

Департамент образования и науки ХМАО-Югры  
Департамент образования Нефтеюганского района  
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1» пгт. Пойковский



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНО-ФИЗКУЛЬТУРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ**

Возраст обучающихся: 10-13 лет

Срок реализации: 1 год

Ф.И.О. педагога дополнительного образования, составившего программу:  
Данилюк Полина Гумаровна

пгт. Пойковский  
2025 – 2026 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занятия спортивным туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристском маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

Дополнительная общеобразовательная программа «Школа выживания» разработана согласно требованиям следующих **нормативных документов**:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», утвержден приказом Министерства просвещения от 09.11.2018 г. № 196.»
- ПОЛОЖЕНИЕ о дополнительном образовании в муниципальном общеобразовательном бюджетном учреждении «Средней общеобразовательной школе № 1» пгт. Пойковский.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, где учебные занятия направлены на совершенствование детьми навыков туризма, на психическое, интеллектуальное и физическое развитие детей, на укрепление их здоровья, на приобщение детей к общекультурным культурным ценностям и культурным ценностям, которые формируются в обществе людей, занимающихся скалолазанием.

**Актуальность образовательной программы.** В современном мире все больше углубляется процесс автоматизации и компьютеризации, многие современные дети вырастают оторванными от реальности, проводят время за компьютером и телевизором, передвигаются только на автобусах и автомобилях, и, как результат, вырастают несамостоятельными, физически слабыми и подверженными любым заболеваниям, изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии и гиподинамии, занятия спортивным туризмом являются их профилактикой, реализуется потребность в движении, оздоровлении и поддержания функциональности организма.

**Новизна программы** заключается в том, что программа «Школа выживания» расширяет и углубляет знания обучающихся по предмету ОБЖ. Она направлена на обеспечение дополнительной теоретической и практической подготовке и научит

школьника автономному существованию и использованию даров природы для выживания.

**Отличительной особенностью** этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, историей, биологией, физкультурой.

**Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, направлена на формирование потребности вести здоровый образ жизни средствами спортивного туризма, пробуждению интереса детей к новой деятельности.

Данная программа является образовательной, развивающей.

**Уровень освоения программы** – общекультурный.

**Возраст воспитанников** - 10-13 лет.

**Вид группы** - профильный.

**Состав группы** - постоянный.

В группы принимаются дети на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

**Наполняемость групп** - 10-15 человек.

**Форма обучения** – очная.

**Форма занятий** - групповая, индивидуальная.

**Срок реализации** – 1 год.

**Общее количество часов в год** – 76 часов.

**Количество занятий в неделю** - 1 раз 2 часа;

**Продолжительность занятия** – 2 занятия по 45 минут с 15-минутным перерывом.

**Цель программы:** Содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами спортивного туризма, формирование потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

**1. Обучающие:**

- познакомить с историей и особенностями спортивного туризма;
- обучить умениям и навыкам спортивного туризма;
- ознакомление с основными понятиями и терминологией

**2. Развивающие:**

- развивать общую культуру личности путём приобщения к занятиям спортивным туризмом;
- формировать техническую и тактическую подготовку;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию физических способностей

**3. Воспитательные**

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости;
- привитие культуры общения в коллективе, взаимоуважения и толерантности;
- воспитание чувства ответственности за свои действия, дисциплинированности, взаимопомощи

### **Планируемые результаты.**

К концу обучения по программе учащиеся

*будут знать:*

- виды дистанций пешеходного туризма, основные сокращения и общие понятия Регламентов по пешеходному и велосипедному туризму, требования к участникам и снаряжению, основные этапы;

- правила поведения в природной среде, личное и групповое снаряжение для похода, состав ремонтного набора, принципы организации питания в походе и продукты, используемые в походе, требования к бивакам, природоохранные мероприятия при организации биваков, туристские узлы и их классификация (в соответствии с Регламентом);

- правила личной гигиены, состав медицинской аптечки и назначение медикаментов, понятия «травма», «иммобилизация», виды травм, алгоритм оказания первой помощи при мозолях, закрытых травмах (ушиб, растяжение, вывих, перелом), тепловом и солнечном ударе, отморожениях и ожогах, правила наложения повязок, способы транспортировки пострадавшего;

- географию и особенности климата ХМАО-Югры;

- виды дистанций соревнований по спортивному ориентированию (по выбору, в заданном направлении, маркированная), стороны горизонта, методы определения сторон горизонта (по местным признакам, по компасу).

- понятие «топографическая карта», масштаб и его виды, использование карт в туризме, способы определения расстояний;

*будут уметь:*

- проходить этапы (препятствия) дистанций 1-2 класса по пешеходному туризму;

- соблюдать правила поведения в природной среде, подобрать личное и групповое снаряжение для однодневного похода (ПВД) и использовать его, подобрать продукты для ПВД, готовить горячую пищу на костре, организовать бивак в ПВД (оборудовать кострище, утилизировать мусор), завязывать туристские узлы (прямой, встречный, проводник-восьмерка, грейпвайн, двойной проводник, срединный проводник, булинь, схватывающий).

- оказывать первую помощь при тепловом и солнечном ударе, ожогах и отморожениях, закрытых травмах, транспортировать пострадавшего на руках, на бухте веревки, на рюкзаке;

- выполнять простейшие наблюдения за погодой, заполнять дневник метеоролога, составить генеалогическое древо семьи.

- читать спортивную карту, преодолевать дистанции соревнований по спортивному ориентированию, определять стороны горизонта по компасу, определять азимут на ориентир и ориентир по азимуту.

- определять расстояние на местности визуально, определять расстояние по карте, определять простейшие топонимы;

- значение физических упражнений для здоровья, основные физические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость, понятия «общая физическая подготовка», «специальная физическая подготовка»;

*будут сформированы:*

- первоначальные представления о значении туризма как средство укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о его позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);

- навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость);

- устойчивая осознанная мотивация к занятиям спортивным туризмом;

### Учебный план.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>17</b>	<b>9</b>	<b>8</b>
1.1	Водный. Туристские путешествия. История развития туризма	1	1	-
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение.	2	1	1
1.3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.	2	1	1
1.4	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1
1.5	Питание в туристском походе	2	1	1
1.6	Туристские должности в группе	2	1	1
1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2	1	1
1.8	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2	1	1
1.9	Действие группы в аварийных ситуациях	2	1	1
<b>2</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
2.1	Топографическая и спортивная карта	2	1	1
2.2	Компас, работа с компасом	2	1	1
2.3	Измерение расстояний	2	1	1
2.4	Способы ориентирования	2	1	1
2.5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	2	1	1
<b>3</b>	<b>Краеведение</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	2	1	1
3.2	Изучение района путешествия	2	1	1
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	1	1
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены, первая доврачебная помощь</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	1	1
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных	2	1	1

	растений			
4.3	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	2	1	1
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1
5	<b>Тактико-техническая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
5.1	Вязка узлов и их применение.	4	1	3
5.2	Техника работы со снаряжением (Обвязка, карабин, жумар, спусковое устройство восьмерка репшнур).	2	1	1
5.3	Тактика преодоления препятствий по туристскому многоборью	2	1	1
5.4	Техника преодоления препятствий по туристскому многоборью	10	1	9
6	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>17</b>	<b>2</b>	<b>15</b>
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	-
6.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.	2	1	1
6.3	Общая физическая подготовка туриста	7	-	7
6.4	Специальная физическая подготовка туриста	7	-	7
<b>ИТОГО:</b>		<b>76</b>	<b>27</b>	<b>49</b>

## Основное содержание.

### 1. Основы туристской подготовки

#### 1.1. Туристские путешествия.

История развития туризма. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др. История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками. Спортивно-оздоровительный, самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Виды туризма: водный, пешеходный, лыжный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Общая характеристика водного туризма: потенциально опасная среда, работа ограниченных групп мышц, высокая техническая оснащенность, большие весовые нагрузки. Особенности походов на судах

различного типа: водные маршруты с радиальными выходами; комбинированные пешеходно-водные походы. Сложность водного маршрута. Классификация маршрутов различной сложности. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, судейские звания.

## **1.2. Личное и групповое снаряжение**

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

### ***Практические занятия.***

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

## **1.3. Организация туристского быта.**

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

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагера. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

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

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

### ***Практические занятия***

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

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

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

### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

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

Заместитель командира по питанию (завхоз, завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы. Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения. Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации. Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д. Санитар. Подбор медицинской аптечки (медаптечки). Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим. Ремонтный мастер. Подбор ремонтного набора (ремнабора). Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе. Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы. Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

#### ***Практические занятия***

Разработка функционала и выполнение должностных обязанностей в контрольном выходе.

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

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

#### ***Практические занятия***

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Отработка страховки при преодолении различных препятствий.

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

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма. Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

### **Практические занятия.**

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам. Отработка приемов прохождения различных препятствий.

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

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода. Практические занятия Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях.

### **Практические занятия.**

Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

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

### **2.1. Топографическая и спортивная карта.**

Карты и ленты маршрутов для водного похода. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты, виды спортивных карт, условные знаки спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на скорость течения. Построение продольного профиля реки. Определение уклонов реки, видимости точек по карте.

### **Практические занятия**

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

## **2.2. Компас. Работа с компасом.**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

### ***Практические занятия.***

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

## **2.3. Измерение расстояний.**

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

### ***Практические занятия***

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки. 2.4. Способы ориентирования Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде – подробному описанию пути. Особенности ориентирования на реке и открытых водных пространствах. Особенности ориентирования в различных природных условиях. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

### ***Практические занятия***

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

## **2.5. Ориентирование по местным предметам.**

Действия в случае потери ориентировки Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и

дорогам до выхода к населенным пунктам. При потере на соревнованиях – обязательное извещение организаторов о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

#### ***Практические занятия***

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

### **3. Краеведение**

#### **3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.**

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

#### ***Практические занятия.***

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

#### **3.2. Изучение района путешествия.**

##### ***Практические занятия***

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

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

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

#### ***Практические занятия***

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

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

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

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков – и их влияние на организм человека. Практические занятия Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

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

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений. Практические занятия Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

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

Характерные для водного туризма заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в походных условиях. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно– марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Способы искусственного дыхания, закрытый массаж сердца. Практические занятия Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

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

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

##### ***Практические занятия***

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

#### **5. Тактико-техническая подготовка спортсмена - туриста**

##### **5.1 Вязка узлов и их применение.**

Знакомство с узлами. Виды узлов и их применение. Узлы для связывания веревок. Привязочные узлы. Штыковые узлы. Петлевые узлы. Вспомогательные узлы.

***Практические занятия:*** Завязывание узлов всех видов. Завязывание узлов на время.

## **5.2. Техника работы со снаряжением (обвязка, карабин, жумар, репшнур).**

Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, жумаром, репшнуром. Их применение. Знакомство с видами веревки. Маркировка веревки.

**Практические занятия:** Надевание страховочной системы. Надевание страховочной системы на время. Обучение маркировке веревки. Маркировка веревки на время.

**5.3. Тактика преодоления препятствий.** Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Характеристика естественных препятствий в различных видах туризма: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Задача, поставленная тренером на соревнованиях. Анализ и разбор соревнований.

**Практические занятия.**

Решение ситуационных задач.

## **5.4. Техника преодоления препятствий.**

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д).

Дистанции 1-2-го класса на соревнованиях по спортивному туризму. Препятствия, встречающиеся на соревнованиях, их описание, методы преодоления. Личные дистанции, связки и правила их преодоления.

**Практические занятия:**

Переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, маятник, параллельные веревки, навесная переправа, «бабочка». Преодоление склонов: Подъем, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания.

## **6. Общая и специальная физическая подготовка**

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система – центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Планирование и учет тренировки туриста. Тренировка и физическая подготовка туриста. Волевая подготовка туриста. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу. Тренировка туристов в зимнее время.

### **Практические занятия**

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

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

### **Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции – 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции.

Бег по пересеченной местности (кросс) до 3–5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Прыжки в высоту.

#### **6.4. Специальная физическая подготовка**

##### ***Практические занятия***

Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору»

Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий.

Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег, прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол – со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы.

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2–4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до

прямого угла и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами.

Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох

### **Формы аттестации.**

Целью аттестации является установление соответствия образовательного уровня обучающихся требованиям данной дополнительной общеразвивающей программы, установления фактического уровня теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся, их учебных компетенций.

Для достижения цели и задач аттестации обучающихся, в рамках реализации данной программы, осуществляются следующие виды аттестации:

- входная диагностика;
- текущий контроль;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

**Входная диагностика** – проводится с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся при поступлении в объединение.

*Форма проведения:* сдача нормативов по общей физической подготовке (Приложение №1)

**Текущий контроль** (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала.

*Формы проведения:* педагогическое наблюдение, опрос, выполнение практического задания, зачет.

**Промежуточная аттестация** – проводится в середине учебного года по изученным темам, для выявления уровня освоения содержания программы и своевременной коррекции учебно-воспитательного процесса.

*Форма проведения:* сдача нормативов по общей физической подготовке, написание контрольной работы по теоретической подготовке (Приложение к №2).

**Итоговая аттестация** проводится в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) по предмету, в том числе в вопросах, связанных с подготовкой (физической и спортивной) туристов.

*Форма проведения:* сдача нормативов по общей физической подготовке, написание контрольной работы по теоретической подготовке. (Приложение к №3).

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.

Тесты и критерии оценивания ОФП и навыков в туризме приведены в приложении в таблице (Приложение 3,4) По результатам сданных нормативов учащиеся либо переводятся на следующий уровень подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащегося на следующий этап обучения принимает педагогический совет.

#### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.**

Для определения эффективности реализации программы предполагается использование следующих форм отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- материалы тестирования по темам программы;
- «Индивидуальная карта учета результатов освоения дополнительной образовательной программы» (Приложение 1);
- соревнования по топографии, ориентированию, медицине, вязке узлов, соответствующие разделам и темам программы;
- протоколы соревнований;
- грамоты, дипломы.

#### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов являются:

- аналитический материал по итогам психологической диагностики;
- соревнования по спортивному ориентированию;
- ежегодные муниципальные соревнования юных туристов-краеведов;
- учебно-тренировочные походы;
- конкурсы различного уровня (муниципальные туристические соревнования в закрытом помещении, соревнования по спортивному ориентированию;
- итоговые занятия.

#### ***Перечень диагностических методик.***

- Организационный/подготовительный/ - определяют цели, объекты, направления;
- Практический (диагностический) – выбор инструментария;
- Универсальные способы отслеживания результатов:
  - анкетирование,
  - тестирование,
  - соревнования на трудность по дисциплине скорость,
  - соревнования на трудность по дисциплине трудность,
  - соревнования на трудность по дисциплине боулдеринг
- Аналитический – обработка и систематизация информации. Информацию лучше накапливать в форме таблиц, диаграмм. Проводя педагогическую диагностику важно зафиксировать:
  - какие изменения произошли с обучающимся в процессе обучения;
  - как изменяется его понимание требований, предъявляемых к нему по освоению программы;
  - в какой помощи педагога он нуждается.

#### ***Оценочные материалы***

Для оценки результатов используется методика предметных проб, в качестве которых выступают:

1. Тестирование, контрольные работы и сдача контрольных нормативов по ОФП.
2. Выполнение практических заданий, упражнений.
3. Соревнования.
4. Поход.
5. Мини-соревнования.

### **Условия реализации:**

Для успешной реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал;
- необходимое количество часов.

### ***материально-техническое оснащение:***

#### Туристское снаряжение:

1. Рюкзак - 15 шт.
2. Спальный мешок - 15 шт.
3. Турковрики - 15 шт.
4. Штормовой костюм - 15 пар.
5. Рукавицы брезентовые - 15 пар.

### ***методическое обеспечение:***

1. Методическая разработка «Оздоровительная функция самодеятельного туризма»
2. Методические рекомендации для судей и участников соревнований
3. Методические рекомендации в помощь тренеру, спортсмену
4. Методическая разработка занятия «Подготовка к походу»
5. Методическая разработка занятия «Как жить сегодня, чтобы увидеть завтра»
6. Рекомендуемые экскурсии Нефтеюганского района
7. Введение в программу «Пешеходный туризм»
8. Разработка совместного занятия «Мама, папа и я – туристская семья»
9. Видеофильмы на экологическую тему, как выживать в природе, краеведческая тематика.
10. Учебные материалы (тесты)
11. Карты
12. Учебные пособия для детей (таблицы)
13. Раздаточный материал (веревки, карабины, обвязки)

### ***кадровое обеспечение:***

педагоги, работающие по данной программе, должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования», обладающие знаниями и практическими умениями скалолазной подготовки, стремящиеся к профессиональному росту.

### **Особенности методики обучения. Методические материалы.**

Образовательный процесс осуществляется очно. Занятия проводятся с группой обучающихся. Тренировочные занятия по технике и тактике пешеходного туризма (выполнение сложных технических приемов с использованием специального туристского снаряжения, отработка навыков командного взаимодействия), проводятся в группах 4-6 человек, что позволяет обеспечить достаточный уровень безопасности и соответствует численному составу команд на туристских соревнованиях.

Особенности организации образовательного процесса обусловлены и наличием инвариантной и вариативной содержательной частей программы. Вариативная часть

программы реализуется как в отдельных группах, так и с полным составом объединения, способствует формированию коммуникативной компетентности подростков, повышению уровня общей культуры. Освоение каждого раздела контролируется в форме предметной пробы (соревнований, контрольных нормативов, тестирования)..

### ***Основные принципы при обучении детей.***

#### Педагогические методики и технологии.

С целью эффективности реализации программы целесообразно использовать такие методы и технологии:

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр художественных и видеофильмов, книг);
- практически-прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- проблемно-поисковые (учащиеся самостоятельно ищут решение поставленных перед ними задач);
- творческие (развивающие игры, моделирование ситуаций, участие в досуговых программах, создание фотогазет, сценариев и пр.);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ участия в соревнованиях, анализ действия на выездах и в походах, тестирование и пр.)

В основу отбора и систематизации материала программы положены основные педагогические принципы:

**Принцип научности и доступности** – все предложенные мероприятия, направлены на укрепление психофизического здоровья, являются научно обоснованными и практически апробированными; основывается на игровом методе.

**Принцип системности и последовательности** - основным условием для соблюдения рациональной последовательности являются задания постепенно нарастающей трудности: от простого к сложному.

**Принцип наглядности** - при согласованной работе нескольких анализаторов (зрительного, слухового, двигательного и др.) дети и родители точнее воспринимают материал.

**Принцип интеграции** – адаптированность программы в разные виды детской деятельности.

**Принцип дифференциации** - учёт возрастных особенностей развития детей; адаптированность материала к сезонным условиям.

**Принцип создания благоприятной среды** для усвоения первых туристических навыков, норм и правил здорового образа жизни каждого ребёнка, для развития двигательной активности.

**Принцип единства с семьей** предусматривает соблюдение единых требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, двигательной активности, развития двигательных и культурно-гигиенических навыков.

### ***Особенности обучения.***

Особенностью данной программы являются то, что многие ее задачи решаются не только и не столько за счет организованных занятий туризмом в спортивном объединении, сколько за счет «выхода» учащихся в другие формы социальной деятельности: участие в жизнедеятельности общественных разновозрастных клубов по интересам. Занятия по скалолазанию реализуется не только в МОБУ «СОШ №1» на школьном спортзале, а также естественных рельефах Свердловской области (скала «Семь братьев», «Чертово городище»). И в летний период на тренировочном сборе в Майкопском районе в лагере «Горный».

### **Методы обучения и воспитания**

В процессе реализации программы используются различные методы обучения и воспитания

методы обучения	методы воспитания
1.1. словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, самостоятельная работа с печатным материалом – Правилами, Регламентами и другими нормативными документами); 1.2. наглядный (метод иллюстраций – карты, схемы, рисунки); 1.3. практический (упражнения).	1. методы формирования качеств сознания (убеждение, дискуссия, положительный пример); 2. методы организации практической деятельности (упражнение, создание воспитывающих ситуаций); 3. методы стимулирования (поощрение)
2.1. объяснительно-иллюстративный; 2.2. репродуктивный; 2.3. частично-поисковый; 2.4. проблемный.	

### ***Образовательные технологии:***

Для решения заданных образовательных задач я применяю современные педагогические технологии:

- здоровьесберегающие образовательные технологии;
- информационно-коммуникативные технологии;
- технология физического воспитания школьников с направленным развитием двигательных способностей;
- технология физического воспитания школьников с рекреационно-спортивной направленностью (спорт для отдыха);
- игровая и соревновательная технологии;
- личностно-ориентированная технология;
- педагогическая технология «Педагогика сотрудничества».

### ***Основная форма учебно-воспитательного процесса.***

#### **Форма организации образовательного процесса**

Программа предполагает групповую форму организации образовательного процесса, которая обусловлена спецификой туристской деятельности, в основе которой лежит взаимодействие членов туристской группы на маршруте или участников команды на соревнованиях.

#### **Формы организации учебного занятия**

При организации образовательного процесса по программе используются следующие формы организации учебных занятий:

- беседа;
- практическое занятие;
- тренировочное занятие;
- соревнование;
- прогулка;
- поход;
- экскурсия;
- встреча с интересными людьми;
- диспут;
- посиделки;
- праздник;

- конкурс.

Беседа используется как форма организации теоретических занятий.

### Схема построения занятия.

Примерная структура и возможные этапы учебного занятия по теме представлены в таблице 1.

Таблица 1

Блок	Этап учебного занятия	Задачи этапа	Содержание деятельности
Подготовительный	Организационный	Обеспечение мотивации к занятию, подготовка детей к работе на занятии	Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания
	Проверочный	Установление правильности выполнения домашнего задания (если таковое было), выявление пробелов и их коррекция	Актуализация базовых знаний
Основной	Подготовительный (подготовка к новому содержанию)	Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности	Создание ситуации (эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание и др.), в которой дети сами сформулируют цель учебного занятия
	Усвоение новых знаний и способов действий	Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения	Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей
	Первичная проверка понимания изученного	Установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция	Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием
	Закрепление новых знаний, способов действий и их применение	Обеспечение усвоения новых знаний, способов действий и их применения	Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми

	Обобщение и систематизация знаний	Формирование целостного представления знаний по теме	Использование бесед и практических заданий
	Контрольный	Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий	Использование тестовых заданий, устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня сложности
Итоговый	Итоговый	Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы	Педагог совместно с детьми подводит итог занятия
	Рефлексивный	Мобилизация детей на самооценку	Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы
	Информационный	Обеспечение понимания роли и места занятия к системе	Информация о значении занятия для последующих тем раздела и содержания программы в целом

В зависимости от типа конкретного занятия (сообщения и усвоения новых знаний; повторения и обобщения полученных знаний; применения знаний, умений и навыков; закрепления знаний, выработки умений и навыков; комбинированное) изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места.

### **Методические материалы.**

#### **• Методические рекомендации**

- Руководитель учебного объединения должен иметь опыт участия в туристских походах, путешествиях и соревнованиях. Для проведения отдельных занятий могут приглашаться специалисты.

– План занятий необходимо строить так, чтобы перед учащимися всегда стояла ближайшая и доступная им цель – экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристском соревновании или соревновании по спортивному ориентированию и т.д. Одновременно следует добиваться, чтобы учащиеся хорошо понимали, что ведущей целью занятий является многодневное путешествие.

– Темы для занятий подбираются в зависимости от общей цели занятия, подготовленности группы и длительности маршрута. Часто в план одного занятия входят различные темы.

– Поход протяженностью в несколько километров является хорошей тренировкой перед многодневным путешествием, а фиксация наблюдений поможет в будущих путешествиях и экспедициях вести содержательные записи для отчета. После похода на занятии обсуждаются его итоги, а затем одни юные туристы делают фотомонтаж, другие

обрабатывают дневник. Конечно, это следует проводить так, чтобы не нарушать цельности занятия и не допустить перегрузки учащихся.

– Содержание занятий следует постепенно усложнять. Например, от бесед о картах и топографических знаках переходить к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой, от небольших прогулок – к однодневным походам.

– Руководитель должен обеспечить условия для безопасного проведения походов, путешествий. С этой целью ему необходимо подробно ознакомиться с Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ, узнать о всех особенностях маршрута, в зимних походах своевременно договориться о ночлеге в сельских школах, строго придерживаться норм переходов, советов по проведению купания; научить участников похода преодолевать препятствия, приемам самоконтроля; уметь оказывать первую доврачебную помощь.

– Распределять обязанности в каждом походе следует так, чтобы к исполнению их каждый раз привлекались различные члены объединения. Это позволит к началу многодневного путешествия выявить наиболее способных к той или иной работе юных туристов.

– В первые месяцы занятий необходимо провести собрание родителей, подробно рассказать о плане занятий и мероприятий, об условиях их проведения, о личном снаряжении юных туристов.

– У каждого учащегося объединения должна быть записная книжка, куда записываются все сведения, услышанные на занятиях, заносятся впечатления о походах и экскурсиях.

– Занятия целесообразно организовать таким образом: одно теоретическое или практическое (или совмещенное – в начале теория, затем практика) занятие в неделю в помещении и один - два похода или практических занятий на местности.

– Часть работ (копирование карт, печатание фотографий, закупка продуктов и т.п.) выполняются участниками учебной группы как на занятиях, так и как домашнее задание. По отдельным темам такого задания могут планироваться консультации.

– Многодневное путешествие осуществляется во время каникул в соответствии с темой и планом объединения. Длительность его зависит от возраста и подготовленности участников, удаленности района похода, материальных затрат и других условий. Туристское многодневное путешествие проводится сроком до 3 дней или более (в зависимости от условий). Собранные в многодневном путешествии материалы частично обрабатываются сразу по возвращении из похода, а окончательно – с началом занятий в школе. Составление отчета, коллекций, изготовление иллюстрированной схемы маршрута, оформление дневника, подготовка к вечеру являются заключительным этапом путешествия.

– На занятиях, учащиеся должны научиться не только туристическим навыкам, но и профессиональным навыкам по технике пешего туризма.

#### • **Методические разработки.**

1. Методическая разработка «Оздоровительная функция самостоятельного туризма»
2. Методические рекомендации для судей и участников соревнований
3. Методические рекомендации в помощь тренеру, спортсмену
4. Методическая разработка занятия «Подготовка к походу»
5. Методическая разработка занятия «Как жить сегодня, чтобы увидеть завтра»
6. Рекомендуемые экскурсии Нефтеюганского района
7. Введение в программу «Пешеходный туризм»
8. Разработка совместного занятия «Мама, папа и я – туристская семья»

**Аудиотека:**

Аудиотека с информацией под музыку: подвижные игры под музыку, пальчиковые игры, музыка на расслабление, гимнастика для ног, стихи про горы, стихи про дружбу, сборник песен В. Высоцкого, звуки природы и животных, музыка для проведения соревнований.

**Видеотека:** видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира).

**Календарно тематический план.**

№	Название темы	Форма урока	Формы контроля	Дата	
				План	Факт
1.	Вводный. Туристские путешествия. История развития туризма.	Беседа	Предварительный		
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.	Беседа	Текущий		
3.	Личное и групповое туристское снаряжение.	Беседа	Текущий		
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.	Беседа	Текущий		
5.	Личное и групповое туристское снаряжение.	Практическое	Текущий		
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.	Практическое	Текущий		
7.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.	Беседа	Текущий		
8.	Общая физическая подготовка туриста.	Практическое	Текущий		
9.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.	Практическое	Текущий		
10.	Специальная физическая подготовка туриста.	Беседа	Текущий		
11.	Подготовка к походу, путешествию.	Беседа	Текущий		
12.	Общая физическая подготовка туриста.	Практическое	Промежуточный		
13.	Подготовка к походу, путешествию.	Практическое	Текущий		
14.	Специальная физическая подготовка туриста.	Практическое	Текущий		
15.	Питание в туристском походе.	Беседа	Текущий		
16.	Общая физическая подготовка туриста.	Практическое	Текущий		

		е			
17.	Питание в туристском походе.	Практическо е	Текущий		
18.	Специальная физическая подготовка туриста.	Практическо е	Текущий		
19.	Туристские должности в группе.	Беседа	Текущий		
20.	Общая физическая подготовка туриста.	Практическо е	Текущий		
21.	Туристские должности в группе.	Практическо е	Текущий		
22.	Специальная физическая подготовка туриста.	Практическо е	Текущий		
23.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	Беседа	Текущий		
24.	Общая физическая подготовка туриста.	Практическо е	Текущий		
25.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	Практическо е	Текущий		
26.	Специальная физическая подготовка туриста.	Практическо е	Промежуточн ый		
27.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	Беседа	Текущий		
28.	Общая физическая подготовка туриста.	Практическо е	Текущий		
29.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	Практическо е	Текущий		
30.	Специальная физическая подготовка туриста.	Беседа	Текущий		
31.	Действие группы в аварийных ситуациях	Беседа	Текущий		
32.	Общая физическая подготовка туриста	Практическо е	Текущий		
33.	Действие группы в аварийных ситуациях	Практическо е	Текущий		
34.	Специальная физическая подготовка туриста	Практическо е	Промежуточн ый		
35.	Топографическая и спортивная карта	Беседа			
36.	Вязка узлов и их применение.	Беседа	Текущий		
37.	Топографическая и спортивная карта	Практическо е	Текущий		
38.	Вязка узлов и их применение.	Практическо	Текущий		

		е			
39.	Компас, работа с компасом	Беседа	Текущий		
40.	Вязка узлов и их применение.	Практическо е	Текущий		
41.	Компас, работа с компасом	Практическо е	Текущий		
42.	Вязка узлов и их применение.	Практическо е	Текущий		
43.	Измерение расстояний	Беседа	Текущий		
44.	Техника работы со снаряжением (Обвязка, карабин, жумар, репшнур).	Беседа	Текущий		
45.	Измерение расстояний	Практическо е	Текущий		
46.	Техника работы со снаряжением (Обвязка, карабин, жумар, репшнур).	Практическо е	Текущий		
47.	Способы ориентирования	Беседа	Текущий		
48.	Тактика преодоления препятствий по туристскому многоборью	Беседа	Текущий		
49.	Способы ориентирования	Практическо е	Текущий		
50.	Тактика преодоления препятствий по туристскому многоборью	Практическо е	Текущий		
51.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	Беседа	Текущий		
52.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	Практическо е	Текущий		
53.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	Беседа	Промежуточн ый		
54.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	Практическо е	Текущий		
55.	Изучение района путешествия	Беседа	Текущий		
56.	Изучение района путешествия	Практическо е	Текущий		
57.	Техника преодоления препятствий по туристскому многоборью	Беседа	Текущий		
58.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Беседа	Текущий		
59.	Техника преодоления препятствий по туристскому многоборью	Практическо е	Текущий		
60.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Практическо е	Текущий		
61.	Техника преодоления препятствий по туристскому многоборью	Практическо е	Текущий		
62.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	Беседа	Текущий		

63.	Техника преодоления препятствий по туристскому многоборью	Практическое	Текущий		
64.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	Практическое	Текущий		
65.	Техника преодоления препятствий по туристскому многоборью	Практическое	Текущий		
66.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Беседа	Текущий		
67.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Практическое	Текущий		
68.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	Беседа	Текущий		
69.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	Практическое	Текущий		
70.	Приемы транспортировки пострадавшего	Беседа	Текущий		
71.	Приемы транспортировки пострадавшего	Практическое	Текущий		
72.	Техника преодоления препятствий по туристскому многоборью	Беседа	Текущий		
73.	Техника преодоления препятствий по туристскому многоборью	Практическое	Текущий		
74.	Техника преодоления препятствий по туристскому многоборью	Практическое	Текущий		
75.	Техника преодоления препятствий по туристскому многоборью	Практическое	Текущий		
76.	Техника преодоления препятствий по туристскому многоборью	Практическое	Итоговый		
	<b>Итого: 76</b>				

### Список литературы для педагогов.

1. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие - М.: ФЦДЮТиК, 2005
2. Константинов Ю.С., Кузьмин Н.Р., Кузьмин А.Г. Правила соревнований по спортивному ориентированию - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
3. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа Туристских вожаков: учебно-методическое пособие – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
4. Константинов Ю.С. «Туристские слеты и соревнования учащихся». - М.:ЦДЮТ и КР МО РФ, 2003.
5. Масленников И.Б., Капланский В.Е. Лыжный спорт – М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию: пособие для подготовки ориентировщиков - М.: Физкультура и спорт, 1980
7. Озеров А.Г. Историко-этнографические исследования учащихся: Учебно-методическое пособие-М.: ФЦДЮТиК, 2007.
8. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе: учебно-методическое издание – М.: ФЦДЮТиК, 2005.
9. Самарина И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся: учебнометодическое пособие - М.: ФЦДЮТиК, 2007
10. Александрова Н.Г. Государственные символы и награды. – М.: ФЦДЮТиК, 2006

11. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования- М.: ФЦДЮТиК, 2007
13. Вострокнутов Н.В. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска: руководство для специалистов соц. практик. – М.: МГФПШК, 2004
14. Ермолин А. Навигатор третьего тысячелетия- М.: Народное образование, 2004
15. Заверотов В.А. Группа, где всем интересно – М.: Просвещение, 1989
16. Касаткина Н.А. География. Занимательные материалы к урокам и внеклассным мероприятиям Волгоград: «Учитель», 2002
17. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов-М.: Физкультура и спорт, 1990
18. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма - М.:ЦДЮТ и КР МО РФ, 2002
19. Козлова Ю. В., Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. Теоретический центр. М., 2004
20. Кузнецов М.А., Резников А.С. Сказания о лекарственных растениях- Ростов- на Дону,»Феникс»,2005
21. Лушников В.И.Тренинг жизненных навыков: материалы для учителя- Абакан, 2003
22. «Нам силу дает наша верность Отчизне». – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
23. «Овеянные славою флаг наш и герб» Сборник работ. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
24. Организация деятельности подростков по изучению, сохранению и развитию старинных усадеб на основе комплексного подхода: по материалам Всероссийского семинара
25. Общероссийского общественного детского экологического движения «Зелёная планета». – М., 2005
26. Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты. – М.: «Просвещение», 1987
27. Персин А.И. Словарь юного краеведа. – М.: ФЦДЮТиК, 2008
28. Попчиковский Ю.В. Организация и проведение туристических походов. М.: «Просвещение», 1987
29. Ротштейн Л.М.Слагаемые успеха- М.: ФЦДЮТиК, 2001
30. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня. – М.: Сов. Россия, 1984
31. Самохин Ю. С., Самохина Т.А. Туризм в детском оздоровительном лагере. Педагогическое общество России. М., 2003
32. Трубнева С.Н. География в кроссвордах. М.: «Дрофа», 2004
33. Ярошенко В.В., Козлова Ю. В. Поход с классом. Теоретический центр. М., 2004.

### **Список литературы для воспитанников.**

1. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей., М., «ЦДЮТК» 2000.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.
3. Берсон Г.З. Дикорастущие съедобные растения. Ленинград: Гидрометеиздат, 1991.
4. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986 г.
5. Антропов Д.М. Как завязывать узлы. 38 надежных испытанных узлов. М., Наука, Физматлит, 1995 г.
6. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974 г.
7. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М., ФиС, 1988 г.
8. Добарина И.А. и др. Туристские узлы. Метод. Пособие. Новосибирск 2004.
9. Кравцов В.М, Донукалова Р.П. География НСО. Учебник. Новосибирск 1996.
10. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М., 1995.
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., 1997.
12. Краткий справочник туриста. М., 1985.

13. Физическая подготовка туристов. – М., 1985.
14. Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм. – М., 1974. Баленко С.В. Школа выживания. Часть 1, 2. М., 1992.
15. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ «Русский раритет», 1993.
16. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. Изд-во «Зеркало», М., 1994.
17. Зубович С.Ф. О первых шагах в ориентировании. Минск.: Польша, 1983
18. Книга тайн. Сборник. М., Общество по изучению тайн и загадок Земли. 1991.
19. Куприн А.М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977.
20. Кургузов О. Энциклопедия искателя приключений. М.: Лабиринт-К, 1998
21. Михайлова З.А. Игровые занимательные задачи. М.: Просвещение, 1990.
22. Никитин Б.П. Ступеньки творчества, или развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
23. Бородовская Е.Л. Бородовский А.П. История самых нужных вещей. Н-к. 1996г.
24. Куприн А.М. Занимательная картография. М. 1989г.
25. Курцев П.А. Медико – санитарная подготовка учащихся. М. 1988г. 26. Миршавко О.Т. Виды маршрутных съёмок в туристских походах. М. 1982г.

*Интернет ресурсы:*

1. <https://edu.gov.ru/> – Министерство Просвещения РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/sport/> – Министерство спорта РФ
3. <http://www.c-f-r.ru> – Федерация скалолазания России
4. <http://www.alpinism.ru> – интернет-страница об альпинизме
5. <http://www.rockclimbing.ru> – журнал о скалолазании

(Приложение 1)

**Входная диагностика обучающихся.**

**Форма проведения** – сдача нормативов по общей физической подготовке.

**Максимальное количество баллов – 20**

**Критерии оценки:**

- выполнение норматива более 80 % – 5 баллов;
- выполнение норматива на 50 % - 80 % – 4 балла;
- выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;
- за не выполнение норматива – 0 баллов.

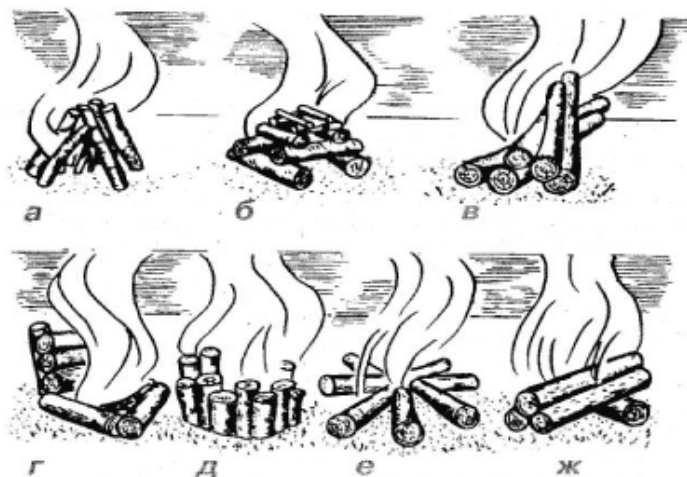
Возраст	Общая физическая подготовка							
	Подтягивание	Подъем ног в висе	Прыжки через скакалку		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на одной ноге	
			м	д	м	д	м	д
10	7	8	50	60	12	8	4	3
11	8	10	60	70	14	10	5	4
12	9	12	70	80	16	12	6	5
13	10	14	75	90	18	14	7	6
14	11	16	85	100	20	16	8	7
15	12	18	90	110	22	18	9	8
16	13	20	95	130	24	20	10	9
17	14	22	110	135	26	22	11	10

**Промежуточная аттестация обучающихся  
за 1 полугодие**

**Вопросы для промежуточной аттестации  
по теоретической подготовке**

**(Контрольная работа, теоретическая подготовка)**

1. Что делать, если в многодневном походе закончилась заварка?
  - А. Заваривать лапник ели, листья смородины, шиповник.
  - Б. Заваривать разнообразные растения, чтобы попробовать разные вкусы.
  - В. Пить простую воду, молоко, купленное у местных жителей.
2. Какие из перечисленных узлов используются для крепления веревки к опоре.
  - А. Академический, брам-шкотовый, шкотовый.
  - Б. Встречный, прямой, грейпвайн.
  - В. Булинь, стремя, штык.
3. Какие из перечисленных должностей в группе являются временными?
  - А. Дежурный, направляющий, замыкающий.
  - Б. Медик, завснар, завпит.
  - В. Руководитель, ответственный за отчет, физорг.
4. Какие требования к размещению бивуака являются основными:
  - А. Безопасность, наличие дров, защищенность от ветра, наличие воды.
  - Б. Ровное место, отсутствие комаров, близость к населенному пункту.
  - В. Безопасность, ровное место, наличие воды, удаленность от населенного пункта.
5. Какой костер наиболее удобен для приготовления пищи? (обозначить галочкой)  
Напиши название всех костров.



6. Расставь правильно буквы:
  - А. шиповник
  - Б. подорожник
  - В. брусника
  - Г. шалфей

7. Укажи верный порядок первой доврачебной помощи при ушибах:

- А. Холод, покой, давящая повязка.
- Б. Йодная сетка, давящая повязка, покой.
- В. Мазь при ушибах, давящая повязка.

8. Укажи верный порядок первой доврачебной помощи при кровотечении из носа:

- А. Запрокинуть голову назад, положить холод на переносицу, кровь глотать.
- Б. Наклонить голову вперед, положить холод на переносицу, кровь сплевывать.
- В. Хорошо высморкаться, прижать крылья носа пальцами, чтобы образовался сгусток.

9. К «карманному» питанию можно отнести (подчеркните нужное)

- сухофрукты;
- вареная картошка;
- тушенка;
- карамель;
- шоколад;
- козинаки;

10. Назови 3 способа определения расстояния на карте

---

---

---

12. Назови 3 способа определения расстояния на местности

---

---

---

13. К факторам, способствующим выживанию в аварийной ситуации можно отнести (подчеркните нужное) паника знание порядка действий в аварийной ситуации низкая физическая подготовка закаливание организма воля к жизни навыки выживания

**Критерии оценивания контрольной работы:**

- 13 б -9б высокий уровень,
- 8 б - 8б базовый уровень,
- 7 б - 1б начальный уровень

**Задание № 2**

Сдача нормативов по общей физической подготовке.

Максимальное количество баллов – 20

Критерии оценки:

- выполнение норматива более 80% – 5 баллов;
- выполнение норматива на 50 % - 80 % – 4 балла;
- выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов; - за невыполнение норматива – 0 баллов.

Возраст	Общая физическая подготовка				
	Подтягивание	Подъем ног в висе	Прыжки через	Сгибание/разгибание	Приседание на одной ноге

			скакалку		рук в упоре лежа			
	м	д	м	д	м	д	м	д
10	8	10	60	70	14	10	5	4
11	9	12	70	80	16	12	6	5
12	10	14	75	90	18	14	7	6
13	11	16	85	100	20	16	8	7
14	12	18	90	110	22	18	9	8
15	13	20	95	130	24	20	10	9
16	14	22	110	135	26	22	11	10
17	15	24	125	150	28	24	12	11

(Приложение 3)

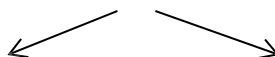
**Вопросы для итоговой аттестации  
по теоретической подготовке  
(Контрольная работа, теоретическая подготовка)**

1. Перечисли виды туризма (не менее 5ти видов):

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

2. На какие основные группы делится снаряжение, приведи по 5 примеров на каждую

**СНАРЯЖЕНИЕ**



1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Бивак – это

\_\_\_\_\_

4. Основные требования к биваку А) безопасность, эстетичность, наличие воды Б) наличие дров и воды, ровная площадка В) наличие дров и воды, безопасность 5. Какие действия необходимо выполнить при подготовке к походу (не менее 3-х)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Основные требования к участникам походов

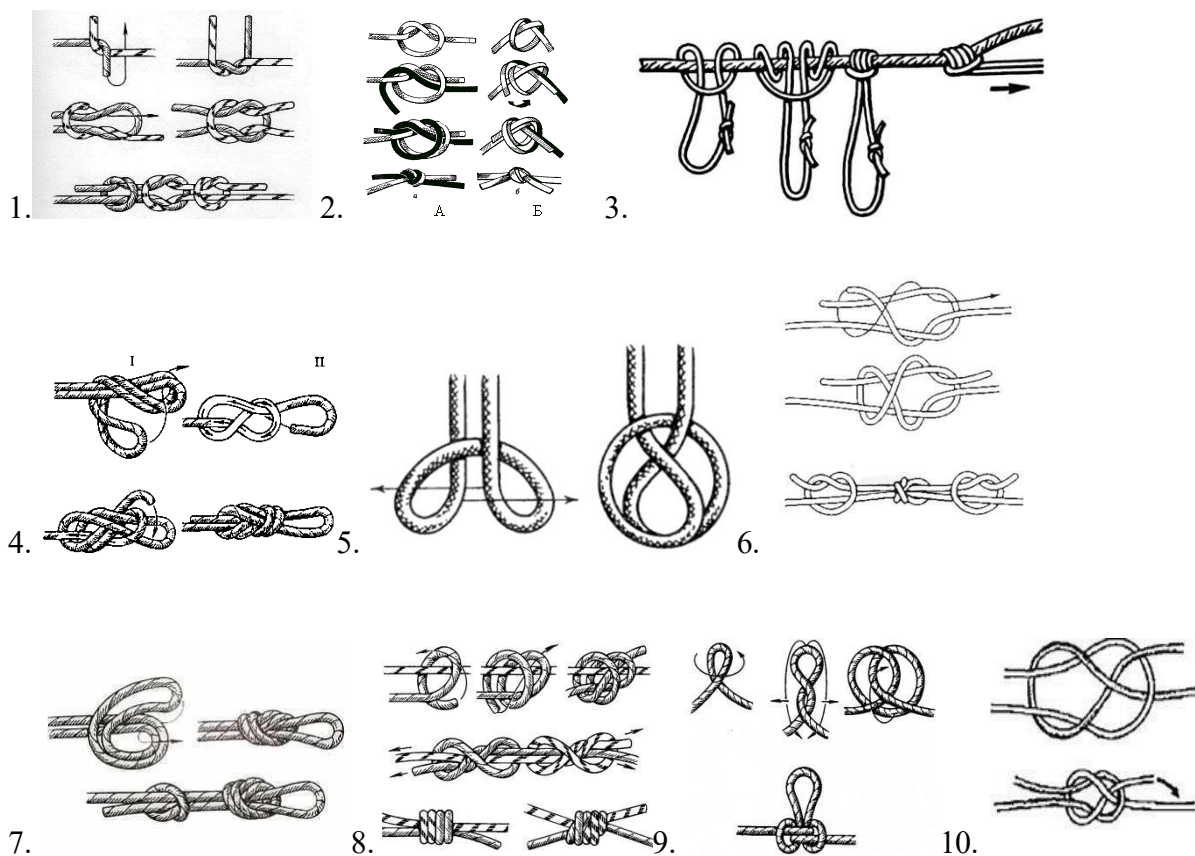
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. Перечислить не менее 3 правил сушки снаряжения в походе

9. Соотнеси название узла и его изображение

1. прямой - № .
2. встречный - № .
3. схватывающий - № .
4. проводник восьмерка - № .
5. стремя - № .
6. академический - № .
7. простой проводник - № .
8. грейпвайн - № .
9. срединный проводник - №1.
10. шкотовый - №



Перечислите не менее 3-х возможных причин возникновения аварийных ситуаций в походе.

11. Карта - это \_\_\_\_\_

12. Масштаб - это \_\_\_\_\_

13. Что и каким цветом изображено на топографической карте

---

---

---

---

---

14. Отличия между топографической и спортивной картами в цветовом обозначении объектов

---

---

---

---

15. Дай краткое описание видов соревнований по ориентированию Выбор -

---

---

---

Заданное направление -

---

---

---

Маркированный маршрут -

---

---

---

Обозначенный маршрут -

---

---

---

16. Азимут – это \_\_\_\_\_

---

---

---

17. Двигаясь по маршруту, группа подстраивает скорость своего движения под:

- А) самого сильного
- Б) самого опытного
- В) самого слабого

18. Признаками приближения ненастной погоды являются

- Утром облаков нет. Затем появляются кучевые облака. Днем их становится больше, а к вечеру они рассеиваются. Других облаков, кроме кучевых, нет.
- Ночь перед ухудшением погоды всегда бывает теплой.
- Ночь ясная, звездная.
- Ветер слабый, усиливается днем и стихает к ночи.
- Вокруг солнца или луны появляется гало - светлое белесоватое кольцо.
- На горизонте к вечеру появляются перистые облака, вытянутые в узкие полосы с размазанными концами. Чем быстрее движутся перистые облака и изменяется их форма, чем разнообразнее они становятся и быстрее идет их уплотнение, тем быстрее приближается ненастье.
- Дым низко стелется над землей, роса не появляется.
- Раскрывает свои цветки клевер
- Муравьи прячутся в муравейники, лягушки выползают из болота, пауки вялые - сидят в паутине.

- Соль становится влажной.
- Стрижи и ласточки летают высоко, комары летают роем.

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов  
ОФП для итоговой аттестации**

Наименование	Баллы	овень	мальчики								
			Возраст								
			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	выс	5	20	21	23	24	26	28	30	32	34
	в/с	4	19	20	20	22	23	25	28	30	31
	ср	3	16	17	18	20	21	22	25	28	29
	н/с	2	13	16	14	18	17	19	22	25	27
	низ	1	10	15	13	16	15	16	18	20	23
Приседание на одной ноге	выс	5	5	6	7	8	10	12	14	16	18
	в/с	4	4	5	6	7	9	10	12	14	16
	ср	3	3	4	5	5	7	9	10	12	14
	н/с	2	2	3	4	4	5	7	8	10	12
	низ	1	1	2	3	3	4	5	6	8	10
Наклоны туловища вперед из основной стойки на гимнастической скамейке	выс	5	6	6	6	7	8	9	13	12	11
	в/с	4	5	5	5	6	7	8	12	11	10
	ср	3	4	4	4	5	6	7	11	10	9
	н/с	2	3	3	3	4	5	6	10	8	8
	низ	1	2	2	2	3	4	5	8	7	7

Наименование	Баллы	овень	девочки						
			Возраст						
			12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	выс	5	17	20	21	16	15	15	15
	в/с	4	14	17	18	13	12	12	12
	ср	3	11	14	15	10	9	9	9
	н/с	2	8	11	12	7	6	6	6
	низ	1	7	10	9	4	3	3	3
Приседание на одной ноге	выс	5	6	7	8	10	12	13	14
	в/с	4	5	6	7	9	11	12	13
	ср	3	4	5	6	7	9	10	11
	н/с	2	3	4	5	6	7	8	9
	низ	1	2	3	4	5	6	7	8
Наклоны туловища вперед из основной стойки на гимнастической скамейке	выс	5	7	9	11	13	15	14	13
	в/с	4	6	7	9	11	13	12	11
	ср	3	5	6	7	9	11	10	9
	н/с	2	4	5	6	7	9	8	7
	низ	1	3	4	5	6	7	6	6

Приложение 4

**Примерные вопросы устного опроса по теме: « Обеспечение безопасности»  
1. Правила безопасности на транспорте**

1.1. 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.

1.2. Вы ждете зимой электричку на платформе. Холодно. Чтобы согреться, Вы будете делать:

- а) бегать по платформе, играть в салочки и т.п.;
- б) оденете дополнительную одежду;
- в) толкаться, пытаясь согреться.

1.3. При приближении поезда безопасно стоять:

- а) у края платформы;
- б) не ближе 1 м;
- в) не ближе 3 м.

1.4. 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.

1.5. В автобусе дальнего следования не хватило место для сидения. Что лучше сделать:

- а) стоять в проходе;
- б) сесть третьим человеком на сидение;
- в) сесть на пол на рюкзак или сидишку.

1.6. В походе Вашу группу подвозят на грузовике. Как Вы поступите:

- а) будете стоять у бортика;
- б) каждый сядет на свой рюкзак;
- в) сложите рюкзаки в одно место, все сядете вместе.

## **2. Правила безопасности на дороге, в городе:**

2.1. Вашей группе надо пройти участок пути вдоль шоссе. Где безопаснее идти:

- а) навстречу транспорту по левой стороне;
- б) по ходу транспорта по правой стороне;
- в) часть группы по правой стороне, часть по левой, что бы не было толпы.

2.2. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:

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

2.3. Группе надо перейти шоссе с оживленным движением. Как это лучше сделать:

- а) каждый самостоятельно перейдет дорогу;
- б) все вместе одной группой;
- в) все вместе шеренгой вдоль шоссе;
- г) все вместе строем по одному.

2.4. Ваш поход закончился в незнакомом городе. Как Вы пойдете осматривать город:

- а) все вместе одной группой с руководителем;
- б) каждый кто с кем хочет или по одному;

в) определенными группами со старшим по группе.

2.5. Как быстрее всего попасть в конфликт с местным населением:

- а) громко общаться между собой, обсуждая и высмеивая окружающих;
- б) ходить по городу по одному;
- в) показать, что у тебя много денег;
- г) ходить вместе по 3-4 человека, не привлекая к себе внимания

2.6. Если Вы отстали от своей группы во время осмотра города, то что лучше сделать:

- а) идти обратно на место встречи (на вокзал и т.п.);
- б) ждать на одном месте;
- в) догнать группу.

### **3. Правила безопасности во время ночлега в полевых условиях.**

3.1. Вы ищите место для ночлега в летнем походе по Нижегородской области. В первую очередь оно должно быть:

- а) рядом с водой;
- б) рядом с дровами;
- в) подальше от людей.

3.2. Воду из ручья можно (нельзя) пить, если она:

- а) прозрачная;
- б) мутная;
- в) на поверхности - пена;
- г) на поверхности - мусор (хвоя, ветки).

3.3. Воду из пруда, озера, реки:

- а) можно сразу же пить;
- б) сначала нагреть, потом пить;
- в) сначала прокипятить, потом пить.

3.4. Если для очистки воды использовать раствор марганцовки, то цвет раствора должен быть:

- а) бледно-розовый;
- б) красный;
- в) темно-красный.

3.5. Если Вы увидели змею, что лучше сделать:

- а) громко закричать;
- б) тихо уйти, не привлекая внимания;
- в) топая ногами, дать ей уползти.

3.6. Как лучше завалить дерево толщиной свыше 20 см:

- а) спилить;
- б) срубить;
- в) раскачать руками.

3.7. 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.

3.8. Если при пилке дерева оно начало падать, надо:

- а) руками толкать его в нужную сторону;
- б) отойти подальше;
- в) отклонять в сторону деревьев, растущие на пути падения.

3.9. 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.

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

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

3.11. На каком расстоянии от деревьев должен быть костер:

- а) 1 м;
- б) 3 м;
- в) 5 м.

3.12. В летнем походе дежурный у костра одевает:

- а) шорты, шапочка;
- б) обувь, рукавицы;
- в) обувь, брюки, рубашка, рукавицы, шапочка.

Критерии оценивания устного опроса:

- 18 б - 11б - высокий уровень,
- 10 б - 8б базовый уровень,
- 7 б - 1б начальный уровень

## Приложение 5

### Примерные вопросы устного опроса по теме: « Обеспечение безопасности»

1. Что такое гигиена?

Ответ: Гигиена – это область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека.

2. Что такое закаливание?

Ответ: Закаливание – это приспособление организма к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды.

3. Принципы закаливания?

Ответ: - Индивидуальность (подбор процедур под контролем врача); - Постепенность (постепенное повышение дозировки); - Систематичность (многократное воздействие того или иного фактора).

4. Виды закаливания?

Ответ: - Общее (полезно для любого организма от детей до стариков); - Специальное (проводят людям определенных профессий для работы в экстремальных ситуациях).

5. Какие способы входят в закаливание водой?

Ответ: а) Обтирание б) Обливание в) Купание

6. Какими носками лучше всего пользоваться в походе?

Ответ: Хлопчато-бумажными и шерстяными;

7. В случае если Вы забыли взять с собой зубную пасту в поход:

Ответ: необходимо попросить у товарища, если не имеется, то можно чистить мылом; .

8. Соотнесите названия растений и их изображения.



А) лопух;    Б) кислица;    В) пастушья сумка;    Г) мята;    Д) зверобой

9. Можно ли использовать растения при оказании первой доврачебной помощи:

Ответ: да, но необходимо знать, что они являются лекарственными;

10. Почему требования к соблюдению правил личной гигиены в походных условиях выше, чем в домашних? Обоснуйте свою точку зрения.

11. Почему в пешем походе необходим тщательный уход за ногами и как он обеспечивается?

12. Почему каждому участнику похода на природу необходимо уметь оказывать первую помощь?

***Критерии оценивания устного опроса:***

12 б - 9б - высокий уровень,

8 б - 4б базовый уровень,

3 б - 1б начальный уровень

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТОЧКА УЧЕТА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «Юные туристы» ФИО  
обучающегося \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_

№	Периоды обучения	Начало года	Конец года
1	Критерии оценки		
	Теоретическая подготовка: 1.1. теоретические знания. 1.2. владение специальной терминологией.		
2	Практическая подготовка: 2.1. практические умения и навыки, предусмотренные программой. 2.2. владение специальным оборудованием и оснащением. 2.3. творческие навыки		
3	33. Общеучебные умения и навыки: 3.1. учебно-интеллектуальные умения: -умение подбирать и анализировать специальную литературу; -умение пользоваться КТ; -умение работать над проектами -умение провести исследование. 3.2. учебно-коммуникативные умения: -умение слушать и слышать педагога; -умение выступать перед аудиторией; -умение вести полемику, участвовать в дискуссии. 3.3. учебно-организационные умения и навыки: -умение организовать свое рабочее место; -навыки соблюдения правил ТБ.		
4	Достижения воспитанника: -на уровне детского объединения; -на муниципальном уровне -на уровне области -на уровне России		

### МЕТОДИКА «Я И МОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ»

Цель: выявление уровня удовлетворенности обучающихся своей деятельностью в творческом объединении.

Ход проведения:

- 1.Учащимся предлагается заполнить анкету
- 2.Индивидуальная работа учащихся по заполнению анкеты.
- 3.Подведение итогов, выявление уровня удовлетворенности деятельности каждого обучающегося своей деятельностью в творческом объединении.

Анкета

1. Нравится ли тебе твое объединение? Подчеркни один из предложенных ответов:
  - да • трудно сказать (и да и нет) • нет

2. Что больше всего тебе нравится в работе объединения? \_\_\_\_\_

3. Какие изменения ты хотел бы внести в работу нашего объединения? \_\_\_\_\_

4. Оцени нижеперечисленные утверждения по следующим критериям:

2- согласен, 1- трудно сказать, 0 –не согласен.

- Я иду в объединение с радостью;
- Я считаю, что в объединении созданы все условия для развития моих способностей;
- У меня есть любимое занятие, которым я занимаюсь в объединении;
- Я считаю, что занятия в объединении помогают развить мне навыки исследовательской деятельности;
- У меня хорошие, дружеские отношения со всеми участниками объединения;

5. Прорекламируй занятия в нашем объединении для других учеников, которые ещё не занимаются в нашем творческом объединении.