Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 5
от «13» 09 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 62
от «16» 09 2022г.
Директор ГБУ ДО
«РДЮЦФВСиТ»
_____ И.С. Муртазалиев

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Меридиан»

Направленность программы: туристско-краеведческая
Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 11 - 14 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Мусостов И.А.,
Жамалаев С,С.
педагог дополнительного образования

Подписано цифровой подписью: Муртазалиев Ислам Султанович

г. Грозный, 2022г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в ГБУ ДО «Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»

Экспертное заключение (рецензия) № 4 от «14» 09 2022 г.

Эксперт Муратов Т.С. инструктор-методист
Ф.И.О. (должность)

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы		
1.1.	Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.	4 стр.
1.2.	Направленность программы	4 стр.
1.3.	Уровень освоения программы	4 стр.
1.4.	Актуальность программы (профориентация)	4 стр.
1.5.	Отличительные особенности программы	5 стр.
1.6.	Цель и задачи программы	5-6 стр.
1.7.	Категория учащихся	6 стр.
1.8.	Сроки реализации и объем программы	6-7 стр.
1.9.	Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	6-7 стр.
1.10.	Планируемые результаты и способы их проверки	7 стр.
Раздел 2. Содержание программы		
2.1.	Учебный план	8-9 стр.
2.2.	Содержание учебного плана	9-10 стр.
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы		9-10 стр.
Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы		
4.1.	Материально-технические условия реализации программы	11 стр.
4.2.	Кадровое обеспечение программы	11 стр.
4.3.	Учебно-методическое обеспечение	11-21 стр.
	Список литературы	21-23 стр.
Приложения: календарный учебный график, рабочая программа, учебно-дидактическое обеспечение, методики, диагностики, оценочные материалы и др.		

Раздел 1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1.Нормативно - правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.

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

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.» утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил» СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

1.2.Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «За горизонт» – туристско-краеведческая, конвергентная. Программа включает в себя 3 модуля: «Пешеходный туризм», «Спортивное ориентирование», «Применение современных технологий в туризме».

1.3. Уровень программы – стартовый, направлен на получение начальных знаний по пешеходному туризму и спортивному ориентированию: для ознакомления с видами и способами применения снаряжения, умениями по установке палаток, быстрых и безопасных способах разведения костра, вязке основных типов туристских узлов; предусматривается выявление творческих личностных способностей и возможностей обучающихся. Спортивное ориентирование как один из видов спорта включает в себя умения и навыки ориентирования на местности с помощью карты и компаса. Спортивное ориентирование - это сравнительно молодой вид спорта. Задача состоит в том, чтобы, пользуясь картой и компасом, найти в незнакомой местности контрольные пункты (КП) - оранжево-белые призмы. Спортивное ориентирование включает в себя интеллектуальные состязания в условиях высокого физического напряжения, связанного с бегом по лесу; проявление выдержки, стойкости, умения быстро и четко мыслить.

Программа предусматривает обучение обучающихся применению различных приложений для гаджетов в разработке маршрута пешего или горного похода

(итогом изучения модуля является представление обучающимися готового маршрута по собственному выбору).

1.4. Актуальность программы.

Актуальность данной программы связана с запросами со стороны общества.

Федеральный проект «Патриотическое воспитание» проекта «Образование» направлен на обеспечение функционирования системы патриотического воспитания граждан. Обучение по Программе позволит ознакомить обучающихся с природной средой, особенностями жизнедеятельности в ней, изучить на практике природный комплекс своего края, увидеть исторические места. Без этих знаний немыслимо патриотическое воспитание подрастающего поколения. Данная программа предполагает решение задач патриотического воспитания детей.

В настоящее время в крупных городах и в целом по стране люди стали уделять меньше внимания внутреннему российскому туризму. Выросло целое поколение детей, которые, если и выезжали за пределы города, то только в другие страны, чаще всего на курорты. Дети не знают своей страны, своего региона, не представляют себе жизни за пределами города. Реализация Программы предусматривает приобретение обучающимися основных знаний о технике и тактике пешеходного туризма, ориентировании на местности, оказанию первой медицинской помощи. Обучающиеся получат навыки работы с гаджетами, применяя эти знания в туристской деятельности.

Профориентация.

Туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое обучающиеся получают, осваивая сложные туристские навыки: пошив и ремонт рюкзаков, палаток, спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования, участие в строительстве временных туристских сооружений. Любой профессиональный работник детского туризма всегда назовет вам десятки примеров того, как походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции ребят в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности. Был парень в походах командиром - вырос до руководителя предприятия, фирмы или учреждения. Был в группе хорошим фотографом, много приходилось видеть и снимать - стал профессиональным корреспондентом. Была девочка санитаркой (в походе практика всегда есть) - стала врачом. Юные проводники стали геодезистами, топографами; юные краеведы - учеными, геологами, историками и учителями. Как часто именно в походе проявляется талант настоящего командира, экономиста, мастерового человека. И даже пусть они не станут специалистами - эти таланты нужны и в личной жизни. В процессе коллективной деятельности формируются организаторские качества ребят. Этому содействует специфика туристской деятельности в походе: четкая организация работы, коллективный характер деятельности, наглядность результатов, необходимость принятия правильных решений в постоянно меняющейся обстановке и ответственность за них.

1.5.Отличительной особенностью данной программы от существующих является то, что она реализуется в достаточно короткие сроки за счет сокращение теоретического материала и увеличения практических форм работы с детьми. Это поддерживает высокую мотивацию учащихся и результативность занятий.

Кроме того, отличие от других программ в том, что в данной программе изучается на стартовом уровне, несколько дисциплин: «Пешеходный туризм», «Спортивное ориентирование», «Применение современных технологий в туризме».

Программа «Меридиан» составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования. Данная программа является конвергентной и

модульной. Составлена на основе нескольких авторских программ: «Пешеходный туризм» (Ткачев Г. С.), Модули «Спортивное ориентирование» и «Применение современных технологий в туризме» разработаны самостоятельно автором, Мусостовым И.А.

1.6. Цель и задачи программы.

Цель: обучение навыкам туризма и спортивного ориентирования

Задачи:

Образовательные:

- сформировать знания о тактике и технике пешеходного, туризма;
- сформировать основные навыки прохождения спортивных дистанций пешеходного туризма и обеспечить приобретение опыта участия в соревнованиях;
- научить работать с картами, ориентироваться на местности, использовать при подготовке походов;
- сформировать знания, умения и способы деятельности, необходимые для обеспечения безопасности в походах и при работе на туристско-спортивных дистанциях;
- сформировать навыки оказания первой медицинской помощи;
- научить первоначальным навыкам исследовательской работы в походе на местности;
- научить применять гаджеты для чтения и разработки маршрутов.

Развивающие:

- развивать физические способности: выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию;
- развивать эмоционально-волевую сферу: мотивацию на достижение поставленной цели, контроль поведения, выдержку, способность к рефлексии и самоанализу, установку на преодоление трудностей;
- содействовать развитию навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях.

Воспитательные:

- формировать бережное отношение к природе родного края;
- формировать познавательный интерес к спортивным занятиям и туризму;
- воспитывать коллективизм, сотрудничество, взаимопомощь, чувство единой команды;
- воспитывать патриотизм и любовь к своему Отечеству;
- воспитывать инициативу, трудолюбие, ответственность;
- сформировать ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности;
- содействовать позитивной социализации подростков, ориентируя на созидательные способы самореализации.

1.7. Категория учащихся.

Возраст обучающихся детей по программе составляет 11 – 14 лет.

Требований к уровню подготовки детей не предъявляется, в объединение могут записываться дети, желающие изучать данный курс программы. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей). Набор на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу проводится среди всех желающих. Минимальная наполняемость групп - 15 человек.

1.8. Сроки реализации и объем программы

Программа занятий рассчитана на 1 год обучения. Объем программы - 144 часа.

1.9.Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Программа обучения составлена из расчета: 1 – год обучения 144 учебных часов (по 2 часа 2 раза в неделю);

Форма организации деятельности детей: групповые, индивидуальные, коллективные и др.

Формы обучения: теоретические занятия (в помещении и на природе); тренировочные и практические занятия; экскурсии и походы.

Занятия по программе комбинированные, включающие как теорию, так и практику; могут проводиться в классе, в спортивном зале, на местности (школьный двор, парк). В выходные дни занятия проводятся на местности.

Процесс обучения техническим и тактическим приемам для участия в соревнованиях и походах требует специально оборудованного полигона (спортивной площадки, спортивного зала) и соответствующей материально-технической базы.

Режим занятий: 1 год обучения – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий – 45 минут, перерыв 10 минут.

1.10.Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты обучения:

Будут знать:

- тактику и технику по спортивному ориентированию;
- основные навыки прохождения спортивных дистанций, пешеходного туризма и приобретать опыт участия в соревнованиях;
- умения и способы деятельности, необходимые для обеспечения безопасности в походах и при работе на туристско-спортивных дистанциях;
- первоначальные навыки исследовательской работы в походе на местности;
- составлять маршрут похода различной протяженности, учитывая предполагаемые естественные препятствия;

Будут уметь:

- работать с картами, ориентироваться на местности, использовать эти знания при подготовке и проведении похода;
- применять гаджеты для чтения и разработки маршрута;
- составлять меню для однодневного похода;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса.

Метапредметные результаты:

- сформированы навыки конструктивного взаимодействия, сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях;
- умеют планировать, осуществлять и анализировать свою деятельность;
- умеют конструктивно работать в команде, передавать свой опыт и организовывать деятельность младших участников.

Личностные результаты:

- сформировано уважение к истории и культуре своей страны, мотивация к ее изучению в разных формах деятельности;
- наличие устойчивого интереса к занятиям спортом и туризмом, совершенствованию своей физической формы;

- принятие ценности командного взаимодействия, коллективного творчества, взаимопомощи и поддержки на дистанции и в походе более слабых участников команды;

- сформированность морально-волевых и этических качеств: целеустремленность, выдержка, умение контролировать свое поведение, организованность, трудолюбие, ответственность, проявление выносливости на маршрутах, в соревнованиях, установка на преодоление трудностей;

- сформированность навыков здорового образа жизни, ответственного отношения к вопросам здоровья, безопасности, как личной, так и окружающих.

2. Содержание программы.

2.1.Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Модуль 1. «Спортивное ориентирование»**	74	24	50	Викторины, самостоятельные работы, тестирование, соревнование, зачет
1.1.	**Раздел 1**. Теоретическая подготовка.	4	4	-	Опрос, Тестирование,
1.2.	**Раздел 2.** Ориентирование на местности	30	12	18	Опрос, практическое задание, тесты, викторина
1.3.	**Раздел3**. Общефизическая подготовка	18	4	14	Опрос, практическое задание
1.4.	**Раздел 4**. Технико-тактическая подготовка	14	2	12	Опрос, практическое задание
1.5.	**Контрольные занятия по разделу**	8	2	6	Зачёт (тестирование)
2.	**Модуль 2. «Пешеходный туризм»**	48	16	32	Викторины, самостоятельные работы, тестирование, соревнование, зачет
2.1.	**Раздел 1**. Подготовка похода.	18	8	12	Опрос, Тестирование, соревнование, зачет
2.2.	**Раздел 2.** Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.	14	6	10	Опрос, практическое задание

2.3.	**Раздел 3.** Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.	4	2	2	Опрос, практическое задание
	Поход выходного дня.	8	-	8	Зачет
3.	**Модуль 3.** **«Применение современных технологий в туризме»**	22	3	19	Тестирование или зачет, представление одного из выбранных способов разработки и чтения маршрута
3.1.	**Раздел 1**. Применение инноваций в туризме. Особенности инноваций в туризме. Какими бывают инновации в туризме. Господдержка инноваций в туризме. 10 туристских инноваций.	2	1	1	Опрос, наблюдение
3.2	**Раздел 2** Чтение карты и составление маршрута с помощью гаджетов. Применение приложений: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие. с помощью Cooqle карты, Яндекс карты находить объекты, строить прямые и кольцевые маршруты; Составление маршрута похода.	12	2	10	Опрос, практическое задание
3.3.	**Итоговое занятие по модулю**	8	-	8	Поход. Составление электронных карт маршрута с помощью различных гаджетов.
	Итого:	**144**	**33**	**111**	

2.2. Содержание учебного плана.

Модуль 1. «Спортивное ориентирование»

Данный модуль предполагает изучение основных понятий: «Спортивное ориентирование». Обучающиеся получат основные теоретические и практические навыки ориентирования на местности. К концу обучения обучающиеся будут уметь:

- Знать топографические знаки;
- уметь читать карту самостоятельно;
- ориентироваться на местности;
- строить отношения в группе, сотрудничать с членами группы, решающей

общую задачу;

- самостоятельно ставить личностно необходимые задачи;
- использовать уже изученный материал для работы над проблемными ситуациями;
- самостоятельно оценивать степень успешности своей образовательной деятельности.

Модуль 2. «Пешеходный туризм».

Данный модуль предполагает изучение основных понятий: «Пешеходный туризм». Обучающиеся ознакомятся с правилами организации и проведения туристских походов, научатся определять цель и район похода, распределению обязанностей в группе, разрабатывать маршрут, ознакомятся с туристским снаряжением (личным и групповым), научатся пользоваться снаряжением, изучат компас, научатся определять азимут, обучатся выполнять упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Научатся проходить этапы техники пешеходного туризма для участия в соревнованиях.

Модуль 3. «Применение современных технологий в туризме»

Данный модуль предполагает обучение обучающихся применению различных приложений для гаджетов в разработке маршрута пешего или горного похода. Итогом изучения модуля является представление обучающимися готового маршрута по собственному выбору.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:

- опросы обучающихся;
- педагогическое наблюдение;
- анализ самостоятельных работ;
- тестирование;
- викторины; обсуждения.
- соревнование

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. Демонстрацией образовательных результатов данного детского объединения будет служить участие в походах, викторинах, соревнованиях, публикации в сети Инстаграмм, Вконтакте.

Виды контроля:

- текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе; отслеживание активности учащихся в выполнении ими творческих работ; беседы; выявление уровня подготовки к занятиям;

- промежуточный: опрос, педагогические наблюдения, викторины, выявление уровня развития умений, навыков, степень овладения теоретическими знаниями;

- итоговый: наличие необходимых навыков, умений, теоретических знаний за курс программы; тестовые задания, соревнования.

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах являются выполнение контрольных нормативов по ОФП, навыков спортивного ориентирования и тестовых заданий по теории.

Способом определения полноты реализации и результативности программы является - **тестирование, анкетирование, беседа, наблюдение, соревнование и др.**

Данная программа предусматривает следующие формы и виды контроля за процессом обучения:

1. Промежуточная аттестация осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности учащихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности (**тесты по технике пешеходного туризма и начальной подготовке по ориентированию).**

2. Тематическая аттестация проводится по итогам изучения отдельных тем и разделов учебного курса, когда знания и навыки в основном сформированы, систематизированы. При этом используются такие методы контроля, как анализ проделанной работы, участие в массовых мероприятиях: ТПТ и соревнования.

3. Итоговая аттестация учащихся осуществляется в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке, технике пешеходного туризма и выполнение контрольных нормативов по овладению начальной подготовки по ориентированию на местности. Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке, является *зачетная система оценивания результатов*. Зачет ставится, если минимальное количество положительных ответов составляет 68% от общего числа вопросов. Зачет ставится, если все модули программы были освоены обучающимися и получили зачеты по всем 3 модулям.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы:

- учебный кабинет, рассчитанный на 15 уч.;
- место педагога: стол, стул;
- оборудование: ноутбук с выходом в интернет, проектор;
- классная доска.
- шкаф для хранения наглядных пособий, раздаточного материала, собранных материалов и снаряжения;
- прилегающая к зданию территория для практических занятий;
- справочная и специальная литература (атласы-определители, справочники);
- географические карты;
- необходимое туристское снаряжение (палатки, рюкзаки, спальные мешки и т.д.).

Особенности организации образовательного процесса. В образовательном процессе используется очная форма обучения. Образовательный процесс проходит в групповой форме, группу можно делить на микро группы, и так же проводить консультации с учащимися.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Дидактическое обеспечение реализации программы

- физические и топографические карты и планы местности;
- дидактические карточки, раздаточный материал, туристско-краеведческой деятельности;
- плакаты по туризму;
- Положения и Условия соревнований.

Методическое обеспечение реализации программы

- учебные видеофильмы по туризму: пешеходному;
- учебные фильмы по оказанию доврачебной помощи;
- фото- и видеоотчеты походов;
- методические пособия;
- видеоматериал по географическому положению края и др.

Название учебной темы	Форма занятия	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Модуль 1. **«Спортивное ориентирование»**			
Раздел 1. **Теоретическая подготовка.** Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	Комб	Беседа, опрос	Наглядные, словесные
Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	Комб		
Раздел 2. Ориентирование на местности. *Теория.* Топография, условные знаки. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. *Теория.* Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное	Комб	Дидактический материал, топографические и географические карты, топографические знаки, информац. стенд, тематический материал, презентация.	Наглядные, словесные, практический

описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. *Теория.* Топография, условные знаки. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты.			
Теория. Картографические измерители расстояний на топографических картах по спортивному ориентированию. *Практика.* Измерение расстояний на карте и на местности с помощью курвиметра. Создание простейших планов и схем (кабинета, школьного двора, т.п.).	Комб	Методические разработки. Топографические карты, компас.	Наглядные, словесные, практический
Практика. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. *Теория.* Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования.	Комб	Методические разработки. Топографические карты, компас.	Наглядные, словесные, практический
Практика. Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. *Теория.* Типичные ошибки при освоении техники спортивного	Комб	Методические разработки. Топографические карты, компас.	Наглядные, словесные, практический
ориентирования. Первоначальные	Комб	Методические	

представления о тактике прохождения дистанции *Практика.* Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане.		разработки. Топографические карты, компас.	
Теория. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований *Практика.* Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.	Комб	Методические разработки. Спортивный инвентарь. Нормативы ГТО.	Наглядные, словесные, практический
Раздел 3. <u>Общефизическая подготовка.</u> *Теория.* Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, координации движений.	Комбинированное	Методические разработки. Спортивный инвентарь. Нормативы ГТО.	Словесные, наглядные практический

Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.			
Практика. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.	комб	Методические разработки. Спортивный инвентарь. Нормативы ГТО.	Словесные, наглядные, Практические
Практика. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. *Практика.* Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. *Практика.* Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.	комб	Методические разработки. Спортивный инвентарь. Нормативы ГТО.	Словесные, наглядные, Практические
Теория. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание	комб		

физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости. Практика. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Практика. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Практика. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.			
Раздел4. <u>Технико-тактическая подготовка.</u> *Практика.* Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. *Практика.* Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.	комб	Методические разработки. Топографические карты, компас.	Словесные, наглядные, Практические
Практика. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене	комбинированное	Методические разработки. Топографические карты, компас.	Словесные, наглядные,

направления вдоль линейных ориентиров.Чтение объектов с линейных ориентиров *Практика.* Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.			Практические
*Практика.*Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. *Практика.* Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. Контрольные упражнения и соревнования	комб	Методические разработки. Топографические карты, компас.	Словесные, наглядные, Практические
Раздел 5. <u>Соревнование по спортивному ориентированию.</u>	комб	Топографические карты, компас. Инструктаж по ТБ.	практические
Модуль 2. «Пешеходный туризм»			
Раздел 1. **<u>Подготовка похода.</u>** Введение. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. Правила организации и проведения туристских походов на территории ЧР.	Комб.	Тематический материал, презентация по теме, карта республики. Инструктаж по ТБ Литература по теме	Словесный, наглядный
Определение цели и района похода. Подбор группы. Распределение обязанностей группы. Обязанности командира	комб	Видеофильмы, литература по теме	словесный наглядный практический

туристской группы, краеведа, старшего проводника и др.			
Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами. Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов.	комб	Карта Республики. Образцы маршрутного листа и маршрутной книжки, тематический материал, инструктаж,	Словесные, наглядные, Практические
Личное и групповое снаряжение. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Групповое снаряжение туристов, личное и специальное снаряжение туристов. Уход за снаряжением и его ремонт. *Теория.* Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешехода, требования к каждому предмету. Туристский бивак. *Теория.* Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. *Практическое занятие.* Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развёртывание и свёртывание бивака). Графики дежурств на биваках. *Теория.* Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Охрана природы. *Теория.* Питание в походе. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. *Практическое занятие.* Устройство туристской	Комб комб	Литература по теме, тематические разработки,туристское снаряжение, презентация на тему «Туристский бивак»	Словесный, наглядный, практический

палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. *Практическое занятие.* Правила укладки рюкзака. Укладка рюкзака. Проведение игры: «Что взять с собой в поход». *Практическое занятие.* Страховка и самостраховка.			
Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото-и киносъёмок *Практическое занятие.* Ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.	комб	Презентации, рефераты, слайды	Наглядные, словесные. Защита Презентаций
Раздел 2.Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности. Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка.	комб	Инструктаж по ТБ, дидактическое пособие, тематический материал	словесный, наглядный, практический
Правила поведения туристов в лесу, на воде, на склонах. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. *Практическое занятие.* Правила поведения туристов на коротких привалах.	комб	Тематический материал, презентация по теме, карта республики	словесный, наглядный, практический
Раздел 3.Гигиена туриста. Доврачебная помощь	Комб	Тематический материал, инфостенд:	словесный,

<u>пострадавшему.</u> *Теория.* Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. *Теория.* Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. *Теория.* Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. *Теория.* Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.	Комб Комб	«Первая медицинская помощь», «Правила санитарии и гигиены», инструктаж по ТБ	наглядный, наблюдение
<u>Поход выходного дня.</u>			
Модуль 3. **«Применение современных технологий в туризме»**			

Раздел1. Применение инноваций в туризме. Особенности инноваций в туризме. Какими бывают инновации в туризме. Господдержка инноваций в туризме. 10 туристских инноваций	комбинированное	Литература по теме. Видеофильмы. Тематические разработки.	словесный, наглядный, практический
Раздел 2. Чтение карты и составление маршрута с помощью гаджетов. Применение приложений: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие. Составление маршрута похода.	комбинированное	Литература по теме. Видеофильмы. Тематические разработки	словесный, наглядный, практический
Итоговое занятие.	Комб	Итоговые работы обучающихся	Поход. Составление электронных карт маршрута с помощью гаджетов.

Литература для педагога

1. Абалаков В. М. Основы альпинизма. М., Физкультура и спорт, 1958.
2. Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.
3. Волков Н. Н. Спортивные походы в горах. М., Физкультура и спорт, 1974.
4. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн.,2002 г.
5. Ивлиева, О. В. Теория и практика экологического туризма : учебное пособие / О. В. Ивлиева ; Южный федеральный университет. — Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2020. — 86 с.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – 2-е изд..- М.: Профиздат, 1990.
7. Маслов А.Г. Школа безопасности. Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: изд-во ЦДЮТиК, 2007.
8. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.
9. Сигида, Е. А. Инвалидность и туризм: потребность и доступность: монография / Е.А. Сигида, И.Е. Лукьянова. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 106 с.

10. Смирнов Д.В. Оздоровительно-познавательный туризм. – М: «Советский Спорт», 2003
11. Смирнов Д.В. Юные туристы-краеведы. Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: изд-во ЦДЮТиК, 2006.
12. Спортивное ориентирование/Программы для системы дополнительного образования детей/ М.: ЦДЮТур, 1999.
13. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. – М., 1983.
14. Тыкуп В.И. Спортивное ориентирование. М. – Просвещение, 1990.
15. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.
16. «Школа жизни – окружающий мир» (Сборник методических материалов). – М., 2004г.

Интернет ссылки:

https://blog.themarfa.name/
https://infohuawei.com/razbor-voprosov/prilozhenija/luchshie-prilozhenija-dlja-pohodov-marshrut-_pod-kontrolem/
https://bezpalatki.ru/kak-razrabotat-marshrut-pokhoda/ (алгоритм составления туристического маршрута)
https://www.youtube.com/watch?v=BH_VrQFbrfw
https://www.youtube.com/watch?v=wHUwMNbtgDg
https://www.youtube.com/watch?v=9H7ee_GSe2c
https://docs.cntd.ru/document/456071792
https://edelweiss-dolina.ru/2019/06/kak-razrabotat-turisticheskij-marshrut/

Электронные образовательные ресурсы:

1. Регламент группы спортивных дисциплин «дистанциипешеходные»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/norm_doc/reg_play/regplay_2019_pedestrian_25042019.pdf. (Дата обращения: 25.06.2019).
2. Регламент по спортивному туризму Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов: [Электронный ресурс] // Федерация спортивного туризма в России. URL: http://www.tssr.ru/files/materials/1641/2008%CF%E5%F7%E0%F2%FC%D0%E 5%E3%EB%E0%EC%E5%ED%F2%20%EC%E0%F0%F8%F0%F3%F22%2B.p df. (Дата обращения: 25.06.2019). 3. Условия соревнований в дисциплине «контрольно-туристский маршрут»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_KTM.pdf. (Дата обращения: 25.06.2019).
3.Условия соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная - группа» (длинная): [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_gr_2kl.pdf. (Дата обращения: 25.06.2019).
4.Условия соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная» (короткая) [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_lich_2kl.pdf
5.Туризм спортивный [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/index.php. (Дата обращения: 25.06.2019).

Литература для детей и родителей:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: изд-во ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: ООО "САМ Полиграфист", 2015. - 468 с., ил.
3. Бардин К.В.. Азбука туризма. – М., 1981.
4. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: «Вокруг света», 1994.
5. Игры детей мира. Популярное пособие для родителей и педагогов / Сост. Т.И. Линго
6. Кодыш Э.Н.. Туристические слеты и соревнования. – М., 1984.
7. Константинов Ю.С. «Словарь юного туризма».
8. Крайнева И.Н. «Узлы: Простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни» СПб.: ИЧП "Кристалл", АОЗТ "Невский клуб", 1997. - 240 с., илл.
9. Культура и традиции, 1995.- 384 с., илл.
10. М.В Душин, В.Н.Куров. - Ярославль: "Академия развития", 1998. –176 с., ил. - (Серия: "Потехе час")
11. Остапец А.А.. В походе юные. – М., 1978.
12. Поломис К. Дети на отдыхе/ К. Поломис, З. Махитки - Пер. с чешского. - М.:
13. Т.Барышникова, обложка Л. Амбросовой и П.Хвостовой «Игры на воздухе» - СПб.: Кристалл, Корона принт, 1998г. - 288 с., ил.
14. Штюрмер Ю.А. «Краткий справочник туриста», - М., 1985.
15. Юньев И.С. «Краеведение и туризм».- М., 1994.

Приложения.

Приложение 1.
Оценочные и методические материалы

Тест 1. История развития детско-юношеского туризма в России

1.В каком году известный русский деятель народного образования, педагог В.Т. Вахтеров (1853-1924) издал книгу «Основы новой педагогики»?
А. 1913 Б. 1923 В. 1973 2.
Для чего был введен специальный тариф №6900 от 9марта 1902?
А. на получение льготного питания в образовательных экскурсиях
Б. на льготной проезд обучающихся в образовательные экскурсии
В. на льготный проход в музеи в образовательных экскурсиях
3.По каким районам РСФСР наметила проекты маршрутов «Комиссия образовательных экскурсий по России» в 1909 году:
4.Укажите месяц и год начала создания государственной системы детскоюношеского туризма?
А. январь 1913 Б. декабрь 1918 В. март 1923
5.Кто предложил создать государственную систему детско-юношеского туризма?
А. Крупская Н.К. Б. Луначарский А.В. В. Макаренко А.С.
6.Напишите в ячейке, почему учреждения детско-юношеского туризма (экскурсионные станции) назывались Станциями?
_____
_____
7.Кто и когда организовал первую дальнюю школьную экскурсию?
А. Крупская Н.К. летом 1921 года Б. Коленкин А.А. летом 1920 года В. Макаренко А.С. летом 1922 года
8. Какую должность занимал А.В. Луначарский?
А. Народный комиссар просвещения РСФСР Б. Народный комиссар внутренних дел В. Министр просвещения РСФСР
9.В каком году Народный комиссариат просвещения РСФСР создал Центральную детскую экскурсионно -туристскую станцию (ЦДЭТС)?
А. 1920 Б. 1926 В. 1930 Г. 1934
10.Какую должность занимала Надежда Константиновна Крупская?
А. Министр образования РСФСР Б. Заместитель Народного комиссара просвещения РСФСР В. Начальник отдела образования РСФСР
11. Какие задачи стояли перед детским туризмом в годы войны?
12.В каком году туризм с активными средствами передвижения включили в единую Всесоюзную спортивную классификацию, установили разрядные нормы по туризму, в том числе и юношеские разряды?
А. 1922 Б. 1926 В. 1933 Г. 1949
13.Расшифруйте аббревиатуру «ВЛКСМ» В Л К С М
14.В 1954 году Центральный Комитет ВЛКСМ утверждает знак:
А. Юный путешественник СССР Б. Юный турист СССР В. Турист РСФСР
15. Положение об организации какой экспедиции объявили в 1972 году газета «Пионерская правда» и ЦДЭТС?
А. Всесоюзная туристско- краеведческая экспедиция пионеров и школьников «Моя родина - СССР»
Б. Всесоюзная туристско- краеведческая экспедиция пионеров и школьников по изучению родного края

В. Всесоюзная туристско- краеведческая экспедиция пионеров и школьников «Отечество».

16. Какие Правила, выполнение которых считалось обязательным опубликовал в 1972 году Центральный Совет по Туризму и Экскурсиям ВЦСПС?

А. Правила поведения в лесу Б. Правила организации и проведения самостоятельных туристических походов и путешествий на территории СССР В. Правила пожарной безопасности в природной среде

Количество баллов_____ Подпись судьи_____ Результативность обучения.

Обучающийся ответил на 7 вопросов из 16 (0-7 Низкий уровень баллов)

Обучающийся ответил на 10 вопросов из 16 (8-12 Средний уровень баллов)

Обучающийся ответил на 13 и более вопросов (13- Высокий уровень 16 баллов)

Тест 2. Правила гигиены в многодневном походе За каждый правильный ответ – 1 балл.

1. Для защиты голеностопного сустава в пешеходном походе применяются…

А. Бахилы Б. Фонарики В. Резиновые сапоги

2. Перед едой следует…

А. Проголодаться Б. Почистить зубы В. Вымыть руки

3.Одежду в пешеходном походе следует подбирать так, чтобы…

А. Было красиво Б. Не вспотеть В. Не замерзнуть

4. В конце ходового дня следует…

А. Почистить рюкзак Б. Помыться В. Сделать доклад командиру группы

5. Для защиты от дождя в личное снаряжение входит…

А. Кусок полиэтилена 1,5х2м Б. Накидка от дождя В. Зонтик

6.Для обеззараживания воды в походе может применяться… А. Марганцовка Б. Спирт В. Йод 7.Для обработки лѐгких ран применяется… А. Йод Б. Зеленка В. Перекись водорода

8.Какую воду можно пить на маршруте?

А. Любую Б. Только родниковую В. Кипяченную газированную

9. Если вы чувствуете, что натираете мозоль на ноге, вы…

А. Потерпите до ближайшего большого привала Б. Немедленно сообщите руководителю группы В. Немедленно сообщите медику группы

10. Посуду в походе нужно… А. Не мыть, потому что в походе-все стерильно! Б. Хранить в тканевом мешочке, а не в полиэтиленовом В. Мыть после каждого приема пищи

11. Выберите верное правило для похода:

А. Группа должна пользоваться одним полотенцем на всю группу Б. В группе должна быть одна зубная паста на всех В. У каждого участника похода должны быть: полотенце, зубная щетка

Количество баллов: _____ Подпись судьи: _____

Карточка 1.Должности в походе

Прочитайте информацию на карточках и найдите для каждой свою пару –для каждой должности в походе ее характеристику. За каждый правильный ответ – 2 балла.

1. Командир

Выбирает место для костра. Убирает дёрн, поливает его водой. Перед уходом с привала разравнивает политые водой угли и золу, возвращает дерн на свое место и поливает водой

2. Ответственный за питание

Отвечает за поисково-краеведческую работу, изучает природные, исторические, культурные ценности района похода 7

3. Ответственный за снаряжение

Отвечает за составление сметы похода, распределяет средства по расходным статьям, изучает информацию по транспорту, закупает проездные билеты или заказывает транспорт

4. **Санитар (медик)**

Работает с компасом и картой, помогает ориентироваться на маршруте, фиксирует в блокноте этапы прохождения группы. Его записи используются для составления отчѐта о прохождении маршрута

5. **Костровой**

Он выбирается из состава команды. Является помощником руководителя группы. Следит за выполнением обязанностей среди участников похода, следит за выполнением графика движения

6. **Ремонтных дел мастер**

Его работа связана с тем, чтобы запечатлеть самые интересные и захватывающие моменты, собрать материал для составления отчѐта о походе

7. **Краевед, летописец**

Составляет меню похода, закупает продукты, распределяет продукты по рюкзакам участников. Ведет учѐт продуктов. По мере расхода продуктов занимается их перераспределением среди участников.

8. **Фотограф**

Комплектует набор инструментов для ремонта группового и личного снаряжения, осуществляет ремонт группового снаряжения, контролирует его исправность.

9. **Штурман, хронометрист**

Следит за личной и общественной гигиеной, выбирает место для забора питьевой воды. С привала уходит последним, убедившись, что мусор убран и уничтожены все следы пребывания группы

10. **Казначей, транспортник**

Распределяет снаряжение среди участников, следит за его сохранностью и своевременным ремонтом. При уходе с привала контролирует, чтобы участники не оставили снаряжение.

Игра: «СОБИРАЕМСЯ В ПЕРВЫЙ ПОХОД»

1. Цель.

Проверка знаний по разделу «Снаряжение» по следующим темам: сбор рюкзака, личное и групповое снаряжение, сушка одежды и обуви в полевых условиях, состав ремонтного набора у учащихся первого года обучения в игровой форме.

2. Участники.

В мероприятии принимают участие команды по два-три человека. Возможный вариант проведения личный, среди учащихся одного кружка.

3.Проведение конкурсов.

Участники рассаживаются за столами командами. Конкурсы не должны занимать много времени, в основном 2- 4 мин. Победителем считается команда, набравшая наибольшее количество баллов. Командам могут быть начислены штрафные баллы за мусор, шум.

4. Конкурсная программа.

Содержание конкурсов. «Сложи рюкзак» Учащимся на выбор предоставляется разнообразное снаряжение и задаются условия похода.

Задание: выбрать необходимое снаряжение, исходя из условий похода, и правильно уложить рюкзак. «Зимой в поход». Из предложенного списка выбрать необходимое личное снаряжение, исходя из условий похода (Приложение 1, 1а). «Ремнабор» Тест на знание состава ремнабора (приложение 2, 2а) «Мое или наше»

Разбить предоставляемый список снаряжения на два списка – личное и групповое снаряжение (приложение 3, 3а).

«Ноги мои ножки» Перечислить требования к походной обуви.

«Собери комплект» С завязанными глазами собрать в специальные мешочки умывально-гигиенические принадлежности и набор личной посуды. «Незаконченное предложение» Закончить предложения:

«Я съел кашу, вымыл миску и убрал ее в …».

«Мы собирались домой и …….. веревки».

«Валька взял …… и снял котелок с костра».

«Ложась спать, я снял кроссовки и положил их …».

«Отрезав кусочек хлеба, я положил буханку…»

Приложение 1 к игре «Собираемся в первый поход»

Команда _____

«**Зимой в поход»**

Выберите необходимые предметы личного снаряжения (зачеркните ненужное)
Аптечка Лыжи Фонарик Веревки Лавинная лопата КЛМН Котлы Кеды Шорты Топор Коврик Варежки Плавки Бахилы Джинсы Сидушка Полиэтилен для дров Шерстяные носки Теплая куртка Свечи Свитер Тушенка Костровой тент Чайник Домкрат Половник Мыло Сухое горючее Открывашка Средство от комаров

Приложение 1а

Трафарет (правильные ответы)

«Зимой в поход»

Аптечка Лыжи Фонарик КЛМН Коврик Варежки Бахилы Сидушка Шерстяные носки Теплая куртка Свечи Свитер Мыло Сухое горючее

Приложение 2 к игре «Собираемся в первый поход»

Команда _____

«Собери ремнабор» для пешеходного похода выходного дня в летнее время

Выберите необходимые предметы (зачеркните ненужное)

калькулятор плоскогубцы барометр компас рубанок фастекс сварочный аппарат отвертка весы верстак молоток наперсток кувалда проволока пуговицы топор лампочки степлер микроскоп паяльник иголки нитки в ассортименте изолента газовая лампа ножницы микрометр рулетка

Приложение 2а

Правильные ответы (трафарет)

«Собери ремнабор»

плоскогубцы фастекс отвертка молоток наперсток проволока пуговицы лампочки иголки нитки в ассортименте изолента ножницы

Приложение 3

Команда _____

«Мое или наше»

Выберите в один столбец личное снаряжение, а в другой групповое.

Печка. Лыжи. Шатер. Лавинная лопата. Кружка. Ремнабор. Веревки. Хозяйственный набор.

Котлы. Кеды. Карабины. Коврик. Топор. Таганок. Плавки. Бахилы. Сидушка. Пила. Пуховка.

Полиэтилен для дров. Байдарка. Свечи. Свитер. Костровой тент. Спички. Половник. Часы. Открывашка. Фонарик. Рюкзак. Сухое горючее. Велосипедки.

Приложение 3а

Правильные ответы «Мое или наше»

Групповое снаряжение Печка Шатер Ремнабор Веревки Котлы Карабины Топор Таганок Пила Костровой тент Хозяйственный набор Открывашка Лавинная лопата Половник Байдарка Полиэтилен для дров

Личное снаряжение Лыжи Спички Кружка Пуховка Кеды Коврик Фонарик Бахилы Плавки Свитер Свечи Сидушка Рюкзак Сухое горючее Часы Велосипедки

По итогам конкурса команда получает грамоты.

Приложение Тема «Питание»

Конкурсная программа «Завтрак туриста»

1. **Цель.**

Проверка знаний по разделу «Питание» по следующим темам: составление меню, упаковка и хранение продуктов, приготовление пищи в полевых условиях. Развитие навыков совместной деятельности, необходимых для совершения туристского путешествия.

2. Участники. Состав команды – 2-3 человека.

3.Проведение конкурсов.

Участники рассаживаются за столами командами. Конкурсы не должны занимать много времени, в основном 2- 4 мин. На задание – тесты контрольное время 1 мин. Вечер начинается с представления домашнего задания, как визитной карточки команды. Командам могут быть начислены штрафные баллы за мусор, шум.

4. Подведение итогов.

Победителем считается команда, набравшая наибольшее количество баллов. В проведение игры принимают участие педагоги – руководители объединений, чьи команды принимают участие в игре. Задача педагогов – в процессе игры определить степень активности каждого учащегося, степень эффективности его взаимодействия с другими учащимися (степень коммуникативности). По итогам игры педагог может принять зачет у членов руководимого им объединения.

5. Конкурсная программа.

Содержание конкурсов.

«Домашнее задание» В качестве домашнего задания команда предоставляет жюри меню и рецепт приготовления туристского обеда из лесных припасов.

«Сластена» Участник каждой команды определяет на вкус количество ложек сахара в чае.

«Свари ужин» Участник каждой команды визуально определяет сыпучие продукты.

«Завтрак не проснувшись» Участник каждой команды определяет на ощупь продукты, находящиеся в завязанном матерчатом мешочке.

«Слабо?» Участник каждой команды определяет на ощупь количество горошин находящихся в завязанном матерчатом мешочке.

«Официант» Пронести по кругу или определенной траектории, поднос с наполненной водой посудой. Побеждает тот, кто прольет меньше воды.

«По-братски» Участник каждой команды должен определить, в каких емкостях (кружка, миска, котел, стакан, тарелка) находится одинаковое количество воды. **«Дежурные»** Побеждает тот из участников, кто отрежет самый тонкий кусочек от буханки хлеба.
«Мерная кружка» От участников конкурса требуется разлить определенный объем жидкости (воды) по определенным емкостям (кружкам), так, чтобы в каждой кружке оказалось одинаковое количество воды. Для большей остроты ощущений участникам можно завязать глаза.
«Картошка» Участник каждой команды должен как можно аккуратнее почистить картофелину.
«Меню» Каждый участник команды пишет в меню одно наименование. Время – одна минута. Еще один вариант: выбирают поочередно (эстафета) со стенда листочек с нужным наименованием. Количество «нужных» наименований ограничено.

Контрольный текст **«Как Вася с Петей в поход собирались»,** где учащимся нужно отметить сделанные персонажами ошибки и объяснить их (приложение 1)
«Съедобное, не съедобное». Тест на знание грибов (приложение 2, 2а)
«Нет проблем» Участникам дается проблемная ситуация, которую они должны решить. Например: руководитель дал «ц.у.» положить сахар в чай в котелок и ушел, а кто-то из детей не пьет сладкий чай.

Приложение 1

Команда _____
«Как Петя и Вася в поход собирались»

Весь июнь Петя и Вася катались на велосипедах, купались и играли на заднем дворе в солдатиков, но все это стало потихоньку надоедать. И вот однажды, в первую неделю июля, Пете в голову пришла гениальная идея – «Вася» - вскричал он – «Завтра мы идем в поход». На чердаке ребята нашли старую залатанную палатку и пару банок консервов, слегка вздувшихся, «ну да ладно», решил они - «в походе и такая сойдет…». У мамы Вася выпросил большую эмалированную кастрюлю – варить кашу, а Петя одолжил у бабушки чайник. Чай ребята насыпали в спичечный коробок, а соль и сахар в кулечки из газеты. Васин папа принес из холодильника пельмени – «сварите на обед, только не забудьте подложить перец и лаврушки». У тети Сони – соседки, которая кур разводит, взяли килограмм пшена на ужин, долго спорив, хватит или попросить еще? Кинули в карман рюкзака пачку масла, как говорится – «кашу маслом не испортишь…». Вася взял любимую фарфоровую чашку и тарелку с голубой каемкой, а Петя позаимствовал у дедушки – боевого генерала в отставке большую алюминиевую кружку и такую же замечательную миску. «Ну вот, кажется, ничего не забыли» - решили ребята и отправились в поход…

Приложение 2

Команда _____

Тест. Съедобные грибы
Не съедобные грибы зачеркнуть.
Мухомор Сыроежка Белый гриб Подберезовик Моховик Сатанинский гриб Подосиновик Желчный гриб Волнушка Дубовик Груздь перечный Груздь черный Масленок Волнушка Перечный гриб Поганка Горькушка Серушка

Приложение 2а.

Трафарет
Тест. Съедобные грибы

Сыроежка Белый гриб Подберезовик Моховик Подосиновик Волнушка Груздь перечный Груздь черный Масленок Волнушка Горькушка Серушка

Приложение 4

Команда _____

«Собери аптечку» для пешеходного похода 1 категории сложности в летнее время

Выберите 15 необходимых медикаментов (зачеркните ненужное)

хлорид натрия туалетная	бинт стерильный	цитрамон
Пантенол	мыло	сульфадиметоксинмет
перманганат кальция	жгут	фурупупсин
Альбуцид	зелень бриллиантовая	раствор аммиака
хлорид натрия	туалетная бумага	пиносол
ацетилсалициловая к-та	помада гигиеническая	стрингулез
Пинцет	пудра	педикулез
Отит	стрептокалл	ватин прошивной
перекись водорода	Пластырь	спирт этиловый
ацетон	скотч	спирт метиловый
Троксемазин	но-шпа	валокордин

Приложение 4а

Правильные ответы (трафарет)

«Собери аптечку» (закрасьте прямоугольники с правильными ответами)

хлорид натрия туалетная	бинт стерильный	цитрамон
Пантенол	мыло	сульфадиметоксинмет
перманганат кальция	жгут	фурупупсин
Альбуцид	зелень бриллиантовая	раствор аммиака
хлорид натрия	туалетная бумага	пиносол
ацетилсалициловая к-та	помада гигиеническая	стрингулез
Пинцет	пудра	педикулез

Отит	стрептокалл	ватин прошивной
перекись водорода	Пластырь	спирт этиловый
ацетон	скотч	спирт метиловый
Троксемазин	но-шпа	валокордин

Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 5
от «13» 09 2022г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 62
от «16» 09 2022г.
Директор ГБУ ДО «РДЮЦФВиТ»
_____ И.С.Муртазалиев

Рабочая программа
на 2022-2023 учебный год к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Меридиан»
по модулю «Спортивное ориентирование»

Форма реализации – очная;
Год обучения - первый;
Номер группы –
Возраст обучающихся – 11-14 лет

Составители:
Мусостов И.А.,
Жамалаев С.С.
педагоги ДО

г. Грозный, 2022г.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Меридиан», конвергентная программа, ориентирована на получение начальных сведений о горном туризме, на формирование навыков здорового образа жизни, на ОФП обучающихся.
Уровень дополнительной общеобразовательной программы	Модульная, стартовая
Цель	формирование здорового образа жизни средствами туризма, навыков безопасного поведения в природной среде, воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, патриотизма, создание условий для самореализации, социальной адаптации, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.
Задачи	**Задачи:** **Обучающие:** − сформировать знания о тактике и технике горного туризма; − сформировать основные навыки прохождения дистанций горного туризма, обеспечить приобретение опыта участия в соревнованиях; − научить работать с картами, ориентироваться на местности, использовать при подготовке походов; − сформировать знания, умения и способы деятельности, необходимые для обеспечения безопасности в горных походах; **Развивающие**: −развивать физические способности: выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию; −развивать эмоционально-волевую сферу: мотивацию на достижение поставленной цели, контроль поведения, выдержку, способность к рефлексии и самоанализу, установку на преодоление трудностей; −содействовать развитию навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях. **Воспитательные:** − формировать познавательный интерес к занятиям и туризму; −воспитывать коллективизм, сотрудничество, взаимопомощь, чувство единой команды; - воспитывать патриотизм и любовь к своему Отечеству; − воспитывать инициативу, трудолюбие, ответственность; − сформировать ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности; − содействовать позитивной социализации подростков, ориентируя на созидательные способы самореализации.
Режим занятий в текущем учебном году	2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность 45 минут с 10-ти минутным перерывом.

Формы занятий и их сочетание	Программой предусмотрено сочетание групповых, командных и индивидуальных форм организации на занятиях. Командные задания вводятся в программу с целью формирования опыта общения и развития коммуникабельности. Результатом их будет сбор информации и презентация
Условия организации образовательно-воспитательного процесса	Организация образовательно-воспитательного процесса регламентируется Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г, уставом ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ», режимом занятий, оговоренным в настоящей программе.
Планируемые результаты и способы их оценки	**Предметные** **будут знать:** - тактику и технику спортивного ориентирования; -умения и способы деятельности, необходимые для обеспечения безопасности при проведении соревнований по ориентированию; -составлять топографическую карту местности с помощью компаса. **будут уметь:** - работать с картами, ориентироваться на местности, использовать эти знания при подготовке и проведении пешеходного похода; - оказывать первую медицинскую помощь; - ориентироваться на местности с помощью карты и компаса. **Метапредметные** **Личностные** -Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; -Способность увязать учебное содержание с собственным жизненным опытом; -Целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики.

Учебно-тематический план

№ п/п	Модуль, тема	Всего часов	В том числе		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
Модуль 2. «Спортивное ориентирование»		**74**	**22**	52	
2.1.	**Раздел 1**. Теоретическая подготовка.	4	4	-	Опрос, Тестирование,
2.2.	**Раздел 2.** Ориентирование на местности	30	12	18	Опрос, практическое задание
2.3.	**Раздел3**. Общефизическая подготовка	18	4	14	Опрос, практическое задание
2.4.	**Раздел 4**. Технико-тактическая подготовка	14	2	12	Опрос, практическое задание
2.5.	**Соревнование по спортивному ориентированию**	8	-	8	Зачёт

Данный модуль предполагает изучение основных понятий: «ориентирование по карте», «ориентирование на местности». Обучающиеся ознакомятся с правилами организации и проведения туристских походов, научатся определять цель и район похода, распределению обязанностей в группе, разрабатывать маршрут, ознакомятся с туристским снаряжением (личным и групповым), научатся пользоваться снаряжением, изучат компас, научатся определять азимут, научатся ориентироваться с помощью карты и компаса и местных предметов.

Практика. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика

Теория. **История и развитие спортивного ориентирования**. Кто знает, как возникло ориентирование? Где впервые прошли первые соревнования по спортивному ориентированию Спортивное ориентирование применяется не только в спорте, но и в различных профессиях и жизненных ситуациях, приведи примеры.

Раздел1. Теоретическая подготовка..

Теория. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Раздел 2. Ориентирование на местности.

Теория. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования.

Практика. Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.

Раздел 3. Общефизическая подготовка .

Теория. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости.

Практика. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка .

Практика. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Зачетные занятия. Соревнование по спортивному ориентированию.

Подготовка публикаций в местную печать, в сети Инстаграмм, в Контакте.

Обучающиеся готовят публикацию (текст + фото) о своей деятельности по данному модулю. Задача педагога проверить данную работу, откорректировать и рекомендовать к публикации в сети Инстаграмм или вКонтакте.

Литература для педагога:

1. Абалаков В. М. Основы альпинизма. М., Физкультура и спорт, 1958.
2. Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.
3. Волков Н. Н. Спортивные походы в горах. М., Физкультура и спорт, 1974.
4. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн.,2002 г.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – 2-е изд..- М.: Профиздат, 1990.
6. Маслов А.Г. Школа безопасности. Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: изд-во ЦДЮТиК, 2007.
7. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.,
8. Смирнов Д.В. Оздоровительно-познавательный туризм. – М: «Советский Спорт», 2003
9. Смирнов Д.В. Юные туристы-краеведы. Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: изд-во ЦДЮТиК, 2006.
10. Спортивное ориентирование/Программы для системы дополнительного образования детей/ М.: ЦДЮТур, 1999.
11. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. – М., 1983.
12. Тыкуп В.И. Спортивное ориентирование. М. – Просвещение, 1990.
13. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.
14. «Школа жизни – окружающий мир» (Сборник методических материалов). – М., 2004г.

Литература для детей и родителей:

1.Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: ООО "САМ Полиграфист", 2015. - 468 с., ил.

2.Игры детей мира. Популярное пособие для родителей и педагогов / Сост. Т.И. Линго

3.М.В Душин, В.Н.Куров. - Ярославль: "Академия развития", 1998. –176 с., ил. - (Серия: "Потехе час")

4.Т.Барышникова, обложка Л. Амбросовой и П.Хвостовой «Игры на воздухе» - СПб.: Кристалл, Корона принт, 1998г. - 288 с., ил.

5.Крайнева И.Н. «Узлы: Простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни» СПб.: ИЧП "Кристалл", АОЗТ "Невский клуб", 1997. - 240 с., илл.

6.Поломис К. Дети на отдыхе/ К. Поломис, З. Махитки - Пер. с чешского. - М.: Культура и традиции, 1995.- 384 с., илл.

Календарный учебный график

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

конвергентной направленности «Меридиан»

на 2022 – 2023 учебный год

Модуль 1

№ п/п	месяц	число	время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				ком	**2** **2**	**Раздел 1.** *Теория.* Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы. Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	**каб**	Опрос, Тестирование,
				ком	**30**	**Раздел 2.** Ориентирование на местности.		
					2	*Теория.* Топография, условные знаки. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты.	**каб**	**Опрос, практическое задание**
					2	*Топографический диктант.*		**Тестирование**
					2	*Теория.* Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков.	**каб**	**Опрос, практическое задание**
					2	*Теория.* Картографические измерители расстояний на топографических картах по спортивному ориентированию.	**каб**	**Опрос, практическое задание**
					4	*Практика.* Измерение расстояний на карте и на местности с	**На**	**Практичес**

						помощью курвиметра. Создание простейших планов и схем (кабинета, школьного двора, т.п.).	**местности**	**кое задание**
					4	*Практика.* Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.	**На местности**	**Опрос, практическое задание**
					2	*Теория.* Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования.	**каб**	**Опрос**
					4	*Практика.* Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.	**На местности**	**Практическое задание**
					2	*Теория.* Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	**каб**	**Опрос, практическое задание**
					2	*Практика.* Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане.	**На местности**	**Опрос, практическое задание**
					2	*Теория.* Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований	**каб**	**Опрос, практическое задание**
					2	*Практика.* Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.	**На местности**	
					18	**Раздел3**. Общефизическая подготовка.		
						Теория. Всесторонняя физическая подготовка - основа для	**каб**	**Опрос,**

					2	достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.		**практическое задание**
					2	*Практика.* Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.	**На местности**	**практическое задание**
					2	*Практика.* Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.	**На местности**	**Опрос, практическое задание**
					2	*Практика.* Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.	**На местности**	**Опрос, практическое задание**
					2	*Практика.* Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.	**На местности**	**Опрос, практическое задание**
					2	*Теория.* Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости.	**каб**	Тестирование, **практическое задание**
					2	*Практика.* Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой.	**На местности**	**практическое задание**

					2	*Практика.* Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.		**Опрос, практическое задание**
					2	*Практика.* Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.	**На местности**	**Опрос, практическое задание**
					14	**Раздел 4**. Технико-тактическая подготовка		
					2	*Теория.* Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.		
					2	*Практика.* Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута.	**На местности**	**Практическое задание**
					2	*Практика.* Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.	**На местности**	**Опрос, практическое задание**
					2	*Практика.* Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.Чтение объектов с линейных ориентиров	**На местности**	**Опрос, практическое задание**
					2	*Практика.* Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.	**На местности**	**Практическое задание**
					2	*Практика.*Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП.	**На местности**	**Практическое задание**
					2	*Практика.* Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. Контрольные упражнения и соревнования	**На местности**	**Зачёт**

тесты

1. **Что такое спортивное ориентирование**

А) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию по азимуту
Б) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении при помощи карты и компаса.
В) вид спорта в котором участник проходит дистанцию при помощи карты и компаса**.**

2. **Назовите виды зимних дистанций:**

А) нитка, маркированная дистанция, заданное направление, по выбору.
Б) маркированная дистанция, заданное направление, ski-атлон.
В) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.

3. **Назовите виды летних дистанций:**

А) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.
Б) нитка, маркированная дистанция, заданное направление.
В) «Иван Сусанин», нитка, заданное направление, по выбору, по памяти.

4. **На сколько групп делятся условные знаки:**

А) 9
Б) 7
В) 4

5. **Что такое легенда КП?**

А) Краткое описание КП относительно его ориентира
Б) Привязка КП
В) Хорошо заметный ориентир

6. **Назовите виды средств отметки:**

А) Чип, компостер, игла, карандаш
Б) Компостер, игла, карандаш
В) Чип, игла, карта

7. **Как на местности оборудуется знак КП**

А) Бакин
Б) Компостер и номер
В) Бакин, номер, средство отметки

8. **Что такое азимут:**

А) Краткое описание КП относительно его ориентира
Б) Угол между направлением на север и на какой-либо предмет

В) Конечный ориентир, помогающий выйти на КП

9. Вы опоздали на старт, ваши действия:

А) Сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию

Б) Получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем

В) Не выходить на старт

10. Вы пришли на чужой КП, ваши действия:

А) Отметить в резервной клетке

Б) Не отмечаясь бежать на свой КП

В) Посмотреть номер, и бежать дальше

Ключ

1. – В
2. – Б
3. – В
4. – Б
5. – А
6. – А
7. – В
8. – Б
9. – А
10. - Б

Список вопросов теста

Вопрос 1

Что такое спортивное ориентирование?

Варианты ответов

- Вид спорта, в котором спортсмен проходит дистанцию по азимуту;
- Вид спорта, в котором спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении при помощи карты и компаса;
- Вид спорта, в котором участник проходит дистанцию при помощи карты и компаса.

Вопрос 2

Как делятся спортсмены в ориентировании?

Варианты ответов

- По полу и возрасту ;
- По силам;
- По возрасту.

Вопрос 3

Выбери правильное значение выражения "Старт":

Варианты ответов

- Место, откуда начинается ориентирование по карте;
- Место, где спортсмен получает карту;
- Место, откуда начинается точное ориентирование на КП.

Вопрос 4

Что такое пункт "К"?

Варианты ответов

- Смотровой КП на дистанции;
- Последний КП на дистанции;
- Место , откуда начинается точное ориентирование на КП.

Вопрос 5

Назовите средства отметки:

Варианты ответов

- Чип, компостер, игла, карандаш;
- Компостер, игла, карандаш;
- Чип, игла, карандаш.

Вопрос 6

Выберите правильное значение выражения "Контрольный пункт":

Варианты ответов

- Маркированный участок, прохождение контрольного обязательно для участка;
- Место установки призмы и средства отметки;
- Место , откуда начинается точное ориентирование на КП.

Вопрос 7

Что такое азимут?

Варианты ответов

- Краткое описание КП относительно его ориентира;
- Угол , между направлением на север и направлением на предмет;
- Конечный ориентир, помогающий выйти на КП.

Вопрос 8

Какими картами пользуются ориентировщики?

Варианты ответов

- Топографическими;
- Спортивными;
- Географическими.

Вопрос 9

Что означает выражение"результат анулирован":

Варианты ответов

- Абсолютно лучший результат всех участников. бежавших эту дистанцию;
- Результат время которого не засчитывается и место не присуждается есть связь с нарушением правил;
- Беговое время на маркированной дистанции без учета штрафа.

Вопрос 10

С какого момента начинается отсчет времени участника соревнований на дистанции в заданном направлении?

Варианты ответов

- С момента вызова участника;
- С момента получения карты;
- С момента команды "Старт"

Тестирование

Задание №1

Все знаки спортивных карт делятся на пять групп. Перечислите их:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

4

Задание №2

Нарисуйте по пять знаков каждой группы. Подпишите их.

Группа линейных ориентиров

1.

2.

3.

4.

5.

Группа точечных ориентиров

1.

2.

3.

4.

5.

Группа площадных ориентиров

1.

2.

3.

4.

5.

5

Задание №3

Нарисуйте и подпишите названия условных знаков, с помощью которых

карта может быть сориентирована по сторонам горизонта.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Задание №4

Всё многообразие объектов на местности выражают на спортивных картах шестью цветами. Запишите, к какой группе относятся знаки, обозначенные данным цветом, приведите примеры, изобразив их:

Коричневым_____

Голубым_____

Жёлтым_____

Белым_____

6

Зелёным_____

Чёрным_____

Задание №5

Цветными карандашами зарисуйте по памяти в тетрадь следующие знаки:

Наименование Изображение

знака

ОТКРЫТОЕ ПРОСТРАНСТВО

РАЗВИЛКА ДОРОГ

НЕПРОХОДИМАЯ

РАСТИТЕЛЬНОСТЬ

УЗКАЯ ПРОСЕКА

ЧЁТКАЯ ГРАНИЦА

РАСТИТЕЛЬНОСТИ

ШИРОКАЯ ПРОСЕКА

7

ОТДЕЛЬНО СТОЯЩЕЕ ДЕРЕВО

ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА

ШОССЕ

ВЫСОКАЯ ОГРАДА

УЛУЧШЕННАЯ ДОРОГА

ОГРАДА

ГРУНТОВАЯ ДОРОГА

РАЗРУШЕННАЯ ОГРАДА

ТРОПИНКА

8

ПРОХОД В ОГРАДЕ

ИСЧЕЗАЮЩАЯ ТРОПИНКА

ОТДЕЛЬНАЯ ПОСТРОЙКА

ЗАСТРОЕННАЯ ТЕРРИТОРИЯ

ЗАБОЛОЧЕННОСТЬ

РАЗВАЛИНЫ

КОЛОДЕЦ

СТРЕЛЬБИЩЕ

РОДНИК

КЛАДБИЩЕ

9

МУРАВЕЙНИК

КОРЧ,

МАЛЕНЬКАЯ ПРОМОИНА

КАМЕНЬ

МИКРОБУГОРОК

ЯМА С ВОДОЙ

ЯМА

МАЛЕНЬКАЯ БАШНЯ

ВНЕМАСШТАБНАЯ ЯМА (МИКРОЯМА)

10

КОРМУШКА

ИСКУСТВЕННАЯ ВНЕМАСШТАБНАЯ ЯМА (ВОРОНКА)

ПРЕОДОЛИМЫЙ РУЧЕЙ

БУГОР

КАНАВА С ВОДОЙ

ГРУНТОВЫЙ ОБРЫВ

11

Задание №6

Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 5
от «13» 09 2022г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 62
от «16» 09 2022г
Директор ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ»
_____И.С.Муртазалиев

Рабочая программа
на 2022-2023 учебный год к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Меридиан»
по модулю «Пешеходный туризм»

Форма реализации – очная;
Год обучения - первый;
Номер группы –
Возраст обучающихся – 11-14 лет

Составитель:
Мусостов И.А.,
Жамалаев С.С.
педагоги ДО

г. ГрозныЙ, 2022г.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Меридиан», конвергентная программа, ориентирована на получение начальных сведений о пешеходном туризме.
Уровень дополнительной общеобразовательной программы	Модульная, стартовая
Цель	формирование здорового образа жизни средствами туризма, навыков безопасного поведения в природной среде, воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, патриотизма, создание условий для самореализации, социальной адаптации, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.
Задачи	**Задачи:** **Образовательные:** − сформировать знания о тактике и технике пешеходного; − сформировать основные навыки прохождения спортивных дистанций пешеходного, обеспечить приобретение опыта участия в соревнованиях; − научить работать с картами, ориентироваться на местности, использовать при подготовке походов; − сформировать знания, умения и способы деятельности, необходимые для обеспечения безопасности в походах и при работе на туристско-спортивных дистанциях; − сформировать навыки оказания первой медицинской помощи. **Развивающие**: −развивать физические способности: выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию; −развивать эмоционально-волевую сферу: мотивацию на достижение поставленной цели, контроль поведения, выдержку, способность к рефлексии и самоанализу, установку на преодоление трудностей; −содействовать развитию навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях. **Воспитательные:** − формировать бережное отношение к природе родного края; − формировать познавательный интерес к спортивным занятиям и туризму; −воспитывать коллективизм, сотрудничество, взаимопомощь, чувство единой команды; - воспитывать патриотизм и любовь к своему Отечеству; − воспитывать инициативу, трудолюбие, ответственность; − сформировать ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности; − содействовать позитивной социализации подростков, ориентируя на созидательные способы самореализации.
Режим занятий в текущем	2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность 45 минут с

учебном году	10-ти минутным перерывом.
Формы занятий и их сочетание	Программой предусмотрено сочетание групповых, командных и индивидуальных форм организации на занятиях. Командные задания вводятся в программу с целью формирования опыта общения и развития коммуникабельности. Результатом их будет сбор информации и презентация
Условия организации образовательно-воспитательного процесса	Организация образовательно-воспитательного процесса регламентируется Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г, уставом ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ», режимом занятий, оговоренным в настоящей программе.
Планируемые результаты и способы их оценки	**Предметные:** **будут знать:** - тактику и технику пешеходного туризма; -умения и способы деятельности, необходимые для обеспечения безопасности в походах и при работе на туристско-спортивных дистанциях; -составлять маршрут похода выходного дня, учитывая предполагаемые естественные препятствия **будут уметь:** - работать с картами, ориентироваться на местности, использовать эти знания при подготовке и проведении похода; - составлять меню для однодневного похода; - оказывать первую медицинскую помощь; - ориентироваться на местности с помощью карты и компаса. **Метапредметные:** −сформированы навыки конструктивного взаимодействия, сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях; − умеют планировать, осуществлять и анализировать свою деятельность; −умеют конструктивно работать в команде, передавать свой опыт и организовывать деятельность младших участников. **Личностные:** − сформировано наличие устойчивого интереса к занятиям туризмом, совершенствование своей физической формы; −принятие ценности командного взаимодействия, коллективного творчества, взаимопомощи и поддержки на дистанции и в походе более слабых участников команды; −сформированны навыки здорового образа жизни, морально-волевые и этические качества: целеустремленность, выдержка, умение контролировать свое поведение, организованность, трудолюбие, ответственность, проявление выносливости на маршрутах, в соревнованиях, установка на преодоление трудностей.

Учебно-тематический план

№ п/п	Модуль, тема	Всего часов	В том числе		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
1.	**«Пешеходный туризм»**	**48**	**16**	32	
1.1.	**Раздел 1**. Подготовка похода.	18	8	12	Опрос, Тестирование, соревнование, зачет
1.2.	**Раздел 2.** Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.	14	6	10	Опрос, практическое задание
1.4.	**Раздел 3.** Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.	4	2	2	Опрос, практическое задание
1.5.	Поход выходного дня.	**8**	-	**8**	Зачет

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Подготовка похода.

Теория. Введение. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с обучающимися. Правила организации и проведения туристских походов на территории ЧР. Определение цели и района похода. Подбор группы. Распределение обязанностей группы. Обязанности командира туристской группы, краеведа, старшего проводника и др. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами. Страховка и самостраховка.

Практика. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешехода, требования к каждому предмету. Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов. Правила укладки рюкзака. Укладка рюкзака.

Проведение игры: «Что взять с собой в поход».

Личное и групповое снаряжение. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Групповое снаряжение туристов, личное и специальное снаряжение туристов. Уход за снаряжением и его ремонт. Распределение обязанностей среди обучающихся.

Теория. Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Практическое занятие. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развёртывание и свёртывание бивака). Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке.

Графики дежурств на биваках.

Теория. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование.

Выбор и заготовка топлива. Охрана природы.

Теория. Питание в походе.
Примерный набор продуктов питания для туристского похода.
Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото-и киносъёмок

Практическое занятие. Ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения. Составление меню. Примерный набор продуктов питания для туристского похода, отработка навыков укладки в рюкзак продуктов питания.

Раздел 2. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.

Теория. Спортивное и краеведческое содержание похода.
Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка.

Практическое занятие. Проведение прогулки с группой с отработкой навыков преодоления препятствий.

Теория. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на склонах.
Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.

Практическое занятие. Правила поведения туристов на коротких привалах. Отработка практических навыков на местности.

Раздел 3. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.

Теория. Личная гигиена туриста.
Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода.

Теория. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.

Теория. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Практическое занятие. Набор лекарств в походной аптечке. Отработка навыков оказания первой доврачебной помощи. Отработка навыков транспортировки пострадавшего.

Поход выходного дня. Итогом освоения данного модуля является проведение похода выходного дня, в котором обучающиеся демонстрируют приобретенные знания, умения, навыки.

Литература для педагога:

1. Абалаков В. М. Основы альпинизма. М., Физкультура и спорт, 1958.
2. Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.
3. Волков Н. Н. Спортивные походы в горах. М., Физкультура и спорт, 1974.
4. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн.,2002 г.
5. Ивлиева, О. В. Теория и практика экологического туризма : учебное пособие / О. В. Ивлиева ; Южный федеральный университет. — Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2020. — 86 с.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – 2-е изд..- М.: Профиздат, 1990.
7. Маслов А.Г. Школа безопасности. Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: изд-во ЦДЮТиК, 2007.
8. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.,
9. Смирнов Д.В. Оздоровительно-познавательный туризм. – М: «Советский Спорт», 2003
10. Смирнов Д.В. Юные туристы-краеведы. Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: изд-во ЦДЮТиК, 2006.
11. Спортивное ориентирование/Программы для системы дополнительного образования детей/ М.: ЦДЮТур, 1999.
12. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. – М., 1983.
13. Тыкуп В.И. Спортивное ориентирование. М. – Просвещение, 1990.
14. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.
15. «Школа жизни – окружающий мир» (Сборник методических материалов). – М., 2004г.

Литература для детей и родителей:

1.Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: ООО "САМ Полиграфист", 2015. - 468 с., ил.

2.Игры детей мира. Популярное пособие для родителей и педагогов / Сост. Т.И. Линго

3.М.В Душин, В.Н.Куров. - Ярославль: "Академия развития", 1998. –176 с., ил. - (Серия: "Потехе час")

4.Т.Барышникова, обложка Л. Амбросовой и П.Хвостовой «Игры на воздухе» - СПб.: Кристалл, Корона принт, 1998г. - 288 с., ил.

5.Крайнева И.Н. «Узлы: Простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни» СПб.: ИЧП "Кристалл", АОЗТ "Невский клуб", 1997. - 240 с., илл.

6.Поломис К. Дети на отдыхе/ К. Поломис, З. Махитки - Пер. с чешского. - М.: Культура и традиции, 1995.- 384 с., илл.

Календарный учебный график

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

конвергентной направленности «Меридиан»

на 2022 – 2023 учебный год

Модуль 2

№ п/п	месяц	число	время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					18	**Раздел 1. Подготовка похода**		
1				комб	4	Введение. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с обучающимися. Правила организации и проведения туристских походов на территории ЧР. Определение цели и района похода. Подбор группы. Распределение обязанностей группы. Обязанности командира туристской группы, краеведа, старшего проводника и др. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами. Страховка и самостраховка.	кабинет	Опрос, тестирование, соревнование, зачет
				комб	4	*Практика.* Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешехода, требования к каждому предмету. Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов. Правила укладки рюкзака. Укладка рюкзака. *Проведение игры: «Что взять с собой в поход».* Личное и групповое снаряжение. Подбор и подготовка	кабинет	Опрос, самостоятельные работы. соревнование, зачет Практические задания

						личного и группового снаряжения. Групповое снаряжение туристов, личное и специальное снаряжение туристов. Уход за снаряжением и его ремонт. Распределение обязанностей среди обучающихся.		
				комб	2	*Теория.* Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.	кабинет	Опрос, тестирование, соревнование
				комб	2	*Практическое занятие.* Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развёртывание и свёртывание бивака). Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Графики дежурств на биваках.	На местности	Опрос, самостоятельные работы, соревнование, зачет
				комб	2	*Теория.* Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.	кабинет	Тестирование
				комб	2	*Теория.* Питание в походе. Примерный набор продуктов питания для туристского похода.	кабинет	Опрос,
				комб	2	*Практическое занятие*. Ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения. Составление меню. Примерный набор продуктов питания для туристского похода, отработка навыков укладки в рюкзак продуктов питания.	кабинет	Опрос, Практические задания
					14	**Раздел 2. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.**		
				комб	**2**	*Теория.* Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка.	кабинет	Опрос, практическое задание
				комб	**4**	*Практическое занятие.* Проведение прогулки с группой с отработкой навыков преодоления препятствий.	На местности	Опрос, практическое

								задание
				комб	**4**	*Теория.* Правила поведения туристов в лесу, на воде, на склонах. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.	кабинет	Опрос, практическое задание
				комб	**4**	*Практическое занятие.* Правила поведения туристов на коротких привалах. Отработка практических навыков на местности.	На местности	Опрос, практическое задание
					4	**Раздел 3. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.**		
				комб	**1**	*Теория.* Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.	кабинет	Опрос, практическое задание
				комб	**1**	*Теория.* Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста.	кабинет	Опрос, практическое задание
				комб	**1**	*Практическое занятие.* Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.	кабинет	Опрос, практическое задание
				комб	**1**	*Практическое занятие.* Набор лекарств в походной аптечке. Отработка навыков оказания первой доврачебной помощи. Отработка навыков транспортировки пострадавшего.	Кабинет, на местности	Опрос, практическое задание
				практика	**8**	**Поход выходного дня.** Итогом освоения данного модуля является проведение похода выходного дня, в котором обучающиеся демонстрируют приобретенные знания, умения, навыки.	На выбранной местности	Зачет

Входящее тестирование.

1. Наиболее удобной обувью в походе считаются:

а) туристические ботинки, кеды, кроссовки;
б) сапоги резиновые или хромовые, легкие спортивные тапочки;
в) полуботинки, сапоги, туфли.

2. Приметами хоженой тропы могут быть:

а) высокая трава, наличие следов птиц и зверей;
б) примятая трава, следы от транспорта, следы деятельности человека;
в) растущие на тропе грибы, ягоды, сломанные ветки.

3. Как высушить резиновые сапоги в походе:

а) набить сапоги сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра;
б) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги;
в) вытащить из сапог стельки и протереть внутри досуха тряпкой, поставить сапоги к теплу, но не к открытому огню.

4. Из перечисленных ниже причин выберите те, которые являются причинами вынужденного автономного существования в природных условиях:

а) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут, отсутствие средств связи;
б) потеря ориентировки на местности во время похода, авария транспортных средств, крупный лесной пожар;
в) потеря части продуктов питания, потеря компаса.

5. Готовясь к походу, вам необходимо правильно подобрать одежду. Каким нижеперечисленным требованиям она должна соответствовать:

а) одежда должна быть свободной, чистой и сухой, носиться в несколько слоев;
б) одежда должна быть из синтетических материалов;
в) одежда должна быть из однотонного или камуфлированного материала, чистой и сухой.

6. Какая задача при подготовке и проведении туристского похода является главной:

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

7. В солнечный полдень тень указывает направление на:

а) восток; б) юг; в) запад; г) север.

8. Каким должно быть место разведения костра:

а) место разведения костра должно быть не далее 10 метров от водного источника;
б) место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, неглубокого снега;
в) в ненастную погоду надо разводить костер под деревом, крона которого должна превышать основание костра на 6 метров.

9. По каким местным приметам можно определить стороны света:

а) стволам и коре деревьев, лишайнику и мху, склонам холмов и бугров, муравейникам, таянию снега;
б) кустарнику и сухой траве, направлению течения ручьев и рек, наезженной колее;
в) полыньям на водоемах, скорости ветра, направлению комлей валяющихся на дороге спиленных деревьев.

10. Укажите самый простой способ обеззараживания воды в полевых условиях из предложенных ниже:

а) кипячение воды;
б) очистка через фильтр из песка, ваты и материи;
в) очистка через фильтр из песка и материи;

11.Цель туризма

[а]+ отдых, удовольствие, развлечения
[а] знакомство с новыми людьми
[а] изучение природно-климатических условий
[а] трата денег
[а] шопинг

12.Туризм, который «входит составной частью в учебный и воспитательный процесс в образовательных учреждениях, действующих по основным общеобразовательным программам, в учреждениях дополнительного образования, в том числе во внешкольных профильных туристских центрах и станциях детско-юношеского туризма»

[а]+ детский (школьный) туризм
[а] семейный туризм
[а] молодежный туризм
[а] индивидуальный туризм
[а] паушальный туризм

13.Форма анимационной деятельности, реализующая туристско-оздоровительный тип анимационной программы

[а] праздник-путешествие
[а] состязание знатоков, викторина
[а]+ поход, слет, туристские соревнования
[а] экскурсия
[а] беседа, краеведческие чтения

14.К непродолжительным поездкам относится
[а]+ транзитный, однодневный, кратковременный туризм
[а] инклюзивный туризм
[а] паушальный туризм
[а] активный туризм
[а] любая поездка является продолжительной

15.Транзитный туризм
[а] это тур, продолжительностью в световой день
[а] + это остановки туристов по пути следования к месту назначения
[а] это поездка продолжительностью 2-4 дня
[а] это вид туризма, который может включать в себя деловой туризм и поездки на выходные дни
[а] это вид туризма, не предполагающий остановки на ночлег

16.Кратковременный туризм
[а]+ это поездка продолжительностью 2-4 дня и может включать в себя деловой туризм и поездки на выходные дни
[а] это тур, продолжительностью в световой день
[а] это остановка туристов по пути следования к месту назначения
[а] это вид туризма, не предполагающий остановки на ночлег
[а] это выезд за пределы города

17.Назовите службы, занимающиеся пожарной безопасностью?
1. Аварийно-спасательная служба в составе МЧС.
2. Противопожарная служба в составе МЧС.
3. Служба газа в составе управления газового хозяйства.
4. Отделения пожаротушения на объектах.

18Если вы обнаружили возгорание в кабинете школы, то:
а) попробуете потушить его имеющимися средствами;
б) немедленно покинете кабинет, известите о возгорании работника школы;
в) будете наблюдать, не прекратится ли оно само собой.

19 Выберите неправильное название туристического узла?
1«Прямой» узел
2«Ткацкий» узел
3«Встречный» узел
4«Крутой» узел

Выберите правильное название туристического узла?
Узел «семерка»
Узел «восьмерка»

Как называется спасательный узел другими словами?
1 Прямой узел
2 Рифовый
3 Проводник
4 Петля булинь

Узлы в мокром тросе менее прочны на приблизительно на?

25%
30%
40%
50%

Ответы: 1-а, 2-б, 3-а, 4-б, 5-а, 6-а, 7-г, 8-б, 9-а, 10-а

Промежуточное тестирование
«Велотуристы»
Сроки проведения_____ 2022г.

Ф.И.О._____

1. Какого из перечисленных типов туристических костров не существует?
а) таежный;
б) полинезийский;
в) лесной;
г) горный.

2. Как называют человека, идущего последним в походной группе?
а) отстающий; б) замыкающий; в) последний; г) крайний.

3. Какой музей используется в области обучения и воспитания детей в школе?
а) государственный; б) школьный; в) национальный;

4. Как называется отдельный кусок страховочной веревки?
а) отрезок; б) шпагат; в) конец.

5. Как называется стоянка туристов, оборудованная для длительного отдыха, ночлег?
а) привал;
б) бивак;
в) остановка.

6. Спортсмен – путешественник это:

а) лыжник;
б) велосипедист;
в) турист.

7. Наиболее удобной обувью в походе считаются:
а) туристические ботинки, кеды, кроссовки;
б) сапоги резиновые или хромовые, легкие спортивные тапочки;
в) полуботинки, сапоги, туфли.
8 . Приметами хоженой тропы могут быть:
а) высокая трава, наличие следов птиц и зверей;
б) примятая трава, следы от транспорта, следы деятельности человека;
в) растущие на тропе грибы, ягоды, сломанные ветки.

9. Как высушить резиновые сапоги в походе:
а) набить сапоги сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра;
б) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги;
в) вытащить из сапог стельки и протереть внутри досуха тряпкой, поставить сапоги к теплу, но не к открытому огню.

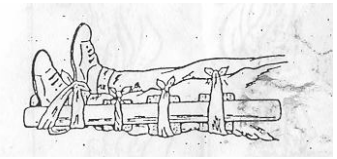
10. Когда отмечают всемирный день туриста?
а) 7 июля; б) 15 мая; в) 27 сентября; г) 1 октября.

Основы
Туристской подготовки
итоговое тестирование

Тесты



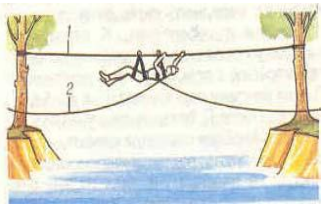
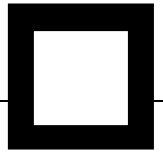
Тест № 1

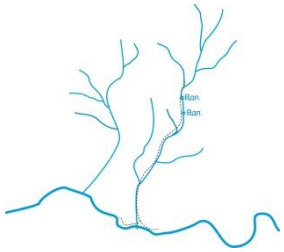
1	 **Это узел** а) встречный б) проводник восьмерка в) простой проводник	**6**	**Вы ищете место для ночлега в походе. В первую очередь оно должно быть:** а) рядом с водой; б) рядом с дровами; в) рядом с населенным пунктом
2	 **Это костер** а) таежный б) шалаш в) звездный	**7**	**Что не является личным снаряжением?** а) спальный мешок б) штормовой костюм в) рюкзак г) палатка д) часы е) коврик ж) ледоруб з) карта и) ботинки горные
3	 **Это переправа в брод** а) таджикским б) стенкой в) тройкой	**8**	 **Шина наложена при:** а) переломе ступни б) переломе голени

			в) переломе бедра
4	 **Это знак** а) не способны двигаться б) нужен врач в) нужны медикаменты	**9**	 **В данное время солнце находится:** а) на юге б) на северо-востоке в) на западе г) на востоке
5	 **Это карта** а) спортивная б) топографическая в) гидрографическая	**10**	**На вершине группу застал сильный туман, ваши действия:** а) определить направление движения по компасу и начать спуск б) по своим следам спуститься вниз в) дождаться рассеивания тумана

Тест № 2

1	 **Это узел** а) удавка	**6**	**Ваша группа едет в автобусе. Как лучше поступить:**

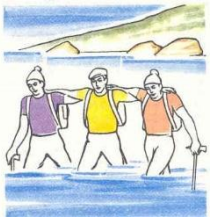
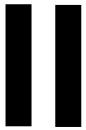
		б) штык в) карабинная удавка		а) не снимать рюкзаков; б) снять их, поставить около себя; в) снять рюкзаки, сложить в одно место.
2		**Это костер** а) таежный б) колодец в) нодья	**7**	**Определить неверный признак венозного кровотечения.** а) вытекает равномерно б) более темного цвета в) совпадает с частотой пульса
3		**Это переправа** а) по веревке маятником б) навесная в) по горизонталь-ным перилам	**8**	**Какие продукты не берутся в поход?** а) сухари б) мясные консервы в) чернослив г) колбаса ветчинная д) крупы е) макароны ж) сухой картофель з) мясо и) масло топленое
4		**Это знак** а) требуется компас	**9**	 **Это:** а) двойная шайба

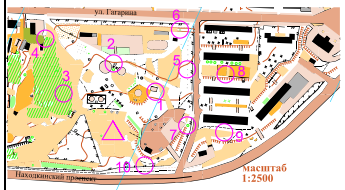
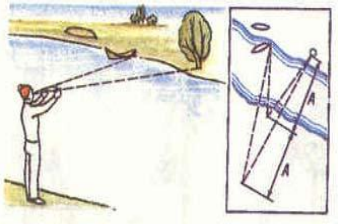
	и карта б) нет в) все в порядке		б) серьга для крюка в) восьмерка
5	 **Это карта** а) рельефа б) топографическая в) гидрографическая	**10**	 **Это:** а) компас Андрианова б) компас жидкостной в) нивелир

Тест № 3

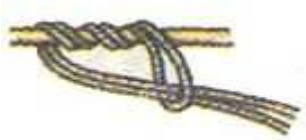
1	 **Это узел** а) австрийский проводник б) проводник восьмерка в) простой проводник	**6**	**При приближении поезда безопасно стоять:** а) у края платформы; б) не ближе 1 м; в) не ближе 3 м.

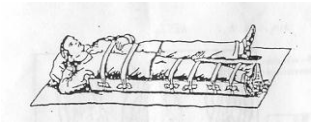


2		**Это костер** а) таежный б) шалаш в) звездный	**7**	**Общее наложение жгута не более:** а) 60 минут б) 80 минут в) 120 минут
3		**Переправа в брод** а) таджикским б) стенкой в) тройкой	**8**	**Какие продукты берутся в поход?** а) булочки б) сухофрукты в) печенье г) творог д) молоко 3% е) шоколад ж) масло топленое з) рыба свежая и) масло сливочное
4		**Это знак** а) не способны двигаться б) нужен врач в) нужны медикаменты	**9**	 **В данное время солнце находится:** а) на юго-западе б) на северо-юге в) на западе г) на востоке

5		**Это карта** а) спортивная б) топографическая в) гидрографичес-кая	**10**  **Это:** а) изучение границ берега б) измерение ширины реки в) определение места переправы

Тест № 4

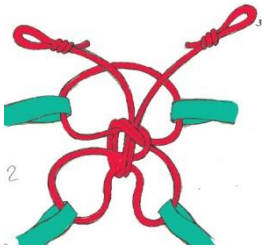
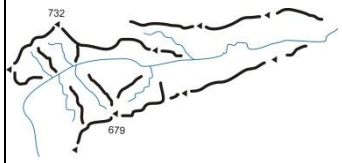
1		**Это узел** а) схватывающий б) австрийский схватывающий в) вспомогательный	**6** **Если при пилке дерева оно начало падать, надо:** а) руками толкать его в нужную сторону; б) отойти подальше; в) отклонять в сторону деревья, растущие на пути падения.
2		**Это костер** а) таежный б) колодец в) нодья	**7** **Что не является туристской должностью в группе:** а) руководитель б) медик в) замыкающий г) завхоз

			д) реммастер е) фотограф ж) гитарист з) ответственный за дневник и) дежурный
3	 **Переправа в брод** а) таджикским б) по навесной преправе в) по перилам	**8**	 **Вид туризма:** а) подземный б) спелео в) пещерный
4	 **Этот знак** а) не способны двигаться б) нужен врач в) следовать дальше не в состоянии	**9**	 **Шина наложена при:** а) переломе ступни б) переломе голени в) переломе бедра
5	 **Это:** а) страховочный блок б) захват тросовый	**10**	**Заброска это:** а) перенос вещей в другое место б) продукты или снаряжение на маршруте группы

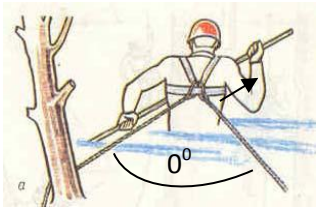
	в) жумар		в) веревка с тяжелым предметом на конце

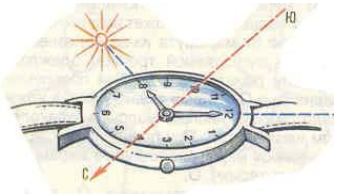
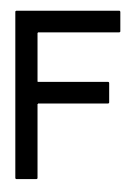
Тест № 5

1	 **Это узел** а) прямой б) брамшкотовый в) академический	**6**	**Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева**: а) стоять на той же стороне, что и ветки; б) стоять на другой стороне от веток; в) дерево между ног.
2	 **Это костер** а) таежный б) ночной в) нодья	**7**	**Переохлаждение организма это:** а) внезапное побеление кожи б) дрожание озноб в) угнетенное состояние
3	 **Переправа в брод** а) с шестом б) по перилам в) по веревка	**8**	**Что не является общественным снаряжением?** а) котелок б) штормовой костюм в) топор

			г) палатка д) компас е) фотоаппарат ж) ледоруб з) карта и) веревка
4	 **В данное время солнце находится:** а) на юго-западе б) на юге в) на западе г) на востоке	**9**	 **Это:** а) петли для вязки носилок б) блокировка страховочной системы в) блокировка носилочного полотна
5	 **Это карта** а) горного рельефа б) топографическая в) гидрографическая	**10**	 **Это:** а) восьмерка рогатая б) кроль в) устройство для подъема г) восьмерка

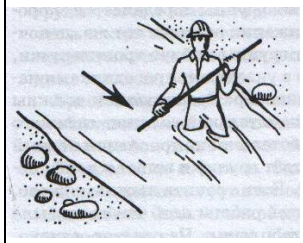
Тест № 6

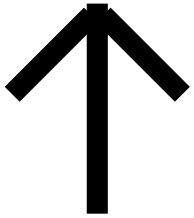
1	 **Это узел** а) стремя б) австрийский схватывающий в) схватывающий	**6**	**В походе Вашу группу подвозят на грузовике. Как Вы поступите:** а) будете стоять у бортика; б) каждый сядет на свой рюкзак; в) сложите рюкзаки в одно место, все сядете вместе.
2	 **Это костер** а) таежный б) ночной в) нодья	**7**	**Через какое время требуется расслаблять жгут?** а) 60 минут б) 45 минут в) 20 минут
3	 **Угол между веревками при переправе через реку не более:** а) 30^0 б) 45^0 в) 90^0	**8**	 **Это:** а) беседка б) грудная обвязка в) страховочная петля

4	 **Это:** а) определение погоды б) определение времени в) определение юга	**9**	**В сложном походе тяжело заболел участник:** а) отправить его назад б) остановиться и заняться его лечением в) сойти с маршрута до ближайшего населенного пункта
5	 **Это знак** а) укажите направление следования б) нужны продовольствие и вода в) все в порядке	**10**	 **Вид туризма:** а) речной б) на плотах в) водный

Тест № 7

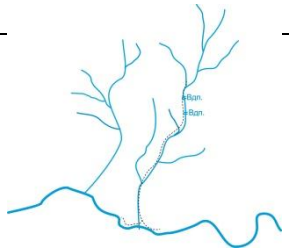
1	 **Это узел** а) прямой б) грейпвай в) ткацкий	**6**	**Как правильно спилить дерево:** а) пилить с той стороны, куда оно должно упасть; б) пилить с противоположной стороны куда

			оно должно упасть; в) подпилить с любой стороны, потом толкать руками в нужную сторону.
2	 **Это костер** а) таежный б) ночной в) колодец	**7**	**Ожог какой степени – появление пузырей со светлым содержимым** а) I – степени б) II – степени в) III – степени г) IV – степени
3	**Это переправа в брод** а) таджикским б) с шестом в) тройкой 	**8**	**Что является специальным снаряжением:** а) котелок б) карабин в) топор г) палатка д) компас е) фотоаппарат ж) ледоруб з) карта и) веревка
4	**Каковы ошибки участника при подъеме со схватывающим?** 	**9**	**В данное время солнце находится:** а) на северо- 

		а) веревка с левой стороны б) обе руки ниже узла в) неправильная длинна прусика г) веревка должна быть между ног		востоке б) юге в) на западе г) на юго-востоке
5		**Это знак** а) укажите направление следования б) следую в этом направлении в) нужны медикаменты	**10**	**При движении по осыпи участники должны:** а) двигаться друг за другом б) двигаться змейкой друг за другом в) двигаться змейкой со сбором группы на поворотах

Тест № 8

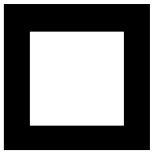
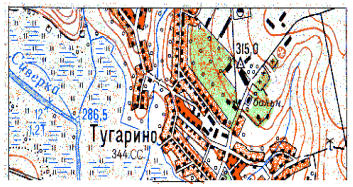
1		**Это узел** а) прямой б) проводник в) встречный	**6**	**На каком расстоянии от деревьев должен быть костер:** а) 1 м; б) 3 м; в) 5 м.
2		**Это костер**	**7**	**Ожог какой степени – появление пузырей, струпов**

		а) таежный б) шалаш в) звездный		а) I – степени б) II – степени в) III – степени г) IV – степени
3		**Это Карабин** а) страховочный б) транспортный в) пожарный	**8**	**Причины возникновения аварийной ситуации:** а) у участника оторвались лямки рюкзака б) недостаточная подготовка к походу; в) разбился фотоаппарат г) с утра поднялся туман д) конфликт среди участников е) при переходе в брод подмочили крупу
4	LL	**Это знак** а) все в порядке б) нужны компас и карта в) не понял	**9**	 **В данное время солнце находится:** а) востоке б) юге в) на юго-западе г) на юго-востоке
		**Это карта**		**Участники соревнований обязаны:**

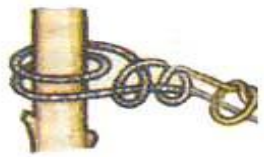
5	а) гидрографии б) топографическая в) спортивная	**10**	а) обеспечивать своевременную явку спортсменов на старт б) присутствовать на совещании представителей с ГСК в) использовать безопасные приемы преодоления препятствий

Тест № 9

1	 **Это узел** а) встречный б) ткацкий в) грейпвайн	**6**	**Если Вы увидели змею, что лучше сделать:** а) громко закричать; б) тихо уйти, не привлекая внимания; в) топая ногами, дать ей уползти.
2	 **Это костер** а) таежный б) ночной в) нодья	**7**	**Участникам соревнований запрещено:** а) соблюдать общепринятые нормы поведения спортсмена б) изменять устройство и оборудование дистанции в) подавать заявки и перезаявки
			

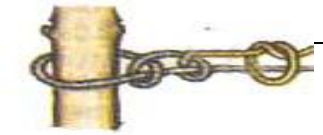
3		**Переноска пострадавшего при:** а) переломе руки б) переломе шеи в) переломе ноги г) переломе спины	**8**	**При пищевом отравлении**. а) нужно поскорее промыть желудок б) вызвать врача в) дать анальгин
4		**Это знак** а) требуется компас и карта б) это место посадки в) все в порядке	**9**	 **Этот карабин является:** а) спусковым б) страховочным в) транспортным
5		**Это карта** а) спортивная б) топографическая в) гидрографичес-кая	**10**	**Какой вариант порядка перестежки при преодолении этапа «Траверс склона» правильный?** а) выщелкиваем 1-й ус из перил и вщелкиваем 2-й ус в следующие перила б) вщелкиваем 2-й ус в следующие перила и потом выщелкиваем 1-й ус из исходных перил в) выщелкиваем 1-й ус и идем дальше

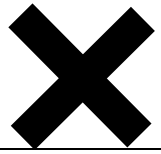
Тест № 10

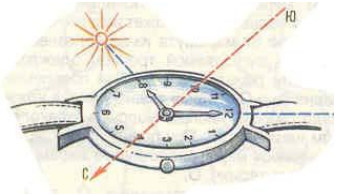
1	 **Это узел** а) штык б) удавка в) штык со шлагом	**6**	**Ваша группа садится в электричку. Войдя в вагон, Вы сделаете:** а) остановитесь в тамбуре; б) пройдете в середину вагона; в) сядете на первое свободное место.
2	 **Это костер** а) таежный б) колодец в) нодья	**7**	**Участники соревнований обязаны:** а) знать и выполнять Правила, Положение и Условия б) пользоваться какой-либо посторонней помощью в) изменять устройство и оборудование дистанции
3	 **Это вид туризма:** а) альпинистский б) горный	**8**	**Какое количество тушонки требуется на одного человека в день?** а) 30 гр

		в) пешеходный		б) 50 гр в) 60 гр г) 100гр
4		**Это знак** а) следовать дальше не в состоянии б) нужен врач в) нужны медикаменты	**9**	**В главную судейскую коллегию входят:** а) представитель б) комендант в) начальник дистанции г) главный судья
5		**Это Карабин** а) страховочный б) транспортный в) пожарный	**10**	**Какое количество участников команды может одновременно находиться на одной промежуточной ветке при преодолении этапа «Траверс склона»?** а) 1 участник б) 2 участника в) вся команда

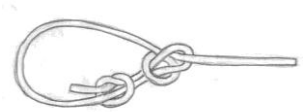
Тест № 11

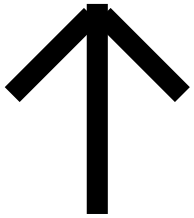
		**Это узел**		**Как лучше завалить сухое дерево**

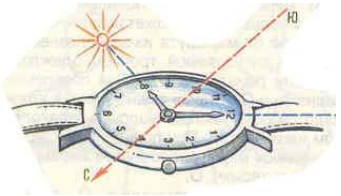
1	а) штык б) удавка в) штык со шлагом	**6**	**толщиной свыше 10 см:** а) спилить б) срубить в) раскачать руками
2	 **Это костер** а) таежный б) шалаш в) звездный	**7**	**Участники соревнований обязаны:** а) фиксировать и объявлять нарушения б) своевременно являться на старт в) принимать допинг в любой форме
3	**Определить неверный признак артериального кровотечения.** а) вытекает равномерно б) ярко красного цвета в) совпадает с частотой пульса	**8**	**Какое количество хлеба требуется на одного человека в день?** а) 300 гр б) 450 гр в) 600 гр г) 250гр
4	 **Это знак** а) не способны двигаться б) нужны	**9**	**Кем может быть судья одновременно** а) участником команды; б) членом делегации; в) тренером команды;

		медикаменты в) следовать дальше не в состоянии		г) представителем команды; д) членом организации выставившей команду на соревнования; е) членом проводящей организации;
5		**Это:** а) определение сторон севера б) определение сторон света в) определение высоты солнца	**10**	**Какой диаметр веревки при использовании ее как основных перил, допустим? (выберите правильные ответы)** а) 6 мм б) 8 мм в) 10 мм г) 11 мм д) 12 мм е) 15 мм

Тест № 12

1		**Это узел** а) удавка б) абалакова в) булинь	**6**	**Воду из ручья нельзя пить если она:** а) прозрачная; б) мутная; в) на поверхности – пена; г) на поверхности – мусор (хвоя, ветки).

2		**Это костер** а) таежный б) ночной в) нодья	**7**	**Ожог какой степени – обугливание кожи** а) I – степени б) II – степени в) III – степени г) IV – степени
3		**Это** а) приспособление для спуска б) приспособление для страховки в) блочок	**8**	**Какое количество сахара требуется на одного человека в день?** а) 130 гр б) 50 гр в) 60 гр г) 100гр
4		**Это знак** а) укажите направление следования б) следую в этом направлении в) укажите направление следования на север	**9**	**Какую помощь участникам на дистанции может оказывать судья** а) медицинскую; б) помощь по обеспечению безопасности; в) устную; г) оговоренную в Положении и условиях дистанции; д) любую; е) ни какую; ж) любую, но одинаковую всем

				участникам или командам.
5		**Это:** а) определение севера б) определение сторон севера в) определение времени	**10**	**Сколько участников на этапе «Спуск по склону» может быть подключено к основным перилам одновременно?** а) 1 человек б) 2 человека в) 3 человека г) вся команда

Карточка для ответов

ФИ _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тест 1										
Тест 2										
Тест 3										
Тест 4										
Тест 5										

Тест 6										
Тест 7										
Тест 8										
Тест 9										
Тест 10										
Тест 11										
Тест 12										

Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 5
от «13» 09 2022г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 62
от «16» 09 2022г.
Директор ГБУ ДО «РДЮЦФВиТ»
_____ И.С.Муртазалиев

Рабочая программа
на 2022-2023 учебный год к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Меридиан»
по модулю «Спортивное ориентирование»

Форма реализации – очная;
Год обучения - первый;
Номер группы –
Возраст обучающихся – 11-14 лет

Составители:
Мусостов И.А.,
Жамалаев С.С.
педагоги ДО

г. Грозный, 2022г.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы	Модуль «Применение современных технологий в туризме» Дополнительной общеразвивающей программы «Меридиан», конвергентная программа, ориентирована на получение знаний, умений , навыков в разработке маршрутов для похода, с применением современных приложений.
Уровень дополнительной общеобразовательной программы	Модульная, стартовая
Цель	формирование здорового образа жизни средствами туризма, навыков безопасного поведения в природной среде, воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, патриотизма, создание условий для самореализации, социальной адаптации, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.
Задачи	**Задачи:** **Обучающие:** − научить применять современные гаджеты для построения и чтения маршрутов похода. **Развивающие**: −развивать эмоционально-волевую сферу: мотивацию на достижение поставленной цели, контроль поведения, выдержку, способность к рефлексии и самоанализу, −содействовать развитию навыков конструирования маршрута. **Воспитательные:** − формировать познавательный интерес к занятиям туризму; −воспитывать коллективизм, сотрудничество, взаимопомощь, чувство единой команды; − воспитывать инициативу, трудолюбие, ответственность; − содействовать позитивной социализации подростков, ориентируя на созидательные способы самореализации.
Режим занятий в текущем учебном году	2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность 45 минут с 10-ти минутным перерывом.
Формы занятий и их сочетание	Программой предусмотрено сочетание групповых, командных и индивидуальных форм организации на занятиях. Командные задания вводятся в программу с целью формирования опыта общения и развития коммуникабельности. Результатом их будет сбор информации и презентация
Условия организации образовательно-воспитательного процесса	Организация образовательно-воспитательного процесса регламентируется Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г, уставом ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ», режимом занятий, оговоренным в настоящей программе.

Планируемые результаты и способы их оценки	**Предметные:** **будут знать:** - Cooqle карты, Яндекс карты; - обучающиеся ознакомятся с некоторыми приложениями для построения маршрутов для похода: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие; **будут уметь:** - применять приложения AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие для разработки маршрутов похода; - с помощью Cooqle карты, Яндекс карты находить объекты, строить прямые и кольцевые маршруты; - находить объекты на Cooqle картах, Яндекс картах. **Метапредметные:** −сформированы навыки конструктивного взаимодействия, сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях; − умеют планировать, осуществлять и анализировать свою деятельность; −умеют конструктивно работать в команде, передавать свой опыт и организовывать деятельность младших участников. **Личностные:** −принятие ценности командного взаимодействия, коллективного творчества, взаимопомощи и поддержки при выполнении заданий различной сложности; - сформированы морально-волевые и этические качества: целеустремленность, выдержка, умение контролировать свое поведение, организованность, трудолюбие, ответственность.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Модуль, тема	Всего часов	В том числе		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
Модуль 4.«Применение современных технологий в туризме »		**22**	**3**	19	Опрос, практическое задание, презентация выбранных маршрутов
4.1.	**Раздел 1**. Применение инноваций в туризме. Особенности инноваций в туризме. Какими бывают инновации в туризме. Господдержка инноваций в туризме. 10 туристских инноваций.	2	1	1	Опрос, наблюдение

4.2.	**Раздел 2** Чтение карты и составление маршрута с помощью гаджетов. Применение приложений: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие. с помощью Cooqle карты, Яндекс карты находить объекты, строить прямые и кольцевые маршруты; Составление маршрута похода.	12	2	10	Опрос, практическое задание
4.3.	**Итоговое занятие по модулю**	8	-	8	Поход. Составление электронных карт маршрута с помощью различных гаджетов.

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. *Теория*. Применение инноваций в туризме. Особенности инноваций в туризме.

Какими бывают инновации в туризме. Господдержка инноваций в туризме. 10 туристских инноваций

Практика. Самостоятельная работа обучающихся по теме.

Раздел 2. *Теория.* Чтение карты и составление маршрута с помощью гаджетов.

Практика. Разбор примеров составленных маршрутов (с применением ссылок, которые предлагает педагог).

Теория. Применение приложений: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие.

Практика. Каждый обучающийся самостоятельно разрабатывает выбранный маршрут.

Теория. Как помощью Cooqle карт, Яндекс карт находить объекты, строить прямые и кольцевые маршруты.

Практика. Обучение практическим навыкам и демонстрация приобретенных навыков, умений, навыков.

Итоговое занятие по модулю: Поход. Составление электронных карт маршрута с помощью различных гаджетов.

Календарный учебный график

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

конвергентной направленности «Меридиан»

на 2022 – 2023 учебный год

Модуль 3

№ п/п	месяц	число	время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					22ч	**Модуль «Применение современных технологий в туризме».**		
					2	**Раздел 1**.		
				комб	1	*Теория*. Применение инноваций в туризме. Особенности инноваций в туризме. Какими бывают инновации в туризме. Господдержка инноваций в туризме. 10 туристских инноваций	каб	Опрос, наблюдение
				комб	1	*Практика.* Самостоятельная работа обучающихся по теме	каб	Опрос, наблюдение
					12	**Раздел 2.**		
				комб	1	*Теория.* Чтение карты и составление маршрута с помощью гаджетов.	каб	Опрос, наблюдение
				комб	2	*Практика.* Разбор примеров составленных маршрутов (с применением ссылок, которые предлагает педагог).	каб	Опрос, наблюдение
				комб	1	*Теория.* Применение приложений: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие.	каб	Опрос, наблюдение
				комб	4	*Практика.* Каждый обучающийся самостоятельно разрабатывает выбранный маршрут.	каб	Опрос, наблюдение
				комб	4	*Практика.* Обучение практическим навыкам и демонстрация приобретенных навыков, умений, навыков.	каб	Опрос, наблюдение
				зачет	**8**	**Раздел3. Итоговое занятие по модулю:** Поход	каб	Поход с

								применением электронных гаджетов