

**Администрация Баганского района Новосибирской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Баганская средняя общеобразовательная школа № 1**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
«29» августа 2025 г.
протокол №1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 180 от «29» августа 2025 г.

И.о. директора школы



Т.Н. Удалова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Уровень: базовая

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
Таранченко Екатерина Юрьевна,
педагог дополнительного образования

с. Баган, 2025 г.

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность. Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний.

Походы обучающихся, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Реализация программы позволит выработать необходимые умения и практические навыки.

Отличительная особенность программы, новизна программы заключается в объединение спортивного туризма и спортивного ориентирования в одной программе, что позволяет проявиться различным способностям детей, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, и индивидуальных действий в условиях соревнований по спортивному ориентированию воспитывает как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умение принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность. Программа является модифицированной.

Данная Программа является практико-ориентированной, знакомит с основами туризма и ориентирования на местности, способами выживания в экстремальных ситуациях, а также предполагает работу по краеведению.

Адресат программы – обучающиеся (мальчики и девочки) в возрасте от 12 до 16 лет.

Подростковый возраст характеризуется как переломный, переходный, критический. Подростковый период в развитии ребенка считают обычно особенно трудным как для родителей и педагогов, так и для самих детей.

Особенность подросткового возраста в том, что внешне и по своим притязаниям это взрослый, а по внутренним особенностям и возможностям это во многом еще ребенок. Вместе с чувством взрослости у подростка пробуждается и активно формируется самосознание, обостренное чувство собственного достоинства. Подростку свойственна повышенная критичность. Программа помогает нивелировать негативные последствия социального взаимодействия подростков. Совместное обучение действиям в экстремальных и чрезвычайных ситуациях учит подходить к общению со стороны продуктивной деятельности, а не пустого времяпровождения.

Объем программы – 108 часов.

Срок обучения – с 01.09.2025 г. по 31.05.2026 г.

Срок освоения – 1 год.

Язык программы – русский.

Уровень реализации программы – базовый.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – традиционная модель.

Организационные формы обучения. Занятия по программе проводятся в соответствии с расписанием, по заявлению родителей (законных представителей), с предоставлением медицинской справки.

Режим занятий. Общее количество часов в неделю – 3 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю. 1 занятия – 2 часа и 1 занятие – 1 час. Продолжительность занятия – 45 минут с перерывом 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для личностного развития, совершенствования необходимых навыков посредством занятий спортивным туризмом.

Задачи:

Личностные:

- способствовать развитию исследовательские навыки, навыки наблюдения и описания;
- сформировать умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков.
- развивать познавательные, физические, нравственные способности обучающихся путем использования их потенциальных возможностей.

Метапредметные:

- формировать самостоятельность и волевые качества в любой обстановке;
- способствовать формированию навыков выживания в экстремальных условиях;
- развивать навыки командной работы.

Предметные:

- формировать умения и навыки в работе с картой, компасом;
- формировать специальные знания по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи.
- формировать знания и умения, необходимые для участия в пеших походах первой-второй категории сложности и участия в соревнованиях по ориентированию.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Наблюдение.
2.	Основы туристской подготовки.	32	10	22	Наблюдение. Тест.
3.	Топография и ориентирование.	27	9	18	Наблюдение. Анализ.
4.	Краеведение.	12	8	4	Устный опрос. Самопроверка.
5.	Основы гигиены и первая помощь.	23	9	14	Наблюдение. Тест.
6.	Общая и специальная физическая подготовка.	10	2	8	Наблюдение. Тест.
7.	Соревнования.	2	0	2	Наблюдение. Анализ.
8.	Итоговое занятие.	1	-	1	Итоговый контроль.
	Итого.	108	39	69	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Техника безопасности на занятиях по туризму. Гигиенические требования к местам занятий туризмом и инвентарем, спортивной одежде и обуви.

Раздел 2. Основы туристской подготовки.

Теория. История развития туризма. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Понятие о спортивном туризме. История развития спортивного туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Узлы, применяемые в спортивном туризме. Специальное туристское снаряжение.

Практика. Разбор группы узлов, состоящих в Регламенте по спортивному туризму. Техника вязания узлов: двойной проводник, грейпвайн, проводник-восьмерка, стремя, полугрейпвайн удавка «Баррел», встречный, «Пруссик», двойной булинь, полусхватывающий, проводник. Групповое и личное снаряжение для походов выходного дня в разных сезонных условиях и требования к нему. Подготовка снаряжения к походу. Ремонтный набор. Перечень группового и личного снаряжения для походов выходного дня и пеших походов 1-3 степени сложности. Правила укладки рюкзака. Одежда и обувь ориентировщика. Компас, планшет, карточка.

Раздел 3. Топография и ориентирование.

Теория. Понятие о топографической и спортивной карте. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

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

Раздел 4. Краеведение.

Теория. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. 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. Проведение краеведческих викторин.

Раздел 5. Основы гигиены и первая помощь.

Теория. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом. Гигиена обуви и одежды. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями.

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

Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Раздел 7. Соревнования.

Теория. Правила различных подвижных игр, основные принципы соперничества и честной борьбы.

Практика. Подвижные игры с акцентом на развитие физических качеств, подвижные игры с элементами спортивного туризма.

Раздел 8. Итоговое занятие.

Практика. Выполнение контрольных нормативов технической и физической подготовки. Подведение итогов за учебный год.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- будут развиты исследовательские навыки, навыки наблюдения и описания;

- будет сформировано умение вести себя в коллективе, выработаны организаторские навыки.
- будут развиты познавательные, физические, нравственные способности обучающихся путем использования их потенциальных возможностей.

Метапредметные:

- будет сформирована самостоятельность и волевые качества;
- будут сформированы навыки выживания в экстремальных условиях;
- будут развиты навыки командной работы.

Предметные:

- будут сформированы умения и навыки в работе с картой, компасом;
- будут сформированы специальные знания по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи.
- будут сформированы знания и умения, необходимые для участия в пеших походах первой-второй категории сложности и участия в соревнованиях по ориентированию.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» составлен календарный учебный график (Приложение № 1).

Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год
Начало учебного года	01.09
Окончание учебного года	31.05
Продолжительность учебного года	36 недель
Режим занятий	3 часа в неделю
Входной контроль	10.09-20.09
Текущий контроль	в течение учебного года по разделам
Промежуточный контроль	20.12.2025
Итоговый контроль	28.05.2026
Продолжительность учебных занятий	45 мин.

2.2. Условия реализации программы

Характеристика помещения. Кабинет, спортивный зал, открытая спортивная площадка, соответствуют требованиям санитарных норм и правил, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Кабинет светлый и располагает возможностью работать группой за общим столом и подгруппами или индивидуально за компьютерными столами. Оформление кабинета - имеются в наличии инструкции по технике безопасности и правилам поведения, а также рекомендации по соблюдению правильной осанки, комплексы упражнений для снятия напряжения.

Материально-техническое обеспечение.

- Мультимедийный проектор.
- Экран.

- Компьютер с доступом в Интернет.
- Бинты.
- Жгуты.
- Шины.
- Топографические карты.
- Топографические знаки.
- Туристское снаряжение для походов.
- Компас жидкостный – 20 шт.
- Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км) – 2 шт.
- Рулетка (50 м) – 2 шт.
- Веревка вспомогательная - репшнур (50 м) - 2 шт.
- Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель – 2 шт.
- Мат гимнастический – 2 шт.
- Палатка трехместная – 2 шт.
- Рулетка (10 м) – 1 шт.
- Тент (4х4 м) – 2 шт.
- Веревка с флажками для разметки трасс (50 м) – 5 шт.

Информационное обеспечение:

https://turist.edu.yar.ru/eor/eor_topografiya.html (Авторские интерактивные задания и тренировочные упражнения по теме «Топографические карты и условные знаки»)

<https://www.youtube.com/watch?v=6PF1NZHhZho> (Школа безопасности. Страховочная система, спуск по верёвке).

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования, обладающий необходимыми знаниями в области спортивного туризма.

2.3. Формы аттестации

В качестве контрольных мероприятий используются следующие формы контроля:

- Наблюдение.
- Устный опрос.
- Тест.
- Анализ.
- Соревнования.

В начале и по завершению учебного года проводится мониторинг физической подготовленности, результаты которого заносятся в

диагностическую карту физической подготовленности обучающегося (Приложение 6). По каждому разделу программы проводятся контрольные тестирования на выявление теоретических знаний (Приложение 2,3,4,5). С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Формы фиксации результатов: ведение журнала учета работы объединения, грамоты, фото и видеозаписи.

2.4. Оценочные мероприятия

По качеству освоения программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

- высокий - программный материал усвоен обучающимися детьми полностью, воспитанник имеет высокие достижения;
- средний - усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;
- ниже среднего - усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях; участвует в конкурсах на уровне коллектива.

2.5. Методические материалы

Методы обучения.

При реализации данной программы используются следующие методы и приемы:

объяснительно-иллюстративные:

- теоретические занятия;
- видеолектории;
- мастер-классы;
- виртуальные экскурсии;
- показ и разбор чрезвычайных и экстремальных ситуаций;
- моделирование действий;
- инструктажи.

практические:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по всем разделам программы;

- военно-спортивные игры и игры по спортивному ориентированию;
- соревнования;
- тренинги командного взаимодействия.

Форма организации учебного занятия.

- Фронтальная (занятие в спортивном зале): работа педагога со всеми учащимися одновременно (рассказ, показ, объяснение и т.п.).
- Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого занимающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности)
- Работа в подгруппах: одна из подгрупп на занятия в спортивном зале осваивает новые упражнения, либо занимается практической деятельностью; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют вне спортивного зала (самостоятельные) задания.

Педагогические технологии:

- технология сотрудничества предполагает организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию (С.Л. Соловейчик Н.П. Гузик, Б.П. Никитин);
- здоровьесберегающие технологии - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, педагогов и др.);
- технология организационно-деятельностных и имитационных игр и соревнований, в основе которой лежит деятельностный подход (А.Н. Прутченков, Л.А. Венгер, А.П. Усова, В.Н. Аванесова).

Алгоритм учебного занятия.

- Организационная часть: подготовка места проведения занятий, инвентаря и оборудования, необходимых для занятия. Тема занятия, правила техники безопасности, настрой на учебную работу.
- Теоретическая часть: повторение и объяснение материала. Показ иллюстраций, образцов, учебных пособий, видео, фото показ.
- Практическая часть: выполнение учащимися задания.
- Подведение итогов занятия: организация построения, самоанализ занятия.

Дидактические материалы. Литература, справочные материалы.

2.6. Рабочая программа воспитания

Цель: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции.

Задачи:

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

Направления воспитания:

1. Формирование духовно-нравственных качеств.
2. Формирование коммуникативной культуры и раннего профессионального самоопределения.
3. Творческое и эстетическое воспитание.
4. Воспитание семейных ценностей.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Участники	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1	Группа обучающихся по программе «Спортивный туризм»	Участие в проведении Дня открытых дверей.	1.Привлечь внимания обучающихся и их родителей. 2.Развивать систему отношений в коллективе.	Сентябрь
2	Группа обучающихся по программе «Спортивный туризм»	Участие в фотоконкурсе «Я за ЗОЖ»	1.Пропагандировать здоровый образ жизни, 2.Обучение к умению самоорганизации. 3.Развивать систему отношений в коллективе.	Ноябрь

5	Группа обучающихся по программе «Спортивный туризм»	Участие в празднике «Праздник к нам приходит»	1. Пропаганда здорового образа жизни. 2. Развивать систему отношений в коллективе.	Декабрь
6	Группа обучающихся по программе «Спортивный туризм»	Праздник «23 февраля»	1. Пропаганда здорового образа жизни. 2. Содействие к активной гражданской позиции	Февраль
7	Группа обучающихся по программе «Спортивный туризм»	Участие во Всероссийском субботнике	1. Воспитывать сознательное отношение к труду. 2. Формировать ответственность за себя и других. 3. Развивать систему отношений в коллективе.	Апрель
8	Группа обучающихся по программе «Спортивный туризм»	Участие в туристическом походе	1. Пропаганда здорового образа жизни. 2. Воспитать сознательное отношение к природе. 3. Развивать систему отношений в коллективе.	Май

Планируемые результаты:

- будет развита личность обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир;
- будет развита система отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- обучающиеся будут уметь самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- будет сформировано понимание о здоровом образе жизни.

Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 № 678);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
8. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.03.2020 г. № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»;
10. Приказ Министерства просвещения от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
12. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог

дополнительного образования детей и взрослых»;

13. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

14. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 №261-ФЗ;

15. Концепция развития креативных индустрий в Новосибирской области (утв. постановлением Правительства НСО от 08.06.2021 № 212-П);

16. Устав МБОУ Баганской СОШ №1.

Список литературы для педагога

1. Волович, В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации / В. Г. Волович. – М: Знание, 1990. - 547 с.

2. Гринин А. С. Экологическая безопасность. Защита территории и населения при чрезвычайных ситуациях / А. С. Гринин, В. Н. Новиков. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. - 233 с.

3. Каинов А. Н., Курьерова Г. И., Хаустова Е. Г. Сборник элективных курсов/ авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова, Е.Г. Хаустова. – Волгоград: Учитель, 2009 г. -250 с.

4. Поляков В. В. Безопасность человека в экстремальных ситуациях / В. В. Поляков, Е. А. Сербаринов. – М, 1992. - 312 с.

5. Селуянов В.Н., Федякин А.А. Биологические основы оздоровительного туризма. – М.: СпортАкадем Пресс, 2000. – 257 с.

6. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М., 2004. – 215 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Багаундинова Ф. Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся / Ф. Г. Багаундинова. – М.: ЦДЮТур, 1996. -144 с.

2. Велек И. М. Что должен знать и уметь юный защитник природы / И. М. Велек. – М: Прогресс, 1983. -273 с.

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Число/ Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации/контроля
	Раздел 1. Вводное занятие (1)					
1	сентябрь	групповая	1	Вводное занятие.	Уч. кабинет	Опрос
	Раздел 2. Основы туристской подготовки (32 ч.)					
2	сентябрь	групповая	2	Туристские путешествия, история развития туризма	Уч. кабинет	Тестирование
3	сентябрь	групповая	1	Воспитательная роль туризма	Уч. кабинет	Игра
4	сентябрь	групповая	2	Воспитательная роль туризма	Уч. кабинет	Игра
5	сентябрь	групповая	1	Личное и групповое туристское снаряжение	Уч. кабинет	Опрос
6	сентябрь	групповая	2	Личное и групповое туристское снаряжение	Уч. кабинет	Опрос
7	сентябрь	групповая	1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Уч. кабинет	Тестирование
8	сентябрь	групповая	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Уч. кабинет	Тестирование
9	сентябрь	групповая	1	Подготовка к походу, путешествию	Уч. кабинет	Игра
10	октябрь	групповая	2	Подготовка к походу, путешествию	Уч. кабинет	Игра
11	октябрь	групповая	1	Питание в туристском походе	Уч. кабинет	Опрос
12	октябрь	групповая	2	Питание в туристском походе	Уч. кабинет	Опрос
13	октябрь	групповая	1	Туристские должности в группе	Уч. кабинет	Тестирование
14	октябрь	групповая	2	Туристские должности в группе	Уч. кабинет	Тестирование
15	октябрь	групповая	1	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Уч. кабинет	Опрос
16	октябрь	групповая	2	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Уч. кабинет	Опрос

17	ноябрь	групповая	1	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Уч. кабинет	Тестирование
18	ноябрь	групповая	2	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Уч. кабинет	Тестирование
19	ноябрь	групповая	1	Подведение итогов туристского похода	Уч. кабинет	Игра
20	ноябрь	групповая	2	Подведение итогов туристского похода	Уч. кабинет	Игра
21	ноябрь	групповая	1	Туристские слеты и соревнования	Уч. кабинет	Тестирование
22	ноябрь	групповая	2	Туристские слеты и соревнования	Уч. кабинет	Тестирование
Раздел 3. Топография и ориентирование (27 ч.)						
23	декабрь	групповая	1	Понятие о топографической и спортивной карте	Уч. кабинет	Тестирование
24	декабрь	групповая	2	Условные знаки	Уч. кабинет	Опрос
25	декабрь	групповая	1	Условные знаки	Уч. кабинет	Опрос
26	декабрь	групповая	2	Условные знаки	Уч. кабинет	Опрос
27	декабрь	групповая	1	Ориентирование по горизонту, азимут	Уч. кабинет	Тестирование
28	декабрь	групповая	2	Ориентирование по горизонту, азимут	Уч. кабинет	Тестирование
29	декабрь	групповая	1	Ориентирование по горизонту, азимут	Уч. кабинет	Тестирование
30	декабрь	групповая	2	Промежуточная контроль	Уч. кабинет	Игра
31	декабрь	групповая	1	Компас. Работа с компасом	Уч. кабинет	Опрос
32	январь	групповая	2	Компас. Работа с компасом	Уч. кабинет	Опрос
33	январь	групповая	1	Измерение расстояний	Уч. кабинет	Тестирование
34	январь	групповая	2	Измерение расстояний	Уч. кабинет	Тестирование
35	январь	групповая	1	Способы ориентирования	Уч. кабинет	Игра

36	январь	групповая	2	Способы ориентирования	Уч. кабинет	Игра
37	январь	групповая	1	Ориентирование по местным предметам	Уч. кабинет	Опрос
38	февраль	групповая	2	Ориентирование по местным предметам	Уч. кабинет	Опрос
39	февраль	групповая	1	Действия в случае потери ориентировки	Уч. кабинет	Игра
40	февраль	групповая	2	Действия в случае потери ориентировки	Уч. кабинет	Игра
Раздел 4. Краеведение (12 ч.)						
41	февраль	групповая	1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Уч. кабинет	Опрос
42	февраль	групповая	2	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Уч. кабинет	Опрос
43	февраль	групповая	1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Уч. кабинет	Тестирование
44	март	групповая	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Уч. кабинет	Тестирование
45	март	групповая	1	Изучение района путешествия	Уч. кабинет	Игра
46	март	групповая	2	Изучение района путешествия	Уч. кабинет	Игра
47	март	групповая	1	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Уч. кабинет	Тестирование
48	март	групповая	2	Изучение района путешествия	Уч. кабинет	Игра
Раздел 5. Основы гигиены и первая помощь (23 ч.)						
49	март	групповая	1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Уч. кабинет	Опрос
50	март	групповая	2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Уч. кабинет	Опрос
51	апрель	групповая	1	Походная медицинская аптечка	Уч. кабинет	Тестирование
52	апрель	групповая	2	Походная медицинская аптечка	Уч. кабинет	Тестирование
53		групповая	1	Основные приемы оказания первой помощи табельными средствами	Уч. кабинет	Игра
54	апрель	групповая	2	Основные приемы оказания первой помощи табельными	Уч. кабинет	Игра

				средствами		
55		групповая	1	Основные приемы оказания первой помощи табельными средствами	Уч. кабинет	Игра
56	апрель	групповая	2	Основные приемы оказания первой помощи табельными средствами	Уч. кабинет	Игра
57		групповая	1	Основные приемы оказания первой помощи подручными средствами	Уч. кабинет	Игра
58	апрель	групповая	2	Основные приемы оказания первой помощи подручными средствами	Уч. кабинет	Игра
59	апрель	групповая	1	Основные приемы оказания первой помощи подручными средствами	Уч. кабинет	Игра
60	май	групповая	2	Основные приемы оказания первой помощи подручными средствами	Уч. кабинет	Игра
61	май	групповая	1	Приемы транспортировки пострадавшего	Уч. кабинет	Опрос
62	май	групповая	2	Приемы транспортировки пострадавшего	Уч. кабинет	Опрос
63	май	групповая	1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Уч. кабинет	Опрос
64	май	групповая	1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Уч. кабинет	Тестирование
	Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка (10 ч.)					
65	май	групповая	2	Общая физическая подготовка	Уч. кабинет	Игра
66	май	групповая	2	Общая физическая подготовка	Уч. кабинет	Игра
67	май	групповая	2	Общая физическая подготовка	Уч. кабинет	Игра
68	май	групповая	1	Общая физическая подготовка	Уч. кабинет	Игра
69	май	групповая	2	Общая физическая подготовка	Уч. кабинет	Игра
70	май	групповая	1	Общая физическая подготовка	Уч. кабинет	Игра
	Раздел 7. Соревнования (2 ч.)					

71	май	групповая	2	Соревнования	Уч. кабинет	Игра Практическое задание
	Раздел 8. Итоговое занятие (1 ч.)					
72	май	групповая	1	Итоговое занятие	Уч. кабинет	Зачет
	Итого		108			

Тест «Топографические знаки»

I. К какой группе топографических знаков относятся:

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1. Масштабные. | а) Лес. |
| 2. Линейные. | б) Просека. |
| 3. Внемасштабные. | в) Луг. |
| | г) Мост. |
| | д) Памятник. |

II. К какой группе топографических знаков относится изображение рек, дорог, каналов и троп?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

III. К какой группе топографических знаков относится изображение леса, поля и озера?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

IV. К какой группе топографических знаков относится изображение башен, ветряных мельниц, бензоколонок?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

V. К какой группе топографических знаков относятся названия городов, рек, озер?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

ОТВЕТЫ:

№	ОТВЕТЫ	№	ОТВЕТЫ
1	1-а, в. 2-б. 3- г, д.	4	2,3.
2	1,4.	5	3.
3	1,5.	6	

Тест "Карта и масштаб"**I. Допишите недостающие слова.**

Географическая карта - это уменьшенное обобщенное изображение земной _____ на _____, построенное в определенной _____.

II. К каким картам по содержанию относятся топографические карты?

1. Общегоеографические.
2. Специальные (тематические).

III. Допишите недостающие слова.

Топографические карты – это _____ карты масштаба _____ и крупнее, подробно изображающие _____.

IV. Допишите недостающие слова.

Масштаб карты – это степень уменьшения _____ на _____ относительно соответствующих им _____ на _____.

V. Допишите недостающие слова.

Численный масштаб – это масштаб карты, выраженный дробью _____, которой - _____, а _____ – число показывающее, во сколько раз _____ на карте _____ местности.

VI. Какой масштаб самый крупный?

1. 1:200000
2. 1:50000
3. 1:25000
4. 1:5000
5. 1:10000

VII. Допишите недостающие слова.

Линейный масштаб – это _____ изображение _____ масштаба, представляет собой _____, на которой деления соответствуют определенным _____ на _____.

VIII. Какой масштаб самый мелкий?

1. 1:2000000
2. 1:1000000
3. 1:25000
4. 1:500000
5. 1:50000

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
1	поверхности, плоскости, проекции.	5	числитель, 1, знаменатель, уменьшены, линии.
2	1.	6	4.
3	общегеографические, 1:1000000, местность.	7	графическое, численного, шкалу, расстояниям. Местности.
4	линий, карте, линии, местности.	8	1.

Тест «Ориентирование»

I. Допишите недостающие слова.

1. Направить стрелку _____
2. На _____, в точку золотую.

3. Меж стрелкою и цифрой ____
4. Есть ____ – важен он для нас
5. Делите ____ пополам
6. И сразу ____ найдете там.

II. С какой стороны располагаются муравейники по отношению к деревьям?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

III. С какой стороны на хвойных деревьях большое количество смоляных подтеков?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

IV. С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и камни?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

V. С какой стороны кора на березе белая и чистая?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

VI. С какой стороны у одиноко стоящего дерева гуще крона?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

VII. На каких склонах горы быстрее тает снег?

1. Северных.
2. Западных.
3. Южных.
4. Восточных.

VIII. Какое ребро на квартальном столбике между двумя соседними гранями указывает направление на север?

1. С наибольшими числами.
2. С любыми.
3. С наибольшим и наименьшим числом.

4. С наименьшими числами.

IX. На каких склонах оврага быстрее тает снег?

1. Северных.

2. Западных.

3. Южных.

4. Восточных.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
1	Часовую, солнце, час, угол, угол, юг.	5	3.
		6	3.
2	3.	7	3.
3	3.	8	4.
4	1.	9	3.

**Тест по общим вопросам по теме
«Оказание первой помощи»**

1. Выберите верное определение понятия «Первая медицинская помощь».

Комплекс медицинских услуг, предоставляемых в первых медицинских учреждениях, основанных в Российской Империи

Комплекс экстренных медицинских мероприятий, проводимых пострадавшему на месте происшествия и в период доставки его в медицинское учреждение

Комплекс медицинских мер, оказываемых больному после проведения операции на территории больничного учреждения

2. Кто может оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему?

Родственники, имеющие документы, подтверждающие личность больного

Люди, имеющие соответствующую медицинскую подготовку

Только медики, прибывшие на место происшествия

3. Какие мероприятия не включает в себя первая медицинская помощь?

Искусственное дыхание

Непрямой массаж сердца

Хирургическое вмешательство

4. Что необходимо сделать в первую очередь, при наличии артериального кровотечения из конечности у пострадавшего?

Наложить шину для обеспечения неподвижности конечности

Остановить кровотечение

Наложить стерильную повязку

5. Какие средства оказания первой медицинской помощи называются табельными?

Некоторые медикаменты

Брючный ремень

Фанеры, доски, палки

6. Что необходимо определить в самом начале, приступая к оказанию первой медицинской помощи?

Последовательность действий

Стоимость оказания услуг

Скорость выполнения действий

7. Иммобилизация — это ...

наложение шин, с целью обеспечения неподвижности поврежденной части тела или конечности

безопасная транспортировка пострадавшего до медицинского учреждения
последовательность действий при оказании первой медицинской помощи

8. В каком случае осуществляется передвижение пострадавшего?

Если пострадавший испытывает дискомфорт, находясь в той или иной позе

В случае, если оказание первой медицинской помощи происходит в неблагоприятных погодных условиях, таких как снегопад или дождь

Лишь в том случае, если его жизни угрожает опасность

9. Как долго необходимо оказывать помощь пострадавшему, если он находится в критическом состоянии?

До прибытия кареты скорой помощи

До потери сознания у пострадавшего

До момента возвращения у пострадавшего сознания

10. Что делать, если первую медицинскую помощь готовы оказать двое или более человек?

Помощь должен оказывать строго один человек, не отвлекаясь на других людей

Один из оказывающих помощь, должен быть главным и руководить процессом

Каждый желающий должен выполнять те мероприятия, которые на его взгляд являются самыми необходимыми

Тест «Туристическое снаряжение»

I. Что относится к личному снаряжению?

1. Палатка.
2. Рюкзак.
3. Котелок.
4. Куртка.
5. Нож.

II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

1. Свитер.
2. Картографический материал.
3. Вербка.
4. Велосипед.
5. Топор.

III. Что относится к специальному снаряжению?

1. Лыжи.
2. Ботинки.
3. Коврик.
4. Бахилы.
5. Спальник групповой.

IV. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?

1. Кроссовки.
2. Свитер.
3. Носки шерстяные.
4. Белую рубашку.
5. Шапку.

V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?

1. Кружки.
2. Куртки.
3. Котелок.
4. Лыжи.
5. Рукавицы.

VI. Что относится к костровому снаряжению?

1. Кружка.
2. Котелок.
3. Топор.
4. Тросик с крючками.
5. Половник.

VII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж?

1. Отвертку.
2. Лезвие.
3. Шило.
4. Шурупы.

5. Стамеску.

VIII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?

1. Напильник.
2. Толстую иглу.
3. Капроновые нитки.
4. Гвозди.
5. Пассатижи.

IX. Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?

1. Карман.
2. Тубус.
3. Пояс.
4. Шнуровка боковая.
5. Стяжки боковые.

X. Какой спальный мешок предпочтительнее брать с собой в зимний поход, когда идешь с обучающимися?

1. Одноместный.
2. Кокон.
3. Одеяло.
4. Многоместный.
5. Любой.

XI. Какие лыжи предпочтительнее брать в лыжный поход?

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1. В горном районе? | а) «Бескид» |
| 2. В лесном районе? | б) «Турист» |
| 3. Для лыжной прогулки? | в) «Лесные» |
| | г) «Тайга» |
| | д) Беговые деревянные |
| | е) Беговые (пластик) |

XII. Что обязательно должно быть на штормовке у туриста лыжника?

1. Капюшон с опушкой.
2. Большой нагрудный карман.
3. Тубусы на рукавах.
4. Резинка внизу.
5. Боковые карманы.

XIII. Какое снаряжение туриста – лыжника защищает его ноги от отморожения и попадания снега?

1. Ботинки.
2. Носки.
3. Бахилы.
4. Чуни.
5. Брюки штормовые.

XIV. Какое «приспособление» желательно иметь в походе, чтобы было безопасно сидеть у костра, на снегу, на мокрой кочке?

1. Стул.
2. меховые рукавицы.
3. Подстилку из меха.

4. Рюкзак.
5. Сидушку.

XV. Что может надежно защитить лицо участника лыжного похода при сильном ветре?

1. Маска.
2. Шарф.
3. Воротник свитера.
4. Рукавица.
5. Капюшон.

XVI. Что надо одеть на ноги ночью, чтобы они не мерзли в спальнике?

1. Мокрые валенки.
2. Чуни или меховые чулки.
3. Шерстяные носки.
4. Намотать портянки.
5. Ботинки.

XVII. В чем должно лежать КЛМН, чтобы оно не терялось у костра и в рюкзаке?

1. В полиэтиленовом мешке.
2. В тряпичном мешке.
3. Просто так.
4. В кармане рюкзака.

XVIII. Какое общественное снаряжение необходимо, чтобы переночевать в сильный мороз в шатре?

1. Топор.
2. Печка.
3. Ремнабор.
4. Тент.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
I	2, 4, 5.	XII	1,3,4.
II	2, 3, 5.	XIII	3.
III	1, 4.	XIV	5.
IV	2, 3, 5.	XV	1.
V	2, 4, 5.	XVI	2,3.
VI	2, 3, 4, 5.	XVII	2.
VII	1, 3, 4.	XVIII	2.
VIII	2,3,5.		
IX	2.		
X	4		
XI	1-а,б. 2-а,б,в,г. 3-д,е		

Тест «Узлы, применяемые в спортивном туризме»

1. Определите, какой группы узлов не существует в Регламенте по спортивному туризму:

А - узлы, заменяющие тормозные устройства (восьмерку, шайбу Штихта);

Б - для связывания веревок одинакового диаметра;

В - для организации спасательных работ;

Г - для связывания веревок;

Д - вспомогательные узлы;

Е - схватывающие узлы;

Ж - для крепления веревки к опоре/карабину.

2. Перечислите узлы, применяемые в спортивном туризме без контрольных:

1. _____

2. _____

3. _____

3. Определите, к какой группе узлов относится каждый узел:

1 Полугрейпвайн-удавка _____

2 Грейпвайн _____

3 Пруссик _____

4 Проводник-восьмерка _____

5 Двойной проводник _____

6 Встречный _____

7 Двойной булинь _____

8 Полусхватывающий _____

9 Проводник _____

10 Полугрейпвайн _____

4. Чему равна длина выхода свободного конца после завязывания узла:

А - 50 мм;

Б - не более 20 мм;

В - не менее 10 мм;

Г - не регламентируется.

5. Выберите узел, который оптимально использовать для крепления натягиваемой веревки к ТО на целевой стороне этапа:

А - булинь;

Б - грейпвайн;

В - полугрейпвайн;

Г - штык.

6. Выберите наиболее часто используемый страховочных/сопровождающих веревок:

А – проводник;
Б – австрийский проводник;
В – проводник-восьмерка;
Г – двойной проводник.

7. Перечислите узлы, относящиеся к группе узлов для связывания веревок одинакового диаметра: _____

8. Исключите лишний узел:

А - стремя;
Б - булинь;
В - австрийский проводник;
Г - двойной проводник.

9. Перечислите узлы, относящиеся к группе «для крепления веревки к опоре/карабину»: _____

10. Определите, какой из нижеперечисленных узлов можно завязать одним концом:

А – встречный;
Б – «Пруссик»;
В – грейпвайн;
Г – австрийский проводник.

11. Перечислите вспомогательные узлы: _____

12. Выберите узел для крепления перил, который позволит снять их, после прохождения этапа «Спуск по перилам» на дистанции:

А- булинь;
Б - штык;
В - австрийский проводник;
Г - полугрейпвайн-удавка.

Диагностическая карта физической подготовленности

Группа: _____

Дата проведения: ____ 09. 20 ____ г. - ____ 10. 20 ____ г.

____ 04. 20 ____ г. - ____ 05. 20 ____ г.

Диагностику провел: _____

(Ф.И.О., должность)

№ п/ п	Фамилия, имя ребенка	Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задание воспитателя: остановиться, присесть, вернуться.		Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темпа бега в соответствии с указанием воспитателя.		Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.		Ползать на четвереньках , лазать по лесенке – стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.		Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.		Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2 – 3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5 м.		Оценка результатов	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															

5 (*высокий*) - при выполнении теста обучающийся самостоятельно без вмешательства педагога действует в правильной последовательности.

4 (*выше среднего*) – обучающийся выполняет тест с косвенной помощью педагога, допускается одна ошибка, существенно не влияющая на конечный результат.

3 (*средний*) – тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки. С прямыми указаниями педагога.

2 (*низкий*) - тест практически не выполнен, однако обучающийся делает попытки.

1 (*очень низкий*) – обучающийся не делает попыток выполнить тест.

Достижения обучающихся

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Участие в соревнованиях, мероприятиях	Дата	Результат