях, разговорах, обмене мнениями тема его занятий?

- Вы принимаете активное участие в его занятиях (контролируете посещаемость, интересуетесь успехами ребёнка, морально поддерживаете ребенка).
- Вы соблюдаете «позитивный нейтралитет»; делами ребенка интересуетесь, но на занятия он ходит сам (вы не контролируете, пошел ли он на занятия или нет), с преподавателем встречаетесь редко.
- Вы достаточно равнодушны к занятиям вашего ребенка творчеством; посещаемость занятий не контролируете.
- Иной вариант \_\_\_\_\_

3. Дали ли бы вы согласие на участие ребенка в серьезном проекте (олимпиаде, экспедиции, творческой поездке, фестивале, выставке или конкурсе), если при этом: Требуется значительные для вашей семьи материальные вложения?

- Да.
- Нет.
- По ситуации.

4. Требуется напряженный режим занятий в течение определенного времени, и это может привести к снижению активности в школьных занятиях и изменению привычного распорядка?

- Да.
- Нет.
- По ситуации.

5. Мероприятие нарушает Ваши планы на выходные (праздничные или каникулярные) дни?

- Да.
- Нет.
- По ситуации.

6. Участвуете ли Вы в жизни детского коллектива, в котором занимается Ваш ребенок? А именно:

6.1 Помогаете педагогу в организации и проведении коллективных мероприятий, решении проблем коллектива:

- регулярно;
- иногда;
- практически никогда.

6.2 Помогаете педагогу в материально-техническом оснащении образовательного процесса:

- регулярно;
- иногда;
- практически никогда.

6.3 Посещаете текущие мероприятия коллектива (концерты, праздники, родительские собрания, встречи с педагогом, консультации для родителей и т.д.):

- регулярно;
- иногда;
- практически никогда.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587387

Владелец Рычкова Светлана Юрьевна

Действителен с 29.09.2022 по 29.09.2023