ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00EB5949F7E70F959AB43E79FB1BDBF29C
Владелец: Муртазалиев Ислам Султанович
Действителен: с 12.08.2026 до 05.11.2027

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 № 1
от «04» 09 2026г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ»
И.С.Муртазалиев
Приказ № 61 от «07» 09 2026г

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического совета
Протокол № 1
от «04» 09 2026г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«**МЕРИДИАН**»
Направленность программы: туристско-краеведческая
Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 12 - 16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Мусостов Ибрагим Алхазурович,
педагог дополнительного образования

г. Грозный, 2026г.

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

Экспертное заключение № 10 от «04» 09 2026 г.

Эксперт Тимофеев М.А. инж.-методист _____

ФИО *(должность)* *(подпись)*

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)	4-5 стр.
1.5.	Отличительные особенности программы	5 стр.
1.6.	Цель и задачи программы	5-6 стр.
1.7.	Категория обучающихся	6 стр.
1.8.	Сроки реализации и объем программы	6 стр.
1.9.	Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	6 стр.
1.10.	Планируемые результаты и способы их проверки	6-7 стр.
Раздел 2. Содержание программы		
2.1.	Учебный план	7-8 стр.
2.2.	Содержание учебного плана	8-15 стр.
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материал		15-16 стр.
Раздел 4. Воспитательная деятельность		
4.1	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания	16-17 стр.
4.2	Формы и методы воспитания	17 стр.
4.3	Условия воспитания, анализ результатов	17-18 стр.
Раздел 5. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы		
5.1.	Материально-технические условия реализации программы	18 стр.
5.2.	Кадровое обеспечение программы	18 стр.
5.3.	Учебно-методическое обеспечение	18-26 стр.
Список литературы		27-28 стр.
Приложения: календарный учебный график, календарный план воспитательной работы, 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Меридиан» разработана в соответствии:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения РФ от 2 февраля 2021 г. N 38, (изменения вступают в силу с 25 мая 2021 г.);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих современному законодательству).

1.2.Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Меридиан» – туристско-краеведческая. Программа включает в себя 4 раздела: «Основы туристской подготовки», «Спортивный туризм: дистанция «пешеходные», «Общая и специальная подготовка», «Топография и ориентирование».

1.3. Уровень программы – стартовый, направлен на получение начальных знаний основ туристской подготовки, ознакомления с видами и способами применения снаряжения, умения по установке палаток, быстрых и безопасных способах разведения костра, вязке основных типов туристских узлов. Спортивное ориентирование как один из видов спорта включает в себя умения и навыки ориентирования на местности с помощью карты и компаса. 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 похода (итогом изучения курса является представление обучающимися готового маршрута по собственному выбору).

1.4. Актуальность данной программы связана с запросами со стороны общества. На современном этапе необходимо знать и изучать родные места, понимать целесообразность взаимоотношений подрастающего поколения с окружающей средой.

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.

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. 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.

Программа направлена на допрофессиональную подготовку и выбор профессий, связанных с экологией, зоологией, ботаникой, географией, профессией туриста-краеведа, исследователя природы. Обучающиеся получат навыки работы с гаджетами, применяя эти знания в туристской деятельности.

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 обучающихся и результативность занятий.

Программа создает условия для участия обучающихся во Всероссийском конкурсе проектных команд по созданию туристских и экскурсионных маршрутов, во Всероссийском конкурсе «Отечество», соревнованиях «Школа безопасности», а также в мероприятиях согласно плану Центра.

Кроме того, отличие от других программ в том, что в данной программе изучается на стартовом уровне, несколько дисциплин: «Основы туристской подготовки», «Спортивный туризм: дистанция «пешеходные», «Общая и специальная подготовка», «Топография и ориентирование».

Программа «Меридиан» составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования.

1.6. Цель и задачи программы.

Цель: обучение навыкам ориентирования на местности, подготовки к походу, сформировать у обучающихся представление о топографии и применении гаджетов в составлении маршрута похода.

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;

-воспитывать уважение к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентировать на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

1.7. Категория обучающихся.

Возраст обучающихся детей по программе составляет 12 – 16 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 кабинете, 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 5-10 минут.

Численный состав обучающихся в группе минимально 15 детей.

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.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	**Основы туристской подготовки**	**52**	**23**	**29**
1.1.	История развития туризма в России. Вид спорта «спортивный туризм»	2	2	-
1.2.	Обеспечение безопасности на тренировочных занятиях и туристском маршруте.	2	2	-
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4

1.4.	Туристские узлы	6	2	4
1.5.	Подготовка к туристскому маршруту	4	1	3
1.6.	Техника и тактика на туристском маршруте	10	2	8
1.7.	Питание в походе	2	2	-
1.8.	Привалы и ночлеги	2	2	-
1.9.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм	2	2	-
1.10.	Медицинская аптечка туристов-спортсменов	2	2	-
1.11.	Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4
1.12.	Пеший туристический поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (нормативы ВФСК «ГТО»)	8	2	6
2.	**Спортивный туризм: дистанции «пешеходные»**	**14**	**6**	**8**
2.1.	Виды соревнований в спортивном туризме в группе дисциплин «дистанция»	2	2	-
2.2.	Техника и тактика прохождения технических этапов пешеходной дистанции 1 класса	10	2	8
2.3.	Действия в аварийной (экстремальной) ситуации	2	2	-
3.	**Общая и специальная физическая подготовка**	**16**	**-**	**16**
3.1.	Влияние физических упражнений на организм человека	2	-	2
3.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	-	2
3.3.	Общая физическая подготовка	6	-	6
3.4.	Специальная физическая подготовка	6	-	6
4.	**Топография и ориентирование**	**62**	**25**	**37**
4.1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования	2	2	-
4.2.	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	2	2	-
4.3.	Понятие о топографической и спортивной карте	2	2	-
4.4.	Условные знаки	6	2	4
4.5.	Компас. Работа с компасом. Азимут	4	1	3
4.6.	Измерение расстояний	4	1	3
4.7.	Способы ориентирования	6	2	4
4.8.	Действия в случае потери ориентировки	2	2	-
4.9.	Применение приложений для создания карт: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие.	6	2	4
4.10.	Чтение карты с помощью гаджетов.	4	1	3
4.11.	Обучение практическим навыкам составления маршрута похода.	6	2	4
3.12.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	2	2	-
3.13.	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Соревнование.	4	2	2
3.14.	Техническая и тактическая подготовка	6	2	4
3.15.	Итоговое занятие по демонстрации приобретенных	6	-	6

	навыков, умений, знаний.			
	ИТОГО	**144**	**54**	**90**

2.2. Содержание учебного плана.

1. Основы туристской подготовки

1.1.История развития туризма в России. Вид спорта «спортивный туризм»

Теоретические занятия

История развития туризма в России. Организация туризма в России в современных условиях.

Понятие о спортивном туризме. Группа дисциплин «дистанция». Группа дисциплин «маршрут». Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.

1.2. Обеспечение безопасности на тренировочных занятиях и туристском маршруте.

Теоретические занятия

Дисциплина на маршруте, соревнованиях и занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при организации подвижных игр.

Техника безопасности при переездах группы на транспорте. Правила поведения в населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Техника безопасности при организации бивачных работ. Правила купания.

Техника безопасности при движении по маршруту.

Техника безопасности при преодолении локальных препятствий (подъём и спуск по склону, траверс склона, переправы).

Практические занятия

Проведение инструктажей. Выполнение правил техники безопасности на маршруте.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Теоретические занятия.

Личная экипировка туриста. Понятие о личном и групповом снаряжении.

Перечень личного снаряжения для учебно-тренировочного маршрута, требования к нему, правила эксплуатации и транспортировки. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Костровое оборудование. Состав и назначение ремонтного набора.

Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке.

Практические занятия

Комплектование личного снаряжения. Укладка рюкзака. Подгонка личного снаряжения. Комплектование группового снаряжения для учебно-тренировочного маршрута. Уход за снаряжением, его ремонт.

1.4. Туристские узлы

Теоретические занятия

В туристических путешествиях важным умением является правильное вязание различных видов узлов. Особенно в горных походах необходимо уметь вязать специальные узлы, чтобы правильно воспользоваться страховочными системами.

Туристические узлы различаются по назначению и способам вязания.

Определенные требования к туристским узлам, продиктованные практикой их применения. Туристические узлы должны: завязываться просто (легко запоминаться); не развязываться самопроизвольно под нагрузкой или после её снятия; не «ползти» при переменных нагрузках; не затягиваться «намертво» без необходимости; соответствовать своему назначению.

Практические занятия

Вязка узлов

1.5. Подготовка к туристскому маршруту

Теоретические занятия

Планирование маршрута, включающее изучение местности и составление графика, физическую подготовку участников для повышения выносливости и сбор необходимого снаряжения (рюкзак, палатка, спальник, коврик и т. д.). Также важна организационная работа: проверка снаряжения, сбор и распределение группового имущества, а также подготовка необходимой документации и прохождение медицинского осмотра.

1.6. Техника и тактика на туристском маршруте

Теоретические занятия

Правила движения группы в населенном пункте и пользования транспортом для подъезда к начальной точке маршрута и возвращения с конечной точки маршрута.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе.

Общая характеристика естественных препятствий. Протяженные и локальные препятствия. Организация движения по ровной и пересечённой местности, по дорогам, тропам, по лесу, кустарнику, травянистым склонам, осыпям, по заболоченной местности.

Практические занятия

Отработка движения строем. Соблюдение режима движения.

Отработка техники преодоления протяженных препятствий.

1.7.Питание в походе

Теоретические занятия

Организация питания на учебно-тренировочном маршруте (1-3 дневном). Составление меню, списка продуктов. Упаковка и транспортировка продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для учебно-тренировочного маршрута. Упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.8. Организация туристского быта

Теоретические занятия

Привалы на маршруте. Продолжительность и периодичность привалов в зависимости от объективных (рельеф, метеоусловия, график движения), и субъективных (физическое состояние участников, степень акклиматизации) условий. Выбор места для привала.

Критерии выбора места лагеря (бивака) для организации обеденного привала и ночлега. Планировка бивака (определение места для палаток, костра, заготовки дров, для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места бивака перед уходом группы.

Установка палаток. Оборудование палатки для ночлега. Правила поведения в палатке.

Типы костров. Правила разведения костра. Правила заготовки дров.

Природоохранная деятельность при организации бивачных работ.

Организация ночлегов в помещении.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привала. Установка и свёртывание лагеря (бивака). Работа с топором, пилой при заготовке дров. Разжигание костра.

1.9. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм

Теоретические занятия

Медицинские требования к туристам. Гигиеническая характеристика вида спорта «спортивный туризм». Закаливание. Режим. Самоконтроль. Вредные привычки и их влияние на организм. Характеристика травм и заболеваний, характерных для спортивных туристских мероприятий, меры по их профилактике.

1.10. Медицинская аптечка туристов-спортсменов

Практические занятия

Комплектование аптечки для туристского спортивного маршрута 1 категории сложности.

1.11. Первая (доврачебная) помощь в походе. Приемы транспортировки пострадавшего

Теоретические занятия

Правила оказания первой помощи при укусах насекомых, змей.

Оказание помощи при ожогах (ожог кожи, солнечный ожог).

Первая помощь при обморожении и общем охлаждении.

Практические занятия

Изготовление носилок. Оказание первой помощи условно пострадавшим.

1.12. Пеший туристический поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (нормативы ВФСК «ГТО»)

Теоретические занятия

Организация туристического похода с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (нормативы ВФСК «ГТО»). Выбор места проведения.

Меры безопасности при проведении похода. Медицинское обеспечение. Охрана природы.

Практические занятия

Поход.

2.Спортивный туризм: дистанции «пешеходные»

2.1. Виды соревнований в спортивном туризме в группе дисциплин «дистанция»

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Обязанности участников соревнований. Снаряжение ориентировщика.

Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, в заданном направлении, по обозначенному маршруту, их характеристики.

Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве участника.

2.2. Техника и тактика прохождения технических этапов пешеходной дистанции 1 класса

Теоретические занятия

Правила движения группы в населенном пункте и пользования транспортом для подъезда к начальной точке маршрута и возвращения с конечной точки маршрута.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе.

Общая характеристика естественных препятствий. Протяженные и локальные препятствия. Организация движения по ровной и пересечённой местности, по дорогам, тропам, по лесу, кустарнику, травянистым склонам, осыпям, по заболоченной местности.

Практические занятия

Отработка движения строем. Соблюдение режима движения**.**

Отработка техники преодоления протяженных препятствий.

2.3. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации

Теоретические занятия

Чрезвычайные ситуации. Какими бывают чрезвычайные ситуации. Чрезвычайные ситуации природного происхождения. Наводнения, причины наводнений. Мероприятия по защите от наводнения. Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения. Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Сигнал «Внимание всем!» Что необходимо сделать по сигналу «Внимание всем»

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Влияние физических упражнений на организм человека

Теоретические занятия

Движение - основа всей жизнедеятельности человека.
Физические упражнения - эффективное профилактическое средство, предохраняющее человека, как от заболеваний, так и от преждевременно наступающей старости.

3.2. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика спортивных травм на тренировках

Теоретические занятия

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение, содержание и порядок осуществления врачебного контроля при занятиях туризмом.

Противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, состояние перетренированности. Меры предупреждения переутомления.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки. Приёмы самомассажа. Противопоказания для проведения массажа.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Изучение приёмов спортивного массажа.

3.3. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Цели и задачи общей физической подготовки. Обеспечение безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке.

Практические занятия

Упражнения для рук, ног и плечевого пояса, мышц шеи, формирования правильной осанки;

Упражнения с сопротивлением;

Упражнения с предметами: с короткой и длинной скакалкой, с набивными мячами, гантелями, мешками с песком.

Подвижные игры и эстафеты

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

3.4. Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Значение специальной физической подготовки. Обеспечение безопасности во время занятий по специальной физической подготовке.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости, бег в равномерном такте по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой. Бег «в гору», по песку, кочкам; бег по мелководью. Упражнения на развитие быстроты и др.

Игры: баскетбол, волейбол, футбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Упражнения для развития силы, гибкости, на развитие и расслабление мышц и др.

4. Топография и ориентирование

4.1.История возникновения и развития спортивного ориентирования

Теоретические занятия

История спортивного ориентирования, виды спортивного ориентирования, дисциплины спортивного ориентирования.

Экипировка для спортивного ориентирования

Карты и знаки спортивного ориентирования

4.2.Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика

4.3.Понятие о топографической и спортивной карте

Теоретические занятия

Понятие карты местности. Классификация карт местности на основании их назначения. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты. Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Защита карты от неблагоприятных метеоусловий на маршруте и на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния по карте.

4.4.Условные знаки

Теоретические занятия

Условные знаки топографических карт. Масштабные, внемасштабные и пояснительные условные знаки. Сочетание знаков. Подписи, буквенные и цифровые обозначения на топографических картах.

Рельеф. Картографические способы изображения рельефа местности. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение топографических знаков по группам. Изучение на местности изображения местных предметов и различных форм рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков.

4.5.Компас. Работа с компасом. Азимут

Теоретические занятия

Компас. Типы компасов. Правила эксплуатации компаса. Основные и дополнительные направления по сторонам горизонта, их градусное значение.

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Движение по азимуту.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

4.6.Измерение расстояний

Теоретические занятия

Способы измерения расстояний на местности и по карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, его величина. Измерение среднего шага.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение собственного среднего шага (пары шагов). Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

4.7.Способы ориентирования

Теоретические занятия

Ориентирование с помощью карты на маршруте. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения. Сходные (параллельные) ситуации.

Движение по азимуту на маршруте. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Движение по легенде.

Практические занятия

Движение на местности с чтением карты. Упражнения по отбору ориентиров на карте по заданному маршруту, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению маршрута. Движение в заданном направлении. Движение по легенде.

4.8.Действия в случае потери ориентировки

Теоретические занятия

Определение направлений без технических средств ориентирования: по Полярной звезде, Солнцу, Луне. Приближённое определение сторон горизонта по естественным (природным) признакам.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время. Виды и организация разведки на туристском маршруте, опрос местных жителей.

Практические занятия

Упражнения по определению сторон горизонта по Солнцу, Луне, Полярной звезде и по естественным (природным) признакам. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

4.9.Применение приложений для создания карт: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие.

Теоретические занятия

Применение различных приложений (**AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger)** для гаджетов в разработке маршрута пешего или горного похода. Представление обучающимися готового маршрута по собственному выбору.

4.10.Чтение карты с помощью гаджетов.

Практические занятия

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

4.11.Обучение практическим навыкам составления маршрута похода.

Практические занятия

Каждый обучающийся самостоятельно разрабатывает выбранный маршрут. С помощью Cooqle карт, Яндекс карт находить объекты, строить прямые и кольцевые маршруты.

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

4.12. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции

Теоретические занятия

Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции туристами связаны с правильной организацией и безопасным движением по маршруту. Ключевыми аспектами являются следование за лидером (направляющим), который следит за группой, и замыкающим, который помогает отстающим. Также важными тактическими приемами являются организация безопасной переправы через водные преграды с использованием перил, помощь друг другу и своевременное решение возникающих проблем.

Основные тактические принципы: Движение и организация группы: переправы: подготовка, безопасность, прохождение, снятие, снаряжение и взаимопомощь.

4.13. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Теоретические занятия

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции

(в определенных случаях - с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором спортсмены, используя спортивную карту и компас, проходят неизвестную им трассу через контрольные пункты, расположенные на местности. Спортивные соревнования по виду спорта «спортивное ориентирование» проводятся на местности

Определение результатов.

Характеристики спортивных соревнований. Периоды проведения и время суток. Способы подведения итогов. Способы определения результатов. Способы выполнения задач.

Практические занятия

Соревнование.

4.14. Техническая и тактическая подготовка

Теоретические занятия

Техническая и тактическая подготовка – один из ключевых моментов для выступления в соревнованиях.

Техника - это приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, выдерживание направления,
преодоление препятствий и т. д.

Тактика - это выбор определенных приемов для прохождения конкретных участков дистанции.

Количество технических и тактических приемов накапливается у ориентировщика с опытом участия в соревнованиях. Для этого нужно вести дневник и записывать и удачные, и неудачные находки. Удачные - отрабатывать на тренировках и использовать в дальнейшем, а от неудачных -- быстрее избавляться.

Практические занятия

Самостоятельная работа обучающихся по теме.

4.15.Итоговое занятие по демонстрации приобретенных навыков, умений, знаний.

Практические занятия

Поход. Составление электронных карт маршрута с помощью различных гаджетов.

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 на официальном сайте Центра и в социальных сетях.

Виды контроля:

- текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе; отслеживание активности обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности**.**

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 обучающихся 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 4 разделам.

Раздел 4. Воспитательная деятельность

4.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

– 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;

– воспитывать уважение к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентировать на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе: включают формирование навыков общей культуры, изучение природного и культурного наследия родного края, укрепление здоровья, развитие творческих способностей и социализацию. Программа ориентирована на воспитание, физическое и эмоционально-нравственное развитие подростка в процессе туристско-краеведческой деятельности.

4.2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в изучении тактики и техники спортивного туризма и ориентирования, основных навыков прохождения спортивных дистанций, пешеходного туризма и приобретении опыта участия в туристско-краеведческих мероприятиях разного уровня.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

− метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);

− метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);

− метод упражнений (приучения);

− методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);

− метод переключения в деятельности;

− методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;

− методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

4.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур – опросов, интервью – используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Раздел 5. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

5.1. 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 микрогруппы, и так же проводить консультации с обучающимися.

5.2. Кадровое обеспечение программы.

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

5.3. 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 уч.-воспит. процесса**
Раздел 1. «Основы туристской подготовки»			
Теория. Вводное занятие. История развития туризма в России. Вид спорта «спортивный туризм». Инструктаж по ТБ.	Комб	Беседа, опрос	Наглядные, словесные
Теория. Обеспечение безопасности на тренировочных	Комб	Дидакт. материал,	Наглядные,

занятиях и туристском маршруте. Личное и групповое туристское снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Костровое оборудование. Состав и назначение ремонтного набора. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. *Практика.* Комплектование личного снаряжения. Укладка рюкзака. Подгонка личного снаряжения. Комплектование группового снаряжения для учебно-тренировочного маршрута. Уход за снаряжением, его ремонт. *Теория.* Топография, условные знаки. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. *Теория.* Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное 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.).		топографические и географические карты, топографические знаки, инф. стенд, тематический материал, презентация Методические разработки. Топографические карты, компас.	словесные, практический
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. *Практика.* 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. *Практика.* Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. *Практическое занятие.* Правила укладки рюкзака. Укладка рюкзака. Проведение игры: «Что взять с собой в поход». *Практика.* Страховка и самостраховка.	Комб	Литература по теме, тематические разработки, туристское снаряжение, презентация на тему «Туристский бивак»	Словесный, наглядный, практический
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.	Комб	Тематический материал, инфостенд: «Первая медицинская помощь», «Правила	словесный, наглядный, наблюдение

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.		санитарии и гигиены», инструктаж по ТБ	
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 ориентирования. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции *Практика.* Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане.	Комб	Методические разработки. Топографические карты, компас.	Наглядные, словесные, практический
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
Теория. 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. Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов.	Комб	Карта ЧР. Образцы маршрутного листа и маршрутной книжки, тематический материал, инструктаж	Словесный, наглядные, практические
Практика. Пеший туристический поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (нормативы ВФСК «ГТО»)	Комб	Спортивный инвентарь.Нормативы ГТО.	Практический
Раздел 2. Спортивный туризм: дистанции «пешеходные»			
Теория. Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте.	Комб	Дидактическое пособие, тематический материал	словесный, наглядный, практический
Теория. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на склонах.	Комб	Тематический материал,	словесный,

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. *Практика.* Правила поведения туристов на коротких привалах.		презентация по теме, карта республики	наглядный, практический
Техника и-тактика прохождения технических этапов пешеходной дистанции 1 класса. *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
Действия в аварийной (экстремальной) ситуации *Теория.* Что такое экстремальная ситуация. Виды аварийных ситуаций. Причины возникновения экстремальных ситуаций. Организация аварийного набора Действия при потере участника.Организация убежища. Виды убежищ	Комб	Тематический материал, презентация по теме, карта	Словесные, наглядные, Практические
Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка.			
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. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.	Комб	Методические разработки. Спортивный инвентарь. Нормативы ГТО.	Словесные, наглядные практический
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	Комб	Методические разработки. Спортивный инвентарь. Нормативы ГТО.	Словесные, наглядные, Практические

комбинации.			
Теория. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание 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.	Комб	Методические разработки. Спортивный инвентарь. Нормативы ГТО.	Словесные, наглядные, Практические
Раздел 4.Топография и ориентирование			
Теория. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	Комб	Методические разработки.	Словесные, наглядные, Практические
Технико-тактическая подготовка. *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 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.	Комб	Методические разработки. Топографические карты, компас.	Словесные, наглядные, 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

Понятие о топографической и спортивной карте *Теория* Понятие карты местности. Классификация карт местности на основании их назначения. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты. Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Защита карты от неблагоприятных метеоусловий на маршруте и на соревнованиях. *Практика.* Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению	Комб	Дидактическое пособие, тематический материал	словесный, наглядные, практические
Условные знаки *Теория* Условные знаки топографических карт. Масштабные, внемасштабные и пояснительные условные знаки. Сочетание знаков. Подписи, буквенные и цифровые обозначения на топографических картах. Рельеф. Картографические способы изображения рельефа местности. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Характеристика местности по рельефу. *Практика.* Изучение топографических знаков по группам. Изучение на местности изображения местных предметов и различных форм рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков.	Комб	Дидактическое пособие, тематический материал	Наглядные, словесные.
Компас. Работа с компасом. Азимут *Теория* Компас. Типы компасов. Правила эксплуатации компаса. Основные и дополнительные направления по сторонам горизонта, их градусное значение. Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Движение по азимуту. *Практика.* Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.	Комб	Топографические карты, компас	словесный, наглядные, практические
Измерение расстояний *Теория* Способы измерения расстояний на местности и по карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, его величина. Измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. *Практика.* Измерение собственного среднего шага (пары шагов). Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка	Комб	Дидактическое пособие, тематический материал. Топографические карты, компас	словесный, наглядные, практические

пройденных расстояний по затраченному времени. Способы ориентирования *Теория* Ориентирование с помощью карты на маршруте. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения. Сходные (параллельные) ситуации. Движение по азимуту на маршруте. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Движение по легенде. *Практика.* Движение на местности с чтением карты. Упражнения по отбору ориентиров на карте по заданному маршруту, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению маршрута. Движение в заданном направлении. Движение по легенде			
Действия в случае потери ориентировки *Теория* Определение направлений без технических средств ориентирования: по Полярной звезде, Солнцу, Луне. Приближённое определение сторон горизонта по естественным (природным) признакам. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время. Виды и организация разведки на туристском маршруте, опрос местных жителей. *Практика.* Упражнения по определению сторон горизонта по Солнцу, Луне, Полярной звезде и по естественным (природным) признакам. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.	Комб	Дидактическое пособие, тематический материал, топографические карты, компас	Наглядные, словесные.
Применение приложений для создания карт: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие. *Теория* Применение различных приложений (AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger) для гаджетов в разработке маршрута пешего или горного похода. Представление обучающимися готового маршрута по собственному выбору. Чтение карты с помощью гаджетов. *Практика.* Обучение практическим навыкам и демонстрация приобретенных навыков, умений, навыков. Обучение практическим навыкам составления маршрута похода. *Практика.* Каждый обучающийся самостоятельно разрабатывает выбранный маршрут. С помощью Cooqle карт, Яндекс карт находить объекты, строить прямые и кольцевые маршруты. Разбор примеров составленных маршрутов (с	Комб	Дидактическое пособие, тематический материал, топографические карты, компас	Наглядные, словесные. практическая

применением ссылок, которые предлагает педагог).			
Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции *Теория* Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции туристами связаны с правильной организацией и безопасным движением по маршруту. Ключевыми аспектами являются следование за лидером (направляющим), который следит за группой, и замыкающим, который помогает отстающим. Основные тактические принципы: Движение и организация группы: переправы: подготовка, безопасность, прохождение, снятие, снаряжение и взаимопомощь.	Комб	Дидактическое пособие, тематический материал	Наглядные, словесные.
Правила соревнований по спортивному ориентированию. *Теория* Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях - с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков. Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором спортсмены, используя спортивную карту и компас, проходят неизвестную им трассу через контрольные пункты, расположенные на местности. Спортивные соревнования по виду спорта «спортивное ориентирование» проводятся на местности Определение результатов. Характеристики спортивных соревнований. Периоды проведения и время суток. Способы подведения итогов. Способы определения результатов. Способы выполнения задач. *Практика.* Соревнование.	Комб	Дидактическое пособие, тематический материал, топографические карты, компас	Наглядные, словесные.
Техническая и тактическая подготовка *Теория* Техническая и тактическая подготовка – один из ключевых моментов для выступления в соревнованиях. Техника - это приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, выдерживание направления, преодоление препятствий и т. д. Тактика - это выбор определенных приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Количество технических и тактических приемов накапливается у ориентировщика с опытом участия в соревнованиях. Для этого нужно вести дневник и записывать и удачные, и неудачные находки. Удачные - отрабатывать на тренировках и использовать в дальнейшем, а от неудачных -- быстрее избавляться. *Практика.* Самостоятельная работа обучающихся по теме.	Комб	Презентации, рефераты, слайды	Наглядные, словесные. Защита Презентаций

Итоговое занятие по демонстрации приобретенных навыков, умений, знаний. *Практика.* Поход по составленной электронной карте маршрута с помощью различных гаджетов. ТБ. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с обучающимися. Правила организации и проведения туристских походов на территории ЧР.	Комб	Топографические карты, компас	Поход

Литература для педагога

1. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн.,2002 г.
2. 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.
3. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – 2-е изд. - М.: Профиздат, 1990.
4. Маслов А.Г. Школа безопасности. Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: изд-во ЦДЮТиК, 2007.
5. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.
6. Сигида, Е. А. Инвалидность и туризм: потребность и доступность: монография / Е.А. Сигида, И.Е. Лукьянова. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 106 с.
7. Смирнов Д.В. Оздоровительно-познавательный туризм. – М: «Советский Спорт», 2003
8. Смирнов Д.В. Юные туристы-краеведы. Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: изд-во ЦДЮТиК, 2006.
9. Спортивное ориентирование/Программы для системы дополнительного образования детей/ М.: ЦДЮТур, 1999.
10. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. – М., 1983.
11. Тыкуп В.И. Спортивное ориентирование. М. – Просвещение, 1990.
12. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.
13. «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. Т.Барышникова, обложка Л. Амбросовой и П.Хвостовой «Игры на воздухе» - СПб.: Кристалл, Корона принт, 1998г. - 288 с., ил.
10. Штюрмер Ю.А. «Краткий справочник туриста», - М., 1985.
11. Юньев И.С. «Краеведение и туризм».- М., 1994.

Приложения.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения по факту	Дата проведения по плану	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Основы туристской подготовки 42 ч.								
1.				Теория	2	История развития туризма в России. Вид спорта «спортивный туризм». Инструктаж по технике безопасности.	Кабинет	Беседа
2.				Теория	2	Обеспечение безопасности на тренировочных занятиях и туристском маршруте.	Кабинет	Опрос, практическое задание
3.				Комб	2	Личное и групповое туристское снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Костровое оборудование.	Кабинет	Беседа, опрос
4.				Теория	2	Состав и назначение ремонтного набора. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке.	Кабинет	Беседа, опрос
5.				Практика	2	Комплектование личного снаряжения. Укладка рюкзака. Подгонка личного снаряжения. Комплектование группового снаряжения для учебно-тренировочного маршрута. Уход за снаряжением, его ремонт.	Кабинет	Практическое задание
6.				Комб	2	История узлов. Узлы в спортивном туризме Туристические узлы их назначение и виды, инструкции и схемы вязания узлов	Кабинет	Беседа, опрос
7.				Практика	2	Вязка узлов	Кабинет	Практическое задание
8.				Практика	2	Вязка узлов	Кабинет	Практическое задание
9.				Комб	2	Подготовка к туристскому маршруту Планирование маршрута, включающее изучение местности и составление графика, физическую подготовку участников для повышения выносливости и сбор необходимого снаряжения	Кабинет	Опрос, практическое задание
10.				Комб	2	проверка снаряжения, сбор и распределение группового имущества		

11.				Комб	2	Техника и тактика на туристском маршруте	На местности	Практическое задание
12.				Комб	2	Правила движения группы в населенном пункте	На местности	Беседа, опрос
13.				Комб	2	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе.	На местности	Беседа, опрос
14.				Комб	2	Общая характеристика естественных препятствий. Протяженные и локальные препятствия.	На местности	Беседа, опрос
15.				Практика	2	Отработка движения строем. Соблюдение режима движения. Отработка техники преодоления протяженных препятствий.	На местности	Практическое задание
16.				Теория	2	Питание в походе Организация питания на учебно-тренировочном маршруте	Кабинет	Практическое задание
17.				Теория	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Кабинет	Опрос, практическое задание
18.				Теория	2	Медицинские требования к туристам. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм	Кабинет	Опрос, практическое задание
19.				Теория	2	Медицинская аптечка туристов-спортсменов	Кабинет	Беседа
20.				Комб	2	Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе	Кабинет	Практическое задание
21.				Комб	2	Правила оказания первой помощи	Кабинет	Практическое задание
22.				Комб	2	Приемы транспортировки пострадавшего	Кабинет	Практическое задание
23.				Практиа	8	Пеший туристический поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (нормативы ВФСК «ГТО»)	На местности	Практическое задание
Раздел 2. Спортивный туризм: дистанции «пешеходные» 14 ч.								
24.				Теория.	2	Виды соревнований в спортивном туризме в группе дисциплин «дистанция»	Кабинет	Беседа, опрос
25.				Комб	2	Техника и тактика прохождения технических этапов	На	Опрос,

						пешеходной дистанции 1 класса Правила движения группы в населенном пункте и пользования транспортом для подъезда к начальной точке маршрута и возвращения с конечной точки маршрута	местности	практическое задание
26.				Комб	2	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе.	На местности	Опрос, практическое задание
27.				Комб	2	Общая характеристика естественных препятствий. Протяженные и локальные препятствия.	На местности	Опрос, практическое задание
28.				Комб	2	Отработка движения строем. Соблюдение режима движения**.**	На местности	Опрос, практическое задание
29.				Комб	2	Отработка техники преодоления протяженных препятствий.	На местности	Опрос, практическое задание
30.				Теория	2	Действия в аварийной (экстремальной) ситуации	На местности	Опрос, практическое задание
Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка 16 ч.								
31. 2 2				Теория	2	Влияние физических упражнений на организм человека	Кабинет	Беседа, опрос
32.				Теория	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Кабинет	Опрос, практическое задание
33.				Практика.	2	Общая физическая подготовка. Упражнения на выносливость**.**	На местности	Опрос, практическое задание
34.				Практика.	2	Подвижные игры и эстафеты	На местности	Практическое задание
35.				Практика.	2	Легкая атлетика. Бег на дистанции. Спортивные игры	На местности	Практическое задание
36.				Теория	2	Специальная физическая подготовка. Значение специальной физической подготовки.	На местности	Опрос, практическое задание

37.				Практика.	4	Упражнения на развитие выносливости, быстроты, для развития силы Игры: баскетбол, волейбол, футбол.	На местности	Практическое задание
Раздел 4. Топография и ориентирование. 62 ч.								
38.				Теория	2	История возникновения и развития спортивного ориентирования	Кабинет	Беседа, опрос
39.				Теория	2	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	Кабинет	Опрос, практическое задание
40.				Теория	2	Понятие о топографической и спортивной карте	Кабинет	Опрос, практическое задание
41.				Теория	2	Условные знаки топографических карт. Масштабные, внемасштабные и пояснительные условные знаки. Сочетание знаков. Подписи, буквенные и цифровые обозначения на топографических картах.	Кабинет	Опрос, практическое задание
42.				Теория	2	Рельеф. Картографические способы изображения рельефа местности. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали	Кабинет	Опрос, практическое задание
43.				Практика	2	Изучение топографических знаков по группам. Изучение на местности изображения местных предметов и различных форм рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков.	Кабинет	Опрос, практическое задание
44.				Теория	2	Компас. Типы компасов. Правила эксплуатации компаса. Основные и дополнительные направления по сторонам горизонта, их градусное значение. Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Движение по азимуту.	На местности	Практическое задание
45.				Практика	2	Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.	На местности	Практическое задание

46.				Теория	2	Способы измерения расстояний на местности и по карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, его величина. Измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.	Кабинет	Опрос, практическое задание
47.				Практика	2	Измерение собственного среднего шага (пары шагов). Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.	На местности	Опрос, практическое задание
48.				Теория	2	Ориентирование с помощью карты на маршруте. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения. Сходные (параллельные) ситуации.	Кабинет	Опрос, практическое задание
49.				Теория	2	Движение по азимуту на маршруте. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Движение по легенде	Кабинет	Опрос, практическое задание
50.				Практика	2	Движение на местности с чтением карты. Упражнения по отбору ориентиров на карте по заданному маршруту, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению маршрута. Движение в заданном направлении. Движение по легенде.	На местности	Опрос, практическое задание
51.				Теория	2	Действия в случае потери ориентировки. Определение направлений без технических средств ориентирования: по Полярной звезде, Солнцу, Луне. Приближённое определение сторон горизонта по естественным (природным) признакам.	Кабинет	Опрос, практическое задание
52.				Комб	2	Применение различных приложений (AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger) для гаджетов в разработке маршрута пешего похода.	Кабинет	Опрос, практическое задание
53.				Комб	2	Самостоятельная работа: Разработка и создание карт обучающимися.	Кабинет	Опрос, практическое

								задание
54.				Комб	4	Проект-презентация обучающимися готового маршрута по собственному выбору.	На местности	Опрос, практическое задание
55.				Комб	2	Чтение карты с помощью гаджетов. Обучение практическим навыкам и демонстрация приобретенных навыков, умений, навыков.	Кабинет	Практическое задание
56.				Практика	2	Чтение карты с помощью гаджетов. Обучение практическим навыкам и демонстрация приобретенных навыков, умений, навыков.	На местности	Практическое задание
57.				Комб	2	Обучение практическим навыкам составления маршрута похода.	На местности	Практическое задание
58.				Комб	2	Самостоятельная разработка маршрута.	Кабинет	Практическое задание
59.				Комб	2	С помощью Cooqle карт, Яндекс карт находить объекты, строить прямые и кольцевые маршруты.	Кабинет	Практическое задание
60.				Комб	2	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	На местности	Практическое задание
61.				Комб	4	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Соревнование.	На местности	Практическое задание
62.				Комб	2	Техническая и тактическая подготовка. Самостоятельная работа обучающихся по теме.	Кабинет	Зачёт
63.				Комб	2	Техническая и тактическая подготовка	На местности	Зачёт
64.				Комб	2	Техническая и тактическая подготовка	На местности	Зачёт
65.				Практика	6	Итоговое занятие по демонстрации приобретенных навыков, умений, знаний	На местности	Зачёт

Приложение

План воспитательной работы

№ п/п	Направление	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Вид документа	Ответственные
1.	Трудовое воспитание	Операция «Уют». Озеленение учебных кабинетов	Сентябрь 2026 года		Педагог ДО
2.	Духовно-нравственное воспитание (реализация ЕКДНВ)	Цикл мероприятий, посвященных Дню отца: - познавательный час «Отец - семьи опора» - конкурс поздравительных открыток «Папин день календаря»	13-16 октября 2026 года	справка об участии	Педагог ДО
3.	Взаимодействие с родителями	Родительское собрание в объединениях	до 20 октября 2026 года	протокол	Педагог ДО
4.	Духовно-нравственное воспитание (реализация ЕКДНВ)	Беседа «Уважение к родителям и старшим – основа воспитания личности	10 ноября 2026 года	справка о проведенной беседе	Педагог ДО
5.	Работа по профилактике правонарушений и безнадзорности	Практическое занятие «Световозвращающие элементы – безопасность пешехода»	25-26 ноября 2026 года	справка о проведенном занятии	Педагог ДО
6.	Гражданско-патриотическое воспитание	Патриотический час на тему «Героя звания священно», посвященный Дню Героев Отечества	7-8 декабря 2026 года	справка о проведенном часе	Педагог ДО
7.	Трудовое воспитание	Конкурс «Новогодний сувенир своими руками»	21-25 декабря 2026 года	справка об участии	Педагог ДО
8.	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма	Беседа с обучающимися «Как вести себя на водных объектах в зимний период».	28-30 декабря 2026 года	справка о проведенной беседе	Педагог ДО
9.	Взаимодействие с родителями	Родительское собрание в объединениях	до 25 января 2027 года	протокол	Педагог ДО
10.	Работа по профилактике правонарушений и безнадзорности	Беседа «Ответственное поведение в общественных местах»	Январь 2027 года	справка о проведенной беседе	Педагог ДО
11.	Духовно-нравственное воспитание (реализация ЕКДНВ)	Беседа «Мужество, честь и достоинство», приуроченная ко Дню защитника Отечества	17-19 февраля 2027 года	справка о проведенной беседе	Педагог ДО
12.	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма	Викторина «Дорога в вопросах и ответах»	25 февраля 2027 года	справка о проведенной	Педагог ДО

				викторине	
13.	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма	Игра-соревнование «Юный пешеход»	Март 2027 года	справка о проведенной игре	Педагог ДО
14.	Духовно-нравственное воспитание (реализация ЕКДНВ)	Беседа «Экологическая культура и ответственность человека»	Апрель 2027 года	справка о проведенной беседе	Педагог ДО
15.	Трудовое воспитание	Месячник труда, субботники «Чистая весна»	Апрель 2027 года	справка об участии	Педагог ДО
16.	Духовно-нравственное воспитание (реализация ЕКДНВ)	Воспитательный час «Традиционные духовно-нравственные ценности чеченского народа. Уважение к старшим и семейные традиции»	18 мая 2027 года	справка о проведенном часе	Педагог ДО
17.	Гражданско-патриотическое воспитание	Цикл мероприятий, посвященный 82-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне: беседы «Подвиг народа бессмертен», соревнования, участие в акциях «Бессмертный полк», «Вахта Памяти», «Георгиевская ленточка»	5-7 мая 2027 года	справка об участии	Педагог ДО
18.	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма	Беседы по объединениям «Как вести себя на водных объектах в летний период»	24-28 мая 2027 года	справка о проведенной беседе	Педагог ДО
19.	Трудовое воспитание	Праздник Весны и Труда. Участие в экологических акциях	Май 2027 года	справка об участии	Педагог ДО
20.	Взаимодействие с родителями	Родительское собрание в объединениях	до 31 мая 2027 года	протокол	Педагог ДО
21.	Взаимодействие с родителями	Проведение индивидуальных и групповых консультаций	в течение года		Педагог ДО

Учебно-дидактическое обеспечение

Модуль №1

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 аннулирован":

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. _____

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.

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_____

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

ОТДЕЛЬНО СТОЯЩЕЕ ДЕРЕВО

ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА

ШОССЕ

ВЫСОКАЯ ОГРАДА

УЛУЧШЕННАЯ ДОРОГА

ОГРАДА

ГРУНТОВАЯ ДОРОГА

РАЗРУШЕННАЯ ОГРАДА

ТРОПИНКА

ПРОХОД В ОГРАДЕ

ИСЧЕЗАЮЩАЯ ТРОПИНКА

ОТДЕЛЬНАЯ ПОСТРОЙКА

ЗАСТРОЕННАЯ ТЕРРИТОРИЯ

ЗАБОЛОЧЕННОСТЬ

РАЗВАЛИНЫ

КОЛОДЕЦ

СТРЕЛЬБИЩЕ

РОДНИК

КЛАДБИЩЕ

МУРАВЕЙНИК

КОРЧ

МАЛЕНЬКАЯ ПРОМОИНА

КАМЕНЬ

МИКРОБУГОРОК

ЯМА С ВОДОЙ

ЯМА

МАЛЕНЬКАЯ БАШНЯ

ВНЕМАСШТАБНАЯ ЯМА (МИКРОЯМА)

КОРМУШКА
ИСКУСТВЕННАЯ ВНЕМАСШТАБНАЯ ЯМА (ВОРОНКА)
ПРЕОДОЛИМЫЙ РУЧЕЙ
БУГОР
КАНАВА С ВОДОЙ
ГРУНТОВЫЙ ОБРЫВ

Модуль №2

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»

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?

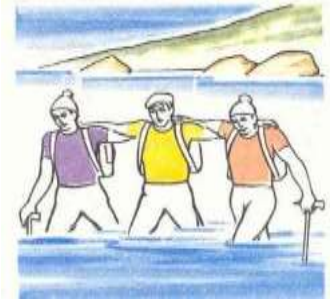
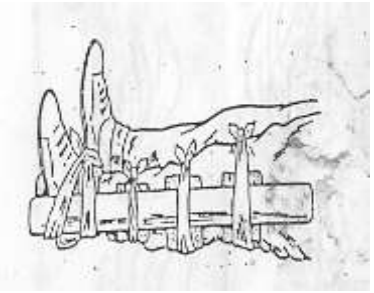
а) 7 июля;

б) 15 мая;

в) 27 сентября;

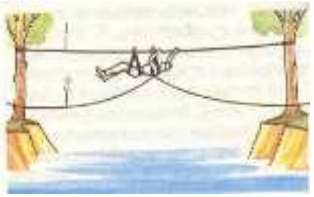
г) 1 октября.

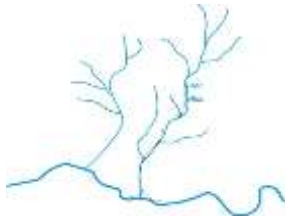
Основы туристской подготовки
Итоговое тестирование

	**Это узел** а) встречный б)проводник восьмерка в) простой проводник		**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
	**Это костер** а) таежный б) шалаш в) звездный		**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
	**Это переправа в брод** а) таджикским б) стенкой в) тройкой		**Шина наложена при:** а) переломе ступни б) переломе голени в) переломе бедра

	**Это знак** а) не способны двигаться б) нужен врач в) нужны медикаменты		**В данное время солнце находится:** а) на юге б) на северо-востоке в) на западе г) на востоке
	**Это карта** а) спортивная б)топографическая в)гидрографическая		**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

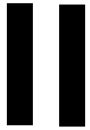
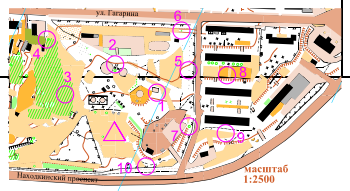
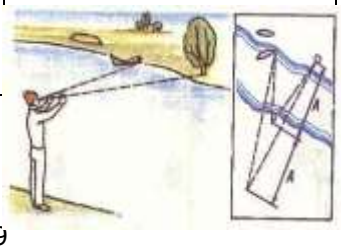
	**Это узел** а) удавка б) штык в) рабинная удавка		**Ваша группа едет в автобусе. Как лучше поступить:** а) не снимать рюкзаков; б) снять их, поставить около себя; в) снять рюкзаки, сложить в одно место.
	**Это костер** а) таежный б) колодец в) нодья		**Определить неверный признак венозного кровотечения.** а) вытекает равномерно б) более темного цвета в) совпадает с частотой пульса
	**Это переправа** а) по веревке маятником		**Какие продукты не берутся в поход?** а) сухари

	б) навесная в) по горизонтальным перилам		б) мясные консервы в) чернослив г) колбаса ветчинная д) крупы е) макароны ж) сухой картофель з) мясо и) масло топленое
	**Это знак** а) требуется компас и карта б) нет в) все в порядке		**Это:** а) двойная шайба б) серьга для крюка в) восьмерка
	**Это карта** а) рельефа б)топографическая в)гидрографическая		**Это:** а) компас Андрианова б) компас жидкостной в) нивелир

Тест № 3

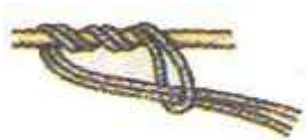
	Это узел		**При приближении поезда безопасно стоять:**

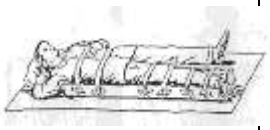


	а) австрийский проводник б) проводник восьмерка в) простой проводник		а) у края платформы; б) не ближе 1 м; в) не ближе 3 м.
	**Это костер** а) таежный б) шалаш в) звездный		**Общее наложение жгута не более:** а) 60 минут б) 80 минут в) 120 минут
	**Переправа в брод** а) таджикским б) стенкой в) тройкой		**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
	**Это знак** а) не способны двигаться б) нужен врач в) нужны медикаменты		**В данное время солнце находится:** а) на юго-западе б) на северо-юге в) на западе г) на востоке
	**Это карта** а) спортивная б) топографическая		**Это:** а) изучение границ берега б) измерение ширины реки

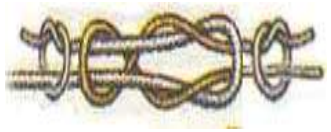
	в) гидрографичес-кая		в) определение места переправы

Тест № 4

	**Это узел** а) схватывающий б) австрийский схватывающий в) вспомогательный		**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.
	**Это костер** а) таежный б) колодец в) нодья		**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
	**Переправа в брод** а) таджикским б) по навесной преправе		**Вид туризма:** а) подземный б) спелео

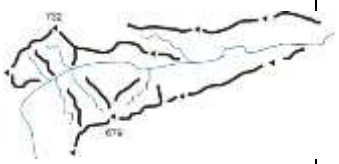
	в) по перилам		в) пещерный
	**Этот знак** а) не способны двигаться б) нужен врач в) следовать дальше не в состоянии		**Шина наложена при:** а) переломе ступни б) переломе голени в) переломе бедра
	**Это:** а) страховочный блок б) захват тросовый в) жумар		**Заброска это:** а) перенос вещей в другое место б) продукты или снаряжение на маршруте группы в) веревка с тяжелым предметом на конце

Тест № 5

	**Это узел** а) прямой б) брамшкотовый в) академический		**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.

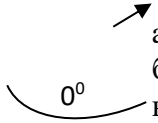
	**Это костер** а) таежный б) ночной в) нодья		**Переохлаждение организма это:** а) внезапное побеление кожи б) дрожание озноб в) угнетенное состояние
	**Переправа в брод** а) с шестом б) по перилам в) по веревка		**Что не является общественным снаряжением?** а) котелок б) штормовой костюм в) топор г) палатка д) компас е) фотоаппарат ж) ледоруб з) карта и) веревка
	**В данное время солнце находится:** а) на юго-западе б) на юге в) на западе г) на востоке		**Это:** а) петли для вязки носилок б) блокировка страховочной системы в) блокировка носилочного полотна
	Это карта		**Это:**



	а) горного рельефа б) топографическая в) гидрографическая		а) восьмерка рогатая б) кроль в) устройство для подъема г) восьмерка

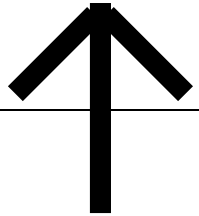
Тест № 6

	**Это узел** а) стремя б) австрийский схватывающий в) схватывающий		**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.
	**Это костер** а) таежный б) ночной в) нодья		**Через какое время требуется расслаблять жгут?** а) 60 минут б) 45 минут в) 20 минут
	**Угол между веревками при переправе через реку не более:**		**Это:** а) беседка б) грудная обвязка в) страховочная петля

	 а) 30^0 б) 45^0 в) 90^0		
	**Это:** а) определение погоды б) определение времени в) определение юга		**В сложном походе тяжело заболел участник:** а) отправить его назад б) остановиться и заняться его лечением в) сойти с маршрута до ближайшего населенного пункта
F	**Это знак** а) укажите направление следования б) нужны продовольствие и вода в) все в порядке		**Вид туризма:** а) речной б) на плотах в) водный

Тест № 7

	**Это узел** а) прямой б) грейпвай в) ткацкий		**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.

	**Это костер** а) таежный б) ночной в) колодец		**Ожог какой степени – появление пузырей со светлым содержимым** а) I – степени б) II – степени в) III – степени г) IV – степени
	**Это переправа в брод** а) таджикским б) с шестом в) тройкой		**Что является специальным снаряжением:** а) котелок б) карабин в) топор г) палатка д) компас е) фотоаппарат ж) ледоруб з) карта и) веревка
	**Каковы ошибки участника при подъеме со схватывающим?** а) веревка с левой стороны б) обе руки ниже узла в) неправильная длинна прусика г) веревка должна быть между ног		**В данное время солнце находится:** а) на северо-востоке б) юге в) на западе г) на юго-востоке
	**Это знак** а) укажите направление следования б) следую в этом направлении		**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

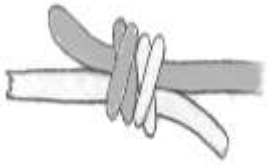
	в) нужны медикаменты		

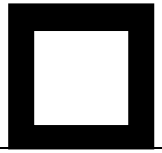
Тест № 8

	**Это узел** а) прямой б) проводник в) встречный		**На каком расстоянии от деревьев должен быть костер:** а) 1 м; б) 3 м; в) 5 м.
	**Это костер** а) таежный б) шалаш в) звездный		**Ожог какой степени – появление пузырей, струпов** а) I – степени б) II – степени в) III – степени г) IV – степени
	**Это Карабин** а) страховочный б) транспортный в) пожарный		**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

L	**Это знак** а) все в порядке б) нужны компас и карта в) не понял		В данное время солнце находится: а) востоке б) юге в) на юго-западе г) на юго-востоке
	**Это карта** а) гидрографии б) топографическая в) спортивная		**Участники соревнований обязаны:** а) обеспечивать своевременную явку спортсменов на старт б) присутствовать на совещании представителей с ГСК в) использовать безопасные приемы преодоления препятствий

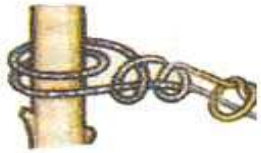
Тест № 9

	**Это узел** а) встречный б) ткацкий в) грейпвайн		**Если Вы увидели змею, что лучше сделать:** а) громко закричать; б) тихо уйти, не привлекая внимания;

			в) топая ногами, дать ей уползти.
	**Это костер** а) таежный б) ночной в) нодья		**Участникам соревнований запрещено:** а) соблюдать общепринятые нормы поведения спортсмена б) изменять устройство и оборудование дистанции в) подавать заявки и перезаявки
	**Переноска пострадавшего при:** а) переломе руки б) переломе шеи в) переломе ноги г) переломе спины		**При пищевом отравлении**. а) нужно поскорее промыть желудок б) вызвать врача в) дать анальгин
	**Это знак** а) требуется компас и карта б) это место посадки в) все в порядке		**Этот карабин является:** а) спусковым б) страховочным в) транспортным

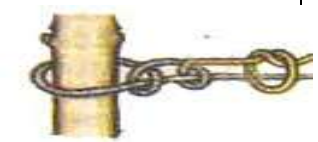
	**Это карта** а) спортивная б) топографическая в) гидрографическая		**Какой вариант порядка перестежки при преодолении этапа «Траверс склона» правильный?** а) выщелкиваем 1-й ус из перил и вщелкиваем 2-й ус в следующие перила б) вщелкиваем 2-й ус в следующие перила и потом выщелкиваем 1-й ус из исходных перил в) выщелкиваем 1-й ус и идем дальше

Тест № 10

	**Это узел** а) штык б) удавка в) штык со шлагом		**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.
	**Это костер** а) таежный		**Участники соревнований обязаны:**

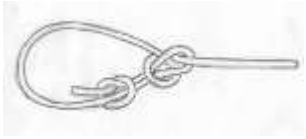
	б) колодец в) нодья		а) знать и выполнять Правила, Положение и Условия б) пользоваться какой-либо посторонней помощью в) изменять устройство и оборудование дистанции
	**Это вид туризма:** а) альпинистский б) горный в) пешеходный		**Какое количество тушонки требуется на одного человека в день?** а) 30 гр б) 50 гр в) 60 гр г) 100гр
	**Это знак** а) следовать дальше не в состоянии б) нужен врач в) нужны медикаменты		**В главную судейскую коллегию входят:** а) представитель б) комендант в) начальник дистанции г) главный судья
	**Это Карабин** а) страховочный б) транспортный в) пожарный		**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

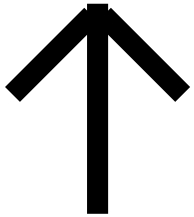
Тест № 11

	**Это узел** а) штык б) удавка в) штык со шлагом		**Как лучше завалить сухое дерево толщиной свыше 10 см:** а) спилить б) срубить в) раскачать руками
	**Это костер** а) таежный б) шалаш в) звездный		**Участники соревнований обязаны:** а) фиксировать и объявлять нарушения б) своевременно являться на старт в) принимать допинг в любой форме
	Определить неверный признак артериального кровотечения. а) вытекает равномерно б) ярко красного цвета в) совпадает с частотой пульса		**Какое количество хлеба требуется на одного человека в день?** а) 300 гр б) 450 гр в) 600 гр г) 250гр
	Это знак		**Кем может быть судья одновременно**

	а) не способны двигаться б) нужны медикаменты в) следовать дальше не в состоянии		а) участником команды; б) членом делегации; в) тренером команды; г) представителем команды; д) членом организации выставившей команду на соревнования; е) членом проводящей организации;
	**Это:** а) определение сторон севера б) определение сторон света в) определение высоты солнца		**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

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

	а) таежный б) ночной в) нодья		**кожи** а) I – степени б) II – степени в) III – степени г) IV – степени
	**Это** а) приспособление для спуска б) приспособление для страховки в) блочок		**Какое количество сахара требуется на одного человека в день?** а) 130 гр б) 50 гр в) 60 гр г) 100гр
	**Это знак** а) укажите направление следования б) следую в этом направлении в) укажите направление следования на север		**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.
	**Это:** а) определение севера б) определение сторон севера в) определение времени		**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 _____

										0
Тест 1										
Тест 2										
Тест 3										
Тест 4										
Тест 5										
Тест 6										
Тест 7										
Тест 8										
Тест 9										
Тест 10										
Тест 11										
Тест 12										

Модуль №3

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.

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 детско-юношеского 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.

Игры

«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 обучающихся первого года обучения в игровой форме.

2. Участники.

В мероприятии принимают участие команды по два-три человека. Возможный вариант проведения личный, среди обучающихся 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» Обучающимся 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…»

«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

«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»

«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

«Собери ремнабор»

плоскогубцы фастекс отвертка молоток наперсток проволока пуговицы лампочки

иголки нитки в ассортименте изолента ножницы

«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.

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

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 обучающегося, степень эффективности его взаимодействия с другими обучающимися (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 обучающимся 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

«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

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

Трафарет

Тест. Съедобные грибы

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

Приложение

«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

«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