

Отдел образования опеки и попечительства Администрации Иловлинского  
муниципального района Волгоградской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Центр детского творчества  
Иловлинского муниципального района Волгоградской области

Утверждена протоколом  
методического  
совета МБОУ ДО ЦДТ

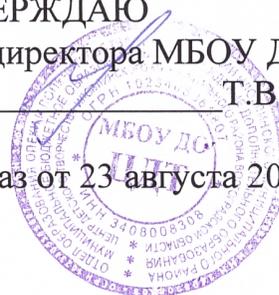
от «23» августа 2022г. № 9

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ ДО ЦДТ

Т.В. Чуракова

Приказ от 23 августа 2022г. № 131



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Спортивный туризм»

Возраст учащихся: 11-16 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Маринин Николай Валентинович  
педагог дополнительного образования

Иловля 2022 г.

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования». Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» разработана на основе примерных типовых программ: «Юные туристы-многоборцы» И. И. Махов под редакцией Ю.С. Константинова Москва, ФЦДЮТ 2007г., «Юные туристы» (М.И. Крайман, 1982 г); «Пешеходный туризм» (В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн, 1982 г); «Туристы-проводники» (Ю.С. Константинов, 2004 г.).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения в вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края.

Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целью опознавания, тренировки и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха.

При использовании современных технологий имеется возможность использования сети Интернет для знакомства с другими детскими объединениями по краю, для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» туристско – краеведческая.

Программа направлена на:

- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию как основы формирования образовательных запросов и потребностей;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как способу самореализации и личностно-значимому проявлению человеческих способностей;
- укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование физических и психических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой туристских приемов;
- компенсацию отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области физкультуры, спорта, гигиены и медицины;
- профилактику асоциального поведения подростков;
- организацию условий для полезного заполнения свободного времени детей;
- воспитание силы, воли, мужества, стойкости, патриотизма;
- осознание значения наследуемых ценностей русской традиционной культуры и их усвоение;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

### **Актуальность программы**

В современных сложных экономических и социальных условиях спортивно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Данная программа индивидуализирует образовательный путь подростка в рамках единого социо-культурного и образовательного пространства. Программа направлена на адаптацию подростка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; даёт профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

### **Педагогическая целесообразность**

Образовательная программа «Спортивный туризм» позволяет развить специальные умения и навыки по направлениям: ориентирование, спортивный туризм и краеведение, создаёт условия для развития качеств личности подростка, таких как выносливость, целеустремленность, способность преодолевать трудности и т.п. Программа включает в себя учебный материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей в спортивном туризме, формировать такие качества личности, как дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность, бескорыстие, доброта и т.п.

В плане морально-волевой подготовки основное внимание обращается на укрепление командного духа, общекомандной и личной дисциплины, собранности и целеустремленности.

Важным элементом туристического многоборья является умение правильно ориентироваться в тех или иных жизненных ситуациях, требующих определенных знаний и умений. Большое внимание уделяется изучению законов природы и правил бесконфликтного существования в ней.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения, подвижные игры; мини соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки, походы), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; просмотр фильмов, видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природного материала, рисование природных объектов).

#### **Педагогическая целесообразность**

Образовательная программа «Спортивный туризм» позволяет развить специальные умения и навыки по направлениям: ориентирование, спортивный туризм и краеведение, создаёт условия для развития качеств личности подростка, таких как выносливость, целеустремленность, способность преодолевать трудности и т.п. Программа включает в себя учебный материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей в спортивном туризме, формировать такие качества личности, как дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность, бескорыстие, доброта и т.п.

В плане морально-волевой подготовки основное внимание обращается на укрепление командного духа, общекомандной и личной дисциплины, собранности и целеустремленности.

Важным элементом туристического многоборья является умение правильно ориентироваться в тех или иных жизненных ситуациях, требующих определенных знаний и умений. Большое внимание уделяется изучению законов природы и правил бесконфликтного существования в ней.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения, подвижные игры; мини соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки, походы), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; просмотр фильмов, видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природного материала, рисование природных объектов).

#### **Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Программа предусматривает проведение систематической (не менее 3-х раз в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирование учащихся с целью контроля влияния занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок, а также поможет при разработке совместно с семьей и школой личностно-ориентированных образовательных направлений для

каждого учащегося.

### **Адресат программы**

В объединение спортивного туризма принимаются учащиеся, желающие систематически заниматься туризмом, прошедшие обязательный медицинский осмотр, допущенные к занятиям врачом. Приём начинающих в объединение производится в сентябре каждого года, а занятия начинаются не позднее 10-го сентября. Комплектация группы из школьников 11 - 16 лет. Состав группы 1-го года обучения не менее 15 человек.

Учащиеся в возрасте от 11 – 16 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Поэтому необходимо привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальных ситуаций не только осуществлять грамотные действия по спасению, оказать помощь попавшим в беду людям, а случае необходимости – руководить проведением поисково-спасательных работ.

### **Уровень программы, объем и сроки реализации**

Первый год обучения (базовый) предполагает преподавание основ туристского многоборья, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения. При этом по окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма, на дистанциях 1-2 класса, по спортивному ориентированию районного масштаба, а также участие в однодневном туристско-тренировочном походе.

Второй год обучения (начальной специализации) предполагает обучение техническим видам личной и командной техники пешеходного туризма, прохождению контрольно-туристского маршрута, спортивному ориентированию. При этом по окончании начальной подготовки предусматривается участие в соревнованиях: на дистанциях 1-2 класса по туристскому многоборью, спортивному ориентированию районного масштаба, а также участие в однодневных и двухдневных тренировочных туристских походах.

Время, отведенное на обучение составляет 144 часа в год, с сентября по май включительно.

**Форма обучения:** очная.

### **Режим занятий**

Периодичность занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы. Состав участников 15 человек.

Теоретические и практические занятия в помещении проводятся по расписанию, обычно теоретические и практические вопросы тесно связаны друг с другом и рассматриваются, если позволяет время, на одном занятии. Походы и соревнования входят в сетку часов.

Летние многодневные походы, экспедиции и лагеря проводятся вне сетки часов.

Календарный план занятий по данной программе целиком зависит от особенностей погодных метеоусловий и сроков проведения соревнований.

В зависимости от погодных условий, графика соревнований, походов, финансового бюджета, в т.ч. контингента занимающихся, календарный план и количество часов по темам может незначительно изменяться. Все изменения отражаются в календарном плане, составляющемся в начале каждого учебного года и являющемся приложением к данной программе.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся делается большой упор на групповые (3-4 человека) занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация, так же при подготовке к

соревнованиям. Для проведения теоретических и практических занятий возможно привлечение учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Группы формируются из учащихся разного возраста. Состав группы постоянный. Основная форма занятий групповое учебно-тренировочное занятие и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты, домашние задания. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Образовательная программа «Спортивный туризм» позволяет развить специальные умения и навыки по направлениям: ориентирование, спортивный туризм и краеведение, создаёт условия для развития качеств личности подростка, таких как выносливость, целеустремленность, способность преодолевать трудности и т.п. Программа включает в себя учебный материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей в спортивном туризме, формировать такие качества личности, как дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность, бескорыстие, доброта и т.п.

В плане морально-волевой подготовки основное внимание обращается на укрепление командного духа, общекомандной и личной дисциплины, собранности и целеустремленности.

Важным элементом туристического многоборья является умение правильно сориентироваться в тех или иных жизненных ситуациях, требующих определенных знаний и умений. Большое внимание уделяется изучению законов природы и правил бесконфликтного существования в ней.

Программа учитывает психофизическое развитие детей, окружающий социум. Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения, подвижные игры; мини соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки, походы), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; просмотр фильмов, видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природного материала, рисование природных объектов).

Средства и методы:

- обучение с использованием традиционных информационных форм обучения: лекции, семинары, решение конкретных достижений, беседы;
- обучение с использованием активных форм обучения: полевые лагеря, учебные полигоны, учебно-тренировочные походы, туристские слеты, соревнования, туристские вечера, использование технологии коллективной творческой деятельности и др.

### **Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Особенностью данной программы является применение современных методик для подготовки туристов – спортсменов.

Программа рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого однодневного туристического похода, так и сложного, многодневного путешествия. Дает практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях.

Кроме того, программа предусматривает знания о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержит информацию об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях.

### **Адресат программы**

В объединение спортивного туризма принимаются учащиеся, желающие

систематически заниматься туризмом, прошедшие обязательный медицинский осмотр, допущенные к занятиям врачом. Приём начинающих в объединение производится в сентябре каждого года, а занятия начинаются не позднее 10-го сентября. Комплектация группы из школьников 11 - 16 лет. Состав группы 1-го года обучения не менее 15 человек. Минимальный состав группы 12-15 человек.

Учащиеся в возрасте от 11 – 16 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Поэтому необходимо привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальных ситуаций не только осуществлять грамотные действия по спасению, оказать помощь попавшим в беду людям, а случае необходимости – руководить проведением поисково-спасательных работ.

#### **Уровень программы, объем и сроки реализации**

Первый год обучения (базовый) предполагает преподавание основ туристского многоборья, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения. При этом по окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма, на дистанциях 1-2 класса, по спортивному ориентированию районного масштаба, а также участие в однодневном туристско-тренировочном походе.

Второй год обучения (начальной специализации) предполагает обучение техническим видам личной и командной техники пешеходного туризма, прохождению контрольно-туристского маршрута, спортивному ориентированию. При этом по окончании начальной подготовки предусматривается участие в соревнованиях: на дистанциях 1-2 класса по туристскому многоборью, спортивному ориентированию районного масштаба, а также участие в однодневных и двухдневных тренировочных туристских походах.

Время, отведенное на обучение составляет 144 часа в год, с сентября по май включительно.

**Форма обучения:** очная.

#### **Режим занятий**

Периодичность занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы. Состав участников 15 человек.

Теоретические и практические занятия в помещении проводятся по расписанию, обычно теоретические и практические вопросы тесно связаны друг с другом и рассматриваются, если позволяет время, на одном занятии. Походы и соревнования входят в сетку часов.

Летние многодневные походы, экспедиции и лагеря проводятся вне сетки часов.

Календарный план занятий по данной программе целиком зависит от особенностей погодных метеоусловий и сроков проведения соревнований.

В зависимости от погодных условий, графика соревнований, походов, финансового бюджета, в т.ч. контингента занимающихся, календарный план и количество часов по темам может незначительно изменяться. Все изменения отражаются в календарном плане, составляющемся в начале каждого учебного года и являющемся приложением к данной программе.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся делается большой упор на групповые (3-4 человека) занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация, так же при подготовке к соревнованиям. Для проведения теоретических и практических занятий возможно привлечение учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

## **Особенности организации образовательного процесса**

Группы формируются из учащихся разного возраста. Состав группы постоянный. Основная форма занятий групповое учебно-тренировочное занятие и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты, домашние задания. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учитывая тягу молодых людей этого возраста к состязательности, романтике и высокую степень социализации личности, программа предполагает проводить районные соревнования по преодолению спортивно-туристической полосы препятствий, проведения поисково-спасательных работ, а также многодневные и однодневные туристические походы в теплый и холодный периоды года.

Программа предусматривает проведение систематической (не менее 3-х раз в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирование учащихся с целью контроля влияния занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок, а также поможет при разработке совместно с семьей и школой личностно-ориентированных образовательных направлений для каждого учащегося.

Разработаны диагностические карты подготовленности учащихся, ведется дневник наблюдений за параметрами физического организма занимающихся.

**Целью** программы является создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом.

### **Задачи программы:**

#### **– образовательные (предметные):**

- освоение туристских навыков в походе, слёте;
- освоение знаний прохождения технических этапов;
- изучение различных способов переправ;
- изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях.

#### **– личностные:**

• стимулирование самовоспитания и самообразования (формирование умений осуществлять контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу), воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности и организованности;

• обучение выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;

• развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;

• развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки;

• формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;

#### **– метапредметные:**

• развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки;

• формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе

• воспитание стремления к саморазвитию;

• воспитание потребности в здоровом образе жизни;

- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

### Учебный план 1-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b><i>I. Основы туристской подготовки</i></b>		<b>81</b>	<b>12</b>	<b>69</b>	Тестирование, наблюдение, мониторинг туристской подготовленности, соревнования.
1.1	История развития туризма в России	1	1		
1.2	Личное и групповое туристское	4	1	3	
1.3	Организация туристского быта	4	1	3	
1.4	Опасности в туризме, мнимые и действительные	1	1		
1.5	Техника безопасности при проведении занятий, походов	1	1		Тестирование, мониторинг туристской подготовленности, соревнования, конкурсы, викторины
1.6	Подготовка к походу	10	2	8	
1.7	Преодоление естественных препятствий	31	2	29	
1.8	Преодоление крутых склонов с альпенштоком	22	2	20	
1.9	Узлы и их применение	7	1	6	
<b><i>II. Топография и ориентирование</i></b>		<b>16</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	Тестовые задания, анкетирование, соревнования, эстафеты.
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	0,5	0,5		
2.2	Условные знаки	2,5	0,5	2	
2.3	Ориентирование по горизонту;	3,5	0,5	3	
2.4	Компас. Работа с ним	5	1	4	
<b><i>III. Краеведение</i></b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Отчет о походе. Фотоотчет.
3.1	Туристские возможности Волгоградской области	0,5	0,5		
3.2	Изучение района похода	4	1	3	
3.3	Общественно полезная работа в походе, охрана природы и	1,5	0,5	1	
<b><i>IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i></b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Тестирование, анкетирование, соревнования.
4.1	Личная гигиена туриста и профилактика различных заболеваний	2	0,5	1	
4.2	Походная медицинская аптечка	2	0,5	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	0,5	2	
4.4	Транспортировка пострадавшего	2	0,5	1	
<b><i>V. Общая и специальная физическая подготовка</i></b>		<b>37</b>	<b>2</b>	<b>35</b>	Контроль,

5.1	Влияние физических упражнений на организм человека	0,5	0,5		ведение дневника наблюдений за параметрами физического организма занимающихся.
5.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и	4,5	0,5	5	
5.3	Общая физическая подготовка	15	0,5	15,5	Сдача нормативов
5.4	Специальная физическая	16	0,5	16,5	
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>29</b>	<b>115</b>	

Поход на значок «Юный Турист России» вне сетки часов.

По итогам I года обучения не менее 20% от занимающихся в объединении должны выполнить 3-юношеский разряд по туристскому многоборью.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### 1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ – 81 ЧАС

#### 1.1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В РОССИИ – 1 ЧАС

*Теория.* Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития оздоровления, приобретение трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма пешеходный, горный, водный, велосипедный, лыжный. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

#### 1.2. ЛИЧНОЕ И ГРУППОВОЕ ТУРИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ – 4 ЧАСА

*Теория.* Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1–2-х дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущество и недостатки. Состав и назначение ремонтной аптечки, состав и назначение медицинской аптечки.

*Практические занятия:* укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работы со снаряжением, уход за ним и его ремонт.

#### 1.3. ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОГО БЫТА – 4 ЧАСА

*Теория.* Костровое хозяйство. Место для костра. Типы костров. Методы разжигания костра и заготовка топлива. Походная посуда для приготовления пищи. Меры безопасности при обращении с огнем и заготовкой дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Виды рюкзаков. Материал и форма. Способы укладки рюкзака. Подгонка рюкзака под свой рост. Типы простейших укрытий, способы их построек. Ночлеги без палаток: летом, зимой в безлесной зоне. Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к месту привала, бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря (выбор места для палаток и костра, мусорной ямы).

*Практические занятия:* определение мест, пригодных для организации привалов и

ночлегов. Установка и свертывание палаток, разжигание костра.

#### 1.4. ОПАСНОСТИ В ТУРИЗМЕ МНИМЫЕ И ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЕ – 1 ЧАС

*Теория.* Классификация травм по видам туризма. Туристический маршрут как источник травматизма.

#### 1.5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ. ПОХОДОВ – 1 ЧАС

*Теория.* Меры безопасности на воде, на осыпном и травянистом склонах, на снежных склонах и в лесу. Организация самостраховки. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте.

*Практические занятия:* обучение технике преодоления препятствий на макетах: склонов, подъемов, переправ.

#### 1.6. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ – 10 ЧАСОВ

*Теория.* Определение цели и района похода. Комплектование группы Разработка маршрута, распределение обязанностей. Должности постоянные и временные. Значение правильного питания в походе. Питание в однодневном походе (бутерброды или горячее питание). Организация питания в 2-3-х дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй, режим движения, темп, обязанности направляющего и замыкающего.

*Практические занятия:* составление плана подготовки похода Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление меню и списка продуктов для похода. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения и темпа.

#### 1.7. ПРЕОДОЛЕНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ – 31 ЧАС

*Теория.* Переправа вброд без веревки и шеста, с шестом, стенкой и т.д. Переправа по бревну с шестом, с помощью горизонтального маятника, по перилам. Перильная переправа через овраг и водную преграду.

*Практические занятия:* преодоление водных преград выше перечисленными способами.

#### 1.8. ПРЕОДОЛЕНИЕ СКЛОНОВ СПОМОЩЬЮ АЛЬПЕНШТОКА И БЕЗ НЕГО – 22 ЧАСА

*Теория.* Умение выбрать альпеншток. Понятие об 1, 2, 3-х точках опоры Техника преодоления склонов, страховка в случае возможного срыва Особенности спуска по снежному склону.

*Практические занятия:* отработка техники преодоления подъемов, спусков с использованием альпенштока.

#### 1.9. ТУРИСТСКИЕ УЗЛЫ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ – 7 ЧАСОВ

*Теория.* Узлы для страховки и самостраховки (схватывающий, булинь, проводник, 2-й проводник). Способы их связывания. Узлы для связывания веревок различного и одинакового сечения (прямой, академический, ткацкий).

*Практические занятия:* вязание узлов из репшура и основной веревки. Связывание веревок различного сечения.

#### 2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ – 16 ЧАСОВ

## 2.1. ПОНЯТИЕ О ТОПОГРАФИИ И СПОРТИВНОЙ КАРТЕ – 0,5 ЧАСА

*Теория.* Определение топографии и топографических карт. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, специализация. Географические и прямоугольные координаты. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Защита карты в условиях непогоды.

*Практические занятия:* работа с картами различного масштаба Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте

## 2.2. УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ – 2,5 ЧАСА

*Теория.* Понятия о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Сочетание знаков. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Рельеф и его изображение на топографической и спортивной картах.

*Практические занятия:* упражнение на запоминание знаков. Топографические диктанты, игры, соревнования.

## 2.3. ОРИЕНТИРОВАНИЕ ПО ГОРИЗОНТУ, АЗИМУТУ – 3,5 ЧАСА

*Теория.* Основные, вспомогательные и дополнительные линии сторон горизонта. Их градусное значение. Определение азимута. Истинный и магнитный азимут. Магнитное склонение.

*Практические занятия:* построение заданных азимутов на бумаге. Упражнение на глазомерную оценку азимутов и инструментальное измерение азимутов на карте.

## 2.4. КОМПАС. РАБОТА С НИМ – 5 ЧАСОВ

*Теория.* Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту. Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

*Практические занятия:* движение по азимуту, определение азимута на предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

## 3. КРАЕВЕДЕНИЕ – 6 ЧАСОВ

### 3.1. ТУРИСТСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ – 0,5 ЧАСА

*Теория.* Административное деление области. Транспортные магистрали. Климат, растительность и животный мир, рельеф, роки, озера. История Волгограда. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи.

*Практические занятия:* сбор сведений в архивах, школах, библиотеках, общественных организациях. Проведение краеведческих викторин.

### 3.2. ИЗУЧЕНИЕ РАЙОНА ПОХОДА – 4 ЧАСА

*Теория.* Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

*Практические занятия:* изучение маршрута по карте. Доклады по рельефу, флоре и фауне предполагаемого маршрута.

### 3.3. ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛЕЗНАЯ РАБОТА В ПОХОДЕ – 1,5 ЧАСА

*Теория.* Краеведческая работа – один из видов общественно-полезной

деятельности Сбор материалов по истории, поисковая работа запись участников, очевидцев событий. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность. Охрана памятников истории и культуры.

*Практические занятия:* сбор материалов для предметных кабинетов, музея. Изучение законодательных актов о природе. Знакомство с краеведческими объектами.

#### 4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ – 4 ЧАСА

##### 4.1. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ТУРИСТА – 2 ЧАСА

*Теория.* Понятие о гигиене ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом Гигиена тела, значение водных процедур. Гигиена обуви и одежды. Гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.

Занятие туризмом, как важное условие укрепления здоровья. Вредные привычки и их влияние на здоровье занимающихся.

*Практические занятия:* применение средств личной гигиены во время тренировок и походов. Уход за одеждой и обувью.

##### 4.2. ПОХОДНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АПТЕЧКА – 2 ЧАСА

*Теория.* Состав походной аптечки:

- а) для походов выходного дня,
- б) для многодневных походов.

Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста.

*Практические занятия:* составление медицинской аптечки для походов.

##### 4.3. ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ – 3 ЧАСА

*Теория.* Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах: порезы, тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления, укусы насекомых и пресмыкающихся.

*Практические занятия:* оказание первой помощи условно пострадавшему (практически).

##### 4.4. ПРИЕМЫ ТРАНСПОРТИРОВКИ ПОСТРАДАВШЕГО – 2 ЧАСА

*Теория.* Зависимость способа транспортировки от характера и места повреждения. Транспортировка на рюкзаке, на веревке, вдвоем, вдвоем на шесте или поперечных палках.

*Практические занятия:* практическое применение вышеизложенных способов транспортировки.

#### 5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 37 ЧАСОВ

##### 5.1. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА – 0,5 ЧАСА

*Теория.* Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

##### 5.2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ И ВРАЧЕБНО-МЕДИЦИНСКАЯ ДИАГНОСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ТЕСТИРОВАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ – 4,5 ЧАСА

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью).

Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся. Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр. Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников. Констатирующее тестирование и диагностика (проводится зимой и весной). Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического организма занимающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за полугодие и год.

### 5.3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 15 ЧАСОВ

*Теория.* Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в успешном овладении техникой туризма. Характеристика средств физической подготовки. Значение ежедневных занятий физическими упражнениями.

*Практические занятия:* упражнения с предметами и без них, им укреплению связочного аппарата и развития мышц рук, ног, туловища. Спортивные игры, подвижные игры и эстафеты.

### 5.4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 16 ЧАСОВ

*Теория.* Роль и значение специальной физической подготовки. Характеристика и методика развития специальных физических качеств необходимых туристу: выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, силы. Зависимость вида тренировок от характера похода и вида соревнований.

*Практические занятия:* упражнения на развитие физических качеств. Выполнение заданий имитирующих соревновательные или походные условия.

### **Учебный план 2-го года обучения**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b><i>I. Основы туристской подготовки</i></b>		<b>86</b>	<b>9</b>	<b>77</b>	Тестирование, мониторинг туристской подготовленности, соревнования.
1.1	Туристские походы (подведение итогов)	2	0,5	1,5	
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	–	
1.3	Личное и групповое снаряжение	6	0,5	5	
1.4	Организация туристского быта	6	0,5	5	
1.5	Подготовка к походу	6	0,5	5	
<b>1.6</b>	Туристские должности в группе	2	1	1	

1.7	Техника преодоления естественных препятствий: а) характеристика естественных препятствий б) преодоление естественных препятствий с организацией	45	1	44	Тестирование, мониторинг туристской подготовленности, соревнования, конкурсы, викторины
1.8	Узлы и их применение	8	1	7	Соревнования конкурсы
1.9	Обеспечение безопасности в походе и на тренировочных	2	1	1	
1.10	Соревнования по туризму	8	2	6	
<b>II. Топография и ориентирование</b>		<b>12</b>	<b>2,5</b>	<b>9,5</b>	
2.1	Топографическая и спортивная	1,5	0,5	1	Тестирование, анкетирование, соревнования.
2.2	Компас, работа с компасом	3	0,5	2,5	
2.3	Измерение расстояний	1,5	0,5	1	
2.4	Способы ориентирования	4	0,5	3,5	
2.5	Поиск «пострадавшего» по карте	2	0,5	1,5	
<b>III. Краеведение</b>		<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
3.1	Изучение района путешествия	4	1	3	Отчет о походе. Фотоотчет.
3.2	Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и	1		1	
<b>IV. Основы медицинских знаний</b>		<b>7</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	
4.1	Профилактика травматизма	1	1		Тестирование, анкетирование, соревнования, наблюдение.
4.2	Средства оказания первой медицинской помощи	2	0,5	1,5	
4.3	Первая медпомощь при травмах	2	0,5	1,5	
4.4	Первая медпомощь при острых состояниях и несчастных случаях	2	0,5	1,5	
<b>V. Общая и специальная физическая</b>		<b>28</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	
5.1	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование	2		2	Контроль, ведение дневника наблюдений за параметрами физического организма занимающихся.
5.2	Общая физическая подготовка	13	0,5	12,5	
5.3	Специальная физическая подготовка	13	0,5	12,5	
<b>VI. Начальная судейская подготовка</b>					
6.1	Правила туристских соревнований	1	1		Тестирование, зачет
6.2	Работа судей на этапах	5		5	
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>17</b>	<b>127</b>	

Поход на значок «Турист России» вне сетки часов.

По итогам II года обучения не менее 20% от занимающихся в объединении должны выполнить 2-юношеский разряд; 20% - 3-юношеский разряд, на значок «Турист России» - 80%.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

#### 1.1. ТУРИСТСКИЕ ПОХОДЫ – 2 ЧАСА

*Теория.* Подведение итогов похода. Отчет о походе. Разрядные нормативы по спортивному туризму и судейские звания.

#### 1.2. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РОЛЬ ТУРИЗМА – 1 ЧАС

*Теория.* Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Роль туристско-краеведческой деятельности в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и к подготовке к трудовой деятельности.

#### 1.3. ЛИЧНОЕ И ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ – 6 ЧАСОВ

*Теория.* Подготовка личного снаряжения к походу, соревнованиям с учетом сезона. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Ремонт снаряжения, одежды и обуви. Усовершенствование топоров, пил для похода. Ремонтный набор.

*Практические занятия:* Комплектование личного и группового снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Усовершенствование и ремонт снаряжения.

#### 1.4. ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОГО БЫТА – 6 ЧАСОВ

*Теория.* Установка палатки в различных условиях. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Оборудование места для приема пищи. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре и т.д.

*Практические занятия:* Самостоятельная работа по установке лагеря в различных погодных условиях. Заготовка дров, разведение костра, типы костров.

#### 1.5. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ – 6 ЧАСОВ

*Теория.* Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Смотр готовности группы.

*Практические занятия:* Изучение маршрута зачетного похода. Составление сметы расходов, меню, распределение продуктов по членам команды. Норма закладки продуктов.

#### 1.6. ТУРИСТСКИЕ ДОЛЖНОСТИ В ГРУППЕ – 2 ЧАСА

*Теория.* Заместитель руководителя по питанию – выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов во время похода и на соревнованиях. Приобретение, фасовка продуктов.

Штурман – отвечает за картографический материал, составляет график движения, сбор и нанесение на карту дополнительной информации, разведка.

Рем. мастер – подготовка снаряжения к походу, подбор ремнабора. Контроль исправности и ремонт снаряжения.

Санитар – подбор медицинской аптечки, хранение ее. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Фотограф – фотографирование в походе и на соревнованиях подготовка фотоматериалов.

Краевед – подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода и соревнования.

Летописец – ведение записей о походе и соревнованиях, составление отчета о походе и результатов соревнований для летописи кружка.

По усмотрению руководителя могут быть введены другие должности (метеоролог, эколог, гидролог и т.д.).

## 1.7. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ – 45 ЧАСОВ

*Теория.* Характеристика естественных препятствий: склоны, реки, болота, осыпи. Снежинки, заросли. Техника преодоления естественных препятствий с организацией командной страховки (склоны, реки, болота, снежинки). Движения по высокотравью, тундре, камням, песку, осыпям, скалам и т.д.

*Практические занятия:* Отработка техники преодоления препятствий на учебных полигонах во время выездов.

## 1.8. ТУРИСТСКИЕ УЗЛЫ-8 ЧАСОВ

*Теория.* Схватывающие узлы: прусик, австрийский, Бахмана. Техника вязки узлов.

*Практические занятия:* Завязывание узлов на технику в учебном классе, на полигонах. Мини соревнования.

## 1.9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ В ПОХОДЕ,

### НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ – 2 ЧАСА

*Теория.* Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Субъективные опасности: пренебрежение страховкой и самостраховкой, неумение оказать первую доврачебную помощь, недостаточная физическая, техническая и морально-волевая подготовка, небрежное отношение с огнем и горячей пищей и т.д.

*Практические занятия:* Разбор причин возникновения аварийных ситуаций в походах и на соревнованиях.

## 1.10 СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТУРИЗМУ-8 ЧАСОВ

*Теория.* Права и обязанности участников соревнований, представителей. Требования к снаряжению (личному, групповому). Снятие команд и участников. Этапы вида КТМ (контрольно-туристский маршрут).

*Практические занятия:* Участие в туристских соревнованиях.

## 2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ – 12 ЧАСОВ

### 2.1. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ КАРТЫ – 1,5 ЧАСА

*Теория.* Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Влияние рельефа на маршрут движения.

*Практические занятия:* Топографический диктант. Изучение рельефа на местности и по моделям. Выбор пути движения с учетом элементов рельефа.

### 2.2. КОМПАС И РАБОТА С НИМ – 3 ЧАСА

*Теория.* Ориентирование карты и компаса. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Взятие азимута на предмет.

*Практические занятия:* Упражнение по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировки по прохождению азимутальных отрезков.

### 2.3. ИЗМЕРЕНИЕ РАСТОЯНИЙ – 1,5 ЧАСА

*Теория.* Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния до недоступного предмета.

*Практические занятия:* Измерение различных отрезков на карте и на местности. Упражнения по отработке автоматизма при подсчете шагов и по определению расстояния до недоступного предмета.

#### 2.4. СПОСОБЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ – 4 ЧАСА

*Теория.* Движение по легенде – подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, лесу, на воде.

*Практические занятия:* Движение по «легенде» на маршруте тренировочного похода.

#### 2.5. ПОИСК «ПОСТРАДАВШЕГО» ПО КАРТЕ – 2 ЧАСА

*Теория.* Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки стояния, выбор пути движения.

*Практические занятия:* Поиск «условно пострадавшего» по карте (в парах, тройках, командами).

### 3. КРАЕВЕДЕНИЕ – 5 ЧАСОВ

#### 3.1. ИЗУЧЕНИЕ РАЙОНА ПУТЕШЕСТВИЯ – 4 ЧАСА

*Практические занятия:* Выбор района похода. Знакомство с отчетами туристских групп, совершив поход в данном районе. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Пути подъезда к началу маршрута. Знакомство с природой, населением, климатом района путешествия. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, туристских центров и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода, и о возможности ночлега во время похода.

#### 3.2. ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛЕЗНАЯ РАБОТА В ПОХОДЕ. ОХРАНА ПРИРОДЫ И ПАМЯТНИКОВ КУЛЬТУРЫ-1 ЧАС

*Теория.* Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксация их: составление описаний, видео- и фото- съемка, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

*Практические занятия:* Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материала для школьных музеев. Оформление отчета о экскурсионных объектах на маршруте.

### 4. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗАНЯТИЙ – 7 ЧАСОВ

#### 4.1. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА – 1 ЧАС

*Теория.* Характерные травмы и заболевания при занятиях туризмом, меры по их профилактике. Инфекционные заболевания, причины их возникновения и механизм передачи. Предупреждение обморожений, переохлаждения. Осмотр пострадавшего, порядок его проведения (наличие дыхания, пульса, различных болевых симптомов)

*Практические занятия:* Профилактика травм во время тренировок, походов и соревнований.

#### 4.2. СРЕДСТВА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ – 2 ЧАСА

*Теория.* Состав медицинской аптечки туристской группы. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, конечности, грудь, спину и т.д. Порядок и правила применения дезинфекционных и лекарственных средств. Порядок измерения температуры, пульса, согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

*Практические занятия:* Комплектование медицинской аптечки. Отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств.

#### 4.3. ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ – 2 ЧАСА

*Теория.* Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях. Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, жгут, пережатие артерий, сгибание конечностей). Оказание помощи при носовом и внутреннем кровотечении. Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи). Правила оказания первой медицинской помощи при травмах. Переломы костей и их причины. Правила оказания первой медицинской помощи при переломах. Правила и способы транспортировки пострадавшего. Основное условие - обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на партнере, руках, при помощи наплечных лямок, на импровизированных носилках. Изготовление носилок из шестов, полотна и т.д. техника транспортировки и страховка пострадавшего.

*Практические занятия:* Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок из шестов, полотна и т.д.

#### 4.4. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ – 2 ЧАСА

*Теория.* Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи. Особенности оказания помощи при укусах клещей. Причины и признаки укусов змеями. Правила оказания медицинской помощи. Причины и признаки утопления, правила оказания помощи. Причины и признаки поражения электротоком или молнией, правила оказания медпомощи. Термический ожог, правила оказания помощи. Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

*Практические занятия:* Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при различных состояниях и несчастных случаях.

### 5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 28 ЧАСОВ

#### 5.1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ И ВРАЧЕБНО-МЕДИЦИНСКАЯ ДИАГНОСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ТЕСТИРОВАНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ – 2 ЧАСА

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). Выявление психолого-педагогического портрета окружения учащихся. Физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся. Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления развития занимающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится зимой и весной). Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического организма занимающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за полугодие и год.

## 5.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 13 ЧАСОВ

*Практические занятия:* Упражнения для мышц плечевого пояса и рук: сгибания и разгибания, вращения, отжимания из различных исходных положений, метание мяча (теннисного), гранаты, упражнения с набивными мячами, гантелями экспандерами, отягощениями и т.д.

Упражнения для мышц спины и живота: наклоны, повороты, вращения, упражнения на гимнастической стенке, перекладине, скамейке, гимнастических матах и т.д.

Упражнения для мышц ног: приседания, приседания с отягощениями, прыжки на одной, двух ногах, подскоки и т.д.

Упражнения для развития быстроты: бег из различных исходных положений, попеременный бег, бег со сменой направлений. Упражнения со скалкой. Эстафеты: с бегом, прыжками, мячами. Подвижные игры с элементами бега, передач, бросков, метаний.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе до 3-х километров, чередование бега и ходьбы до 5км, бег по пересеченной местности, бег в гору и «под гору». Подвижные игры; «Казачьи разбойники», «Снайперы» и др. Упражнения для развития ловкости: Элементы акробатики: кувырки, перекуты, перевороты, лазание по канату, гимнастическим лестницам, упражнения на гимнастических снарядах. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий. Подвижные и спортивные игры с мышцами.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног). Сгибание и разгибание рук в упорах из различных исходных положений и с различными заданиями, упражнения на тренажерах, с гантелями, дисками от штанги, штангой. Упражнения на гимнастической стенке. Силовая полоса препятствий.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками и ногами, выпады, наклоны туловища вперед, в сторону, назад. Упражнения на растяжение и подвижность суставов, индивидуальные и парные.

## 5.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 13 ЧАСОВ

*Практические занятия:* Упражнения для развития выносливости и прыгучести. Бег по открытой и закрытой местности, в том числе и по заболоченной до 5км. Бег по песку, по кочкам, в воде на мелком месте. Туристские походы (однодневные, двухдневные). Прыжки вверх из положения приседа, вниз с бровки оврага, берега реки и т.д.

Упражнения для развития ловкости. Переправа по бревну через овраг, ручей, переправа по качающемуся бревну. Перильная и навесная переправы, «тарзанка». Упражнения для развития силы (рук, туловища, ног). Подъем по веревке с рюкзаком, партнером. Лазание по канату без помощи ног. Переноска «пострадавшего» на себе, с партнером (на руках, шесте), на носилках до 1 км. Туристская полоса препятствий.

## 6. НАЧАЛЬНАЯ СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА – 6 ЧАСОВ

### 6.1. ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ – 1 ЧАС

*Теория.* Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Допуск к участию в соревнованиях (личному и групповому).

### 6.2. РАБОТА СУДЕЙ НА ЭТАПАХ – 5 ЧАСОВ

*Теория.* Права и обязанности судей. Оборудование этапа. Организация судейской страховки. Условия прохождения этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения. Трактовка правил и пользование таблицей штрафов.

*Практические занятия:* Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»**

### **Календарный учебный график для группы 1-го года обучения**

Учебный период с 1 сентября по 31 мая, 36 учебных недель.

Каникулы с 1 июня по 31 августа.

*Сроки контрольных процедур*

Сентябрь - вводное тестирование;

Декабрь - промежуточное тестирование;

Май – итоговое тестирование.

### **Календарный учебный график для группы 2-го года обучения**

Учебный период с 1 сентября по 31 мая, 36 учебных недель.

Каникулы с 1 июня по 31 августа.

*Сроки контрольных процедур*

Сентябрь - вводное тестирование;

Декабрь - промежуточное тестирование;

Май – итоговое тестирование.

## **Планируемые результаты изучения программы.**

### **Предметные результаты**

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития туризма, спорта;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

-освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

-овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных туристических навыков, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Ожидаемый результат реализации программы:**

#### ***На 1-м году обучения***

*воспитанники будут знать:*

общие сведения о туризме и его видах;

туристские возможности родного края и историю Волгоградского туризма;

познакомятся с личным и групповым снаряжением;

*воспитанники будут уметь:*

преодолевать естественные препятствия;

пользоваться компасом и картой;

совершат поход на значок «Юный турист России».

**По итогам I года обучения** не менее 20% от занимающихся в объединении должны выполнить 3-юношеский разряд по туристскому многоборью.

#### **На 2-ом году обучения**

*воспитанники будут знать:*

технику туризма;

*воспитанники будут уметь:*

ориентироваться на местности с помощью компаса и карты; работать с личным и

групповым снаряжением при преодолении естественных препятствий;

примут участие в соревнованиях 2-го класса;

совершат поход на значок «Турист России».

**По итогам II года обучения** не менее 20% от занимающихся в объединении должны выполнить 2-ю юношеский разряд; на значок «Турист России» - 80%.

### **Личностные результаты**

Качественные свойства проявляются:

- в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью;
- в накоплении знаний и формировании умений использовать природные ценности для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в природе.

### **Метапредметные результаты**

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

– умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

– умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией;

– умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

– умение владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

– формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

## **Условия реализации программы:**

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Для успешной реализации программы необходимо:

- наличие нормативно-правовых документов (программы, годового плана в соответствии с учебным планом ЦДТ);
- методические разработки, пособия, видеокассеты и т.п.;
- наличие детей, не имеющих серьезных отклонений в здоровье и прошедших медицинское обследование.

- учебно-материальная база: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы;
- библиотечная учебно-методическая литература;
- учебные плакаты: «Узлы, применяемые в туризме», «Биваки», «Палатки», «Медицина и гигиена», «Преодоление естественных препятствий»;
- комплект учебных топографических карт;
- условные знаки спортивных и топографических карт;
- топографические карты Иловлинского района и Волгоградской области (М 1: 100 000; М 1 : 150 000; М 1 : 500 000);
- видеозапись открытых уроков и туристских мероприятий;
- карточки для контроля ЗУН;
- дидактический (раздаточный) материал;
- тесты по основным темам: «Медицина», «Оказание доврачебной помощи», «Выживание человека в природной среде»; «История края»;
- топографические задачи;
- Методические рекомендации: «Организация и проведение туристских походов с учащимися»; «Питание в походе»; «Основы безопасности в походе»; «Комбинированная туристская эстафета», «Техническая и тактическая подготовка ориентировщика», «Интересные природные места Хоперского края», «Маршруты походов по Иловлинскому району» и др.

**Техническое оснащение:**

каска; страховочные системы; спусковые, страховочные устройства; зажимы для подъема; карабины; блок-ролики; петли; жерди; спортивные компаса; основные и вспомогательные веревки (d=10мм, d=6мм)

У каждого участника объединения должны быть тетрадь и ручка, цветные карандаши, фломастеры, линейка, транспортир.

В тетрадь записываются изучаемый материал, домашние задания, впечатления о походах, экскурсиях и т.п.

**Рекомендуемый перечень  
личного туристского снаряжения учащегося**

1. Рюкзачок для походов выходного дня;
2. Рюкзак для многодневных походов А-60 или А-80;
3. Коврик туристский;
4. Спальник одеяло.
5. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве;
6. Обувь спортивная;
7. Сапоги резиновые;
8. Фляжка или емкость для питьевой воды (1 – 1,5 литра);
9. Головной убор (легкий и теплый);
10. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм);
11. Спортивный тренировочный костюм;
12. Свитер шерстяной;
13. Столовые принадлежности (кружка, ложка, миска, нож складной);
14. Блокнот и ручка;
15. Накидка от дождя;
16. Рубашка с длинным рукавом;
17. Носки шерстяные;
18. Перчатки (зимой).

**Формы аттестации:**

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде **текущего**,

### **промежуточного и итогового контроля.**

**Текущий** контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления учащимися знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами **промежуточного** и **итогового** контроля являются соревнования между учащимися школ, и внутри объединения по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, краеведческой олимпиады.

### **Способы проверки результативности программы**

Оценка знаний, умений и навыков учащихся производится в процессе контрольных зачетов по технической и физической подготовках. При этом учитываются:

- физические данные: выносливость, скорость бега, гибкость, сила.
- техническая подготовка: личная техника на различных элементах, действия в составе команды при выполнении технических приемов, работа в связках.

**Методы диагностики:** наблюдение, анкетирование и тестирование.

### **Перечень к оценочным материалам.**

1. Оценка развития физических качеств (Приложение №1).
2. Вопросы промежуточной аттестации по годам обучения (Приложение № 2).
3. Отслеживание ожидаемых результатов обучения
4. Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе (Приложение № 3).
5. Вопросы для оценки уровня приобретенных специальных знаний.
6. Психолого-педагогическая диагностика.

### **Методические материалы.**

Теоретические и практические занятия проводятся с использованием новейших методик передового педагогического опыта с привлечением наглядных материалов и пособий. Обязательным условием является участие в соревнованиях, проводимых в своем образовательном учреждении, а также в районе, в области. Кроме этого учащиеся должны помогать в проведении соревнований в качестве судей. Для более целенаправленного и гармоничного построения учебного процесса следует привлекать к теоретическим и практическим занятиям опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Важнейшие требования к занятиям:

- дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- формирование у детей навыков самостоятельных занятий;
- использование методик, основанных на постепенном изучении техники и тактики пешеходного туризма.

Основными общедидактическими принципами занятия являются: сознательность, активность, наглядность, систематичность и последовательность, постепенность и доступность.

### **Формы организации деятельности обучающихся на занятиях:**

- фронтальная - занятия проходят со всей группой обучающихся. Объяснение теоретического материала;
- групповая - позволяет учитывать возможности каждого ребенка в процессе групповой работы. Способствует развитию коммуникативных навыков обучающихся и организует взаимообучение на занятиях;
- индивидуальная - способствует выработке навыков самостоятельной работы, повышает заинтересованность, позволяет оказать практическую помощь каждому ребенку со стороны педагога. Применяется при подготовке к соревнованиям и походам.

Основной формой проведения является групповое учебное занятие, которое может включать в себя беседу, экскурсию, практическую работу, творческое задание, тестовое задание, соревнование, викторину, поход.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть проводится в течение 10-20 минут и обеспечивает подготовку воспитанника к предстоящей работе в основной части занятия.

Подготовительная часть занятия может начинаться с построения, обязательной проверки наличия занимающихся и их экипировки. Затем следует объяснение темы, задач и содержания занятия. Здесь же проверяется качество усвоения ранее изученного теоретического материала. Если это практическое занятие, то следует выполнение общеразвивающих и специальных упражнений. Общеразвивающие упражнения выполняются в составе команды, а специальные - в составе команды и индивидуально. Физическая нагрузка при этом должна соответствовать задачам основной части и уровню подготовки воспитанника.

Основная часть занятия длится 1,5 - 2 часа. В ней решается главная задача тренировки: совершенствование техники туристских навыков, выработка тактики, повышение уровня физических и волевых качеств спортсмена.

Заключительная часть проводится в течение 20-40 минут, её задача - снять усталость и привести организм в относительно спокойное состояние. С этой целью воспитанники выполняют физические упражнения на расслабление и восстановление дыхания, собирают предметы оборудования трассы и т.п. в конце заключительной части подводятся итоги занятия, делается разбор и дается оценка каждого спортсмена, а также задания для самостоятельной работы.

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие - поход, соревнование, туристский лагерь и т.д.

#### **Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:**

- обучения: монологический, диалогический, показательный, эвристический;
- преподавания: объяснительный, информационно-сообщающий, иллюстративный;
- учения: репродуктивный, исполнительский, частично-поисковый, поисковый, проблемный;
- воспитания: убеждения, упражнения, личный пример.

#### **Для успешной реализации программы подготовлены дидактические материалы:**

##### *Видео по темам:*

1. Спуск по склону с командной страховкой. Наведение и снятие перил.
2. Переправа по бревну с наведением и снятием перил.
3. Подъем по склону с наведением и снятием перил.
4. Изготовление транспортировочных средств. Вязка носилок из жердей и веревок.
5. Наведение навесной переправы. Организация, натяжка перил, крепление перил к опоре. Прохождение переправы участниками.

##### *Наглядные и раздаточные пособия:*

1. Правила соревнований по спортивному туризму.
2. Регламент проведения соревнований.
3. Изготовление транспортных средств. Вязка носилок.
4. Изготовление транспортных средств при помощи штормовок.
5. Спортивные знаки.
6. Сигналы бедствия (международная кодовая система).
7. Сигналы бедствия, передаваемые жестами.
8. Карты топографические и спортивные.
9. Туристская классификация.
10. Топография и ориентирование.
11. Питание туристов в походе.
12. Определение веса продуктов.

##### *Материалы для проверки освоения:*

1. Тест на знание и оказание первой медицинской помощи.
2. Контрольные вопросы по темам:
  - Основы туристской подготовки;
  - Топография и ориентирование;
  - Краеведение;
  - Основы гигиены и первая доврачебная помощь;
  - Общая и специальная физическая подготовка.

#### **Информационное освещение**

- вывешивание грамот и дипломов, фотографий и просмотр видео с места проведения мероприятия;
- составление отчета о работе объединения за год.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основная литература для педагогов**

1. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2004. 131 с.
2. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.) / Составитель Константинов Ю.С. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2008. 312 с.
3. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2008. 600 с.
4. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.:изд- во ФЦДЮТиК, 2006. 208 с.
5. Куприянов Б.В. Организация и методика проведения игр с подростками. Взрослые игры для детей: учеб.-метод. пособие. /Б.В. Куприянов, М.И. Рожков, И.И. Фришман. М.: ВЛАДОС, 2014. 215 с.
6. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2012. 160 с.
7. Махов И.И. Программа дополнительного образования детей, Юные туристы – многоборцы. - М: Изд-во ФЦДЮТиК, 2017.
8. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции-пешеходные». М., 2019, 24 с.

### **Основная литература для учащихся**

1. Альбом карт для спортивного ориентирования. М.: Главное управление геодезии и картографии при Совете министров СССР. 2013.
2. Баленко С.В. Школа выживания. Часть 1, 2. М., 2015.
3. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ «Русский раритет», 2015.
4. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. Изд-во «Зеркало», М., 1994.
5. Зубович С.Ф. О первых шагах в ориентировании. Минск.: Польша, 2013

**Приложение №1.**

**Оценки развития физических качеств. Дистанция 2км.**

Результат в мин.		Возраст		
		16-18	14-15	12-13
Удовл.	Юн.	8.20	9.0	10.0
	Дев.	10,0	10,30	11,0
Хор.	Юн.	8,0	8,20	9,30
	Дев.	9,30	10,0	10,30
Отл.	Юн.	7,30	8,0	9,0
	Дев.	9,00	9,30	10,0

**Восхождение на ступеньку**

Возраст испытуемых	Высота ступени, см	Время восхождения, мин.
Юноши 12-18 лет	45	4
Девушки 12-18 лет	40	4
Мальчики 8-11 лет	35	3
Девочки 8-11 лет	30	3

**Оценка силовых качеств (юноши).**

Тест	Оценка					
		8-9	10-11	12-13	14-15	16-18
1. разгибание рук из упора лежа на полу	Отл.	16	18	22	30	40
	Хор.	8	10	13	23	30
	Уд.	3	4	8	18	22
2. подтягивание	Отл.	5	6	7	8	12

	Хор.	2	2	4	5	8
	Уд.	1	1	2	3	6
3. приседание на одной ноге	Отл.	-	-	16	18	20
	Хор.	-	-	12	14	16
	Уд.	-	-	8	10	12
4. сгибание туловища из положения лежа, руки за головой (1 мин.)	Отл.	15	25	30	40	50
	Хор.	10	20	23	30	40
	Уд.	5	15	18	23	33

### Оценка силовых качеств (девочки).

тест	Оцен ка					
		8-9	10- 11	12- 13	14- 15	16- 18
1. разгибание рук из упора на гимн. скамейке	Отл.	10	11	9	10	11
	Хор.	5	6	5	6	7
	Уд.	1	2	1	2	3
2. подтягивание	Отл.	3	3	-	-	-
	Хор.	2	2	-	-	-
	Уд.	1	1	-	-	-
3. приседание на одной ноге	Отл.	-	-	10	12	13
	Хор.	-	-	7	8	9
	Уд.	-	-	5	4	5
4. сгибание туловища из положения лежа, руки за головой (1 мин.)	Отл.	20	30	35	40	42
	Хор.	15	25	30	35	37
	Уд.	10	20	25	30	32

**ВОПРОСЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПРИОБРЕТЕННЫХ СПЕЦИАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ (для 1 г.о.)**

**1. В чем заключаются основные правила безопасного поведения человека на природе?**

- а) особых правил не существует;
- б) вести себя прилично;
- в) на маршруте или привале нельзя уходить из группы.

**2. В чем заключаются правила безопасного поведения человека в любом транспортном средстве?**

- а) высаживаться из транспортного средства допустимо до его полной остановки, чтобы ускорить выход пассажиров;
- б) не следует садиться и высаживаться из транспортного средства до его полной остановки;
- в) не следует стоять в проходе, задерживаться в дверях и толкаться;
- г) не следует загромождать проход своими вещами и ходить по проходу во время движения транспортного средства.

**3. Какое количество участников может одновременно находиться на туристском препятствии?**

- а) любое; б) два; в) три; г) один.

**4. Какой предмет не входит в туристское снаряжение?**

- а) рюкзак; б) спасательный круг; в) компас; г) котелок.

**5. На каком препятствии в походе туристам потребуется верёвка?**

- а) «Гать»; б) «Маятник»; в) «Кочки».

**6. Какие узлы существуют для связывания веревки одинаковой толщины?**

- а) «Проводник»; б) «Удавка»; в) «Прямой»; г) «Стремя».

**7. Что называют раной?**

- а) повреждение костей и суставов;
- б) повреждение глуболежащих тканей и внутренних органов без нарушения целостности кожи или слизистой оболочки;
- в) открытое повреждение кожи или глуболежащих тканей и внутренних органов.

**8. В чем заключается первая медицинская помощь при ушибе?**

- а) на место ушиба положить пузырь со льдом или целлофановый пакет с холодной водой;
- б) на место ушиба сразу же положить грелку с горячей водой;
- в) наложить тугую повязку и обеспечить поврежденной поверхности покой;

г) наложить стерильную повязку.

**9. Что означает данный знак аварийной сигнализации?**

- а) нужны компас и карта;
- б) здесь возможна посадка;
- в) нужны медикаменты;
- г) все в порядке.

**10. Что обеспечивает регулярное закаливание?**

- а) усиление реакции организма на колебания погоды;
- б) развитие способностей к восприятию и запоминанию;
- в) укрепление мышечной силы;
- г) замедление процесса старения и продление срока активной жизни на 20-25%.

**11. Дополните предложение. Здоровый образ жизни – это...**

- а) способ существования разумных существ;
- б) государственная политика, направленная на формирование у людей правильного поведения;
- в) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.

**12. Что следует предпринять, если в походе вы отстали от своей группы?**

- а) начать активные поиски группы во всех направлениях;
- б) остановиться на развилке тропы и ждать, когда за вами вернутся;
- в) двигаться к населённому пункту;
- г) начать паниковать.

**13. Если стрелка компаса показывает север вверх карты, где будет юг?**

- а) слева карты;
- б) справа карты;
- в) внизу карты;
- г) вверх карты.

**14. Какой должна быть питьевая вода?**

- а) немного мутной и слегка теплой;
- б) прозрачной, бесцветной и прохладной;
- в) иметь запах и привкус;
- г) любая вода – питьевая.

**15. Какое из полезных ископаемых не добывают в Волгоградской области?**

- а) лес; б) глина; в) нефть; г) руда.

**Ответы: 1 В, 2 В, 3 Г, 4 Б, 5 Б, 6 В, 7 В, 8 А, 9 А, 10 А, 11 В, 12 Б, 13 В, 14 Б, 15 Б, В.**

## **ВОПРОСЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПРИОБРЕТЕННЫХ СПЕЦИАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ (для 2 г.о.)**

- 1. Какое количество участников может находиться на веревочных перилах?**  
а) любое; б) два; в) три; г) один.
- 2. Какой из перечисленных препятствий необходимо преодолевать при помощи жердей?**  
а) навесная переправа;  
б) бревно;  
в) подъем;  
г) гать.
- 3. В чем заключается медицинская помощь при образовании мозоли?**  
а) на мозоль положить пузырь со льдом или целлофановый пакет с холодной водой;  
б) на мозоль сразу же положить грелку с горячей водой;  
в) наложить тугую повязку и обеспечить поврежденной поверхности покой;  
г) промыть мозоль и заклеить бактерицидным пластырем.
- 4. Что следует предпринять, если в зимнем походе вы отстали от своей группы?**  
а) начать активные поиски группы во всех направлениях;  
б) остановиться на развилке тропы и ждать, когда за вами вернутся;  
в) выйти из леса, двигаться к населённому пункту;  
г) не сходить с лыжни.
- 5. Что означает данный знак аварийной сигнализации?**  
а) все в порядке;  
б) здесь возможна посадка;  
в) нужны медикаменты;  
г) не понял.
- 6. Какая река в Волгоградской области самая большая?**  
а) Дон;  
б) Тишанка;  
в) Волга;  
г) Хопер.
- 7. Какое животное полностью исчезло из лесов Волгоградской области?**  
а) лось; б) заяц; в) кабан; г) медведь.
- 8. Где нельзя организовывать привал для ночлега в походе?**  
а) возле реки или заводи;  
б) возле шоссе;  
в) на опушки леса;  
г) на окраине села.
- 9. Каким узлом можно привязать верёвку к опоре?**  
а) прямым; б) удавкой; в) встречным; г) схватывающим.
- 10. Необходимо связать толстый канат и тонкую верёвку, каким узлом это можно сделать?**  
а) удавкой; б) прямым; в) встречным; г) шкотовым.
- 11. Что необходимо для ориентирования на местности?**  
а) рюкзак;  
б) карта и компас;  
в) глобус или атлас мира;  
г) часы.
- 12. Что означает данный условный знак на спортивной карте?**  
а) земляной обрыв;  
б) промоина;  
в) непреодолимая ограда;

г) железная одноколейная дорога.

**Ответы: 1 Г, 2 Г, 3 Г, 4 Г, 5 А, 6 В, 7 Г, 8 Б, 9 Б, 10 Г, 11 Б, 12 А, 13 В.**

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА  
ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**  
( в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемых качеств)

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Вид и название детского объединения:

Ф.И.О. педагога: **Маринин Н.В.**

Название программы: «Спортивный туризм»

Дата начала наблюдения: **01.09.2019г.**

Показатели		Сроки диагностики		1-й год обучения		2-й год обучения	
		начало	конец	Начало	конец		
<b>1. Теоретическая компетентность</b>							
1.1	Знания в области техники безопасности						
1.2	Знания по предмету «Туристское многоборье»						
1.3	Знания в области сопутствующих предметов						
<b>2. Практическая компетентность</b>							
2.1	Владение специальным туристическим оборудованием и оснащением						
2.2	Практические умения и навыки						
<b>3. Личностное развитие</b>							
3.1	Коммуникативность						
3.2	Толерантность						
3.3	Трудолюбие						
<b>4. Личные достижения учащегося</b>							