


ПРИНЯТО  
на заседании педагогического  
совета МАОУ «Кичменгско -  
Городецкая средняя школа»  
Протокол  
от «15» мая 2023 г. № 16

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МАОУ «Кичменгско-Городецкая  
средняя школа»

от «18» мая 2023 г. № 82

 /И.В.Шабакова/



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Спортивный туризм»**

Направленность: туристско-краеведческая  
Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации программы– 2 года  
Уровень программы: базовый

**Разработчик программы:**  
Барболин В.А.,  
педагог дополнительного образования

с. Кичменгский Городок  
2023 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» (далее программа) составлена в соответствии с нормативными документами:

- с требованиями к образовательным программам Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273;
- с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- с Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Вологодской области, утвержденными приказом Департамента образования области от 22.09.2021. № ПР.20-0009-21;
- с Федеральным законом РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ;
- со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 года № 3 (с изменениями);
- с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- с Целевой моделью развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467);
- с Уставом МАОУ «Кичменгско-Городецкая средняя школа»

## Общая характеристика программы

### **Направленность программы** – туристско-краеведческая

Туризм — один из наиболее массовых видов спорта. Тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты. Туризм сегодня не только самый массовый вид, но и один из наиболее дорогих. Но люди находят средства и способы хотя бы на неделю-две вырваться из плена городов и окунуться в чарующий мир первозданной природы. Туризм — это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, с бытом и традициями народов России. Именно отсюда и начинаются мысли о своей природе, о родном крае, о Родине о людях, о своей культуре и обычаях..

**Спортивный туризм** - это эффективное средство физического оздоровления, воспитания и нравственного становления подростков. Занятие туризмом имеет немаловажное значение для развития и формирования здорового образа жизни, так как активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и укреплению здоровья; ходьба с грузом и дополнительной физической нагрузкой укрепляет сердечно – сосудистую систему.

Кроме того, туризм имеет огромное воспитательное значение: он тренирует наблюдательность, волевые качества, знакомит с историей родного края; походная жизнь формирует такие практические навыки, как наблюдательность, самостоятельность – все это вводит подростков в мир коммуникативной культуры. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристском маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях. Самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях маршрута способствует приобретению необходимого социального опыта, опыта личностных и общественных отношений, формирует качества самоутверждения.

Программа по туризму и краеведению предполагает овладение знаниями, умениями и навыками в области техники туристических походов, топографии и ориентировании,

организации туристского быта, элементарной медицины, краеведения, которые создают условия для самоопределения обучающихся в социуме.

Обязательным разделом программы является спортивное ориентирование на местности с компасом и картой. Ориентирование - необходимый и обязательный элемент действий в туристском походе, поэтому занятия спортивным ориентированием совершенствует умения обучающихся передвигаться по незнакомой местности с помощью компаса и карты. Ориентирование носит также большой оздоровительный потенциал – занятия, как правило, проходят на открытом воздухе, в лесной зоне. Сочетание туризма и ориентирования имеет огромное значение для формирования таких способностей обучающихся, как умение принимать верные решения в сложных жизненных ситуациях. Соединение в одном спортивном маршруте коллективных и индивидуальных действий обучающихся позволяет формировать умение подростков жить и трудиться как в коллективе, так и самостоятельно; умение принимать нужные решения в сложных условиях жизни и нести за них личную ответственность.

#### **Актуальность данной программы**

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны — растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Но, к сожалению, на сегодняшний день в системе дополнительного образования не существует определенной ясности на преподавание туризма. Сотни энтузиастов, работающих в сфере образования, сталкиваются с серьезной проблемой отсутствия программы. Да, видов туризма достаточно много, у каждого педагога свои взгляды на туризм и свой профиль. Занимаясь пешеходным туризмом, ребенок знакомится с природой равнин и среднегорья, путешествуя на байдарках, он вплотную сталкивается с жизнью водоемов и на практике знакомится с некоторыми законами гидродинамики. Отправляясь зимой на лыжах в поход, ребенок получает возможность изучить жизнь экосистем в холодное время года и так далее. Таким образом, многопрофильность программы, связанная с разделами краеведения и экологии, является одним из средств, позволяющих реализовать основные цели программы.

Данная программа предусматривает расширение и совершенствование функциональных возможностей организма, повышение спортивных результатов, изучение практических приемов основ безопасности жизнедеятельности, освоение начальной медицинской и пожарной подготовок.

**Уровень сложности - базовый**

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей 10 -17 лет.

**Объем программы** Данная программа рассчитана на 2 года обучения Общее количество часов в год – 68 часов.

1год	2год	итог
2 ч	2 ч	4 ч
68 ч	68 ч	136 ч

#### **Формы обучения и виды занятий**

Форма обучения – очная. Виды занятий - теоретические занятия, работа в группах, практические занятия, участие в спортивных мероприятиях.

**Срок освоения программы**– 2 года.

#### **Режим занятий**

Количество часов в неделю – 2 часа.

Периодичность в неделю – 1 раз.

Продолжительность занятия – 2 часа.

Количество учебных недель -34

Начало занятий – 1 сентября, окончание занятий – 31 мая.

**Формирование групп:** наличие хороших физических данных, учащиеся, которые относятся к основной группе здоровья и желание самого подростка заниматься в кружке.

### Цель программы

Развитие творчески активной, социально-адаптированной личности через туристско-краеведческую деятельность.

### Задачи:

#### Образовательные:

- использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности в повседневной жизни;
- выполнение спортивных нормативов и званий.

#### Развивающие:

- формирование знаний, умений, и навыков по туризму;
- формирование здорового образа жизни; укрепление здоровья и физическое совершенствование детей;
- формирование потребности к самообразованию, самоопределению, самореализации и выработке адекватной самооценки;
- формирование стремления к взаимоуважению и взаимопониманию;
- развитие чувства уважения к Родине, родному краю.

#### Воспитательные:

- воспитание сознательной дисциплины и культуры поведения;
- воспитание ответственности за порученное дело;
- воспитание инициативы, мужества, находчивости, ловкости;

### Учебный план 1 года обучения.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			теоретических	практических
1	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	1	1
2.	Техника безопасности на занятиях и в туристических походах.	4	2	2
3.	Туристские узлы	3	1	2
4.	Техника пешеходного туризма.	36	2	34
5	Личное и групповое туристическое снаряжение.	3	1	2
6	Ориентирование и топография	10	2	8
7	Экологическая подготовка туриста	3	1	2
8	Основы пожарного мастерства.	7	1	6
	итого	68	11	57

**Учебный план  
2 год обучения.**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			теоретических	практических
1	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	1	1
2.	Техника безопасности на занятиях и в туристических походах.	4	2	2
3.	Туристские узлы	3	1	2
4.	Техника пешеходного туризма.	36	2	34
5	Личное и групповое туристическое снаряжение.	3	1	2
6	Ориентирование и топография	10	2	8
7	Экологическая подготовка туриста	3	1	2
8	Основы пожарного мастерства.	7	1	6
	итого	68	11	57

**Содержание учебного плана**

**Раздел 1. Туристские путешествия, история развития туризма.**

Теория

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. Знаменитые русские путешественники и их роль. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии спорта и детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный и др. Характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм. Законы туристов (туристская этика). Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы и дистанции) и спортивному ориентированию.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе, формирование навыков здорового образа жизни.

**Раздел 2. Техника безопасности на занятиях и в туристических походах.**

Теория.

Первичный и плановые (предпоходные) инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.

Причины аварий в туристском походе: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение.

Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радио переговоров.

Российская поисково-спасательная служба, ее задачи.

### **Раздел 3. Туристские узлы.**

Теория. Виды узлов.

Практика.

Узлы, виды узлов. Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.

### **Раздел 4. Техника пешеходного туризма.**

Теория. Работа с веревками, бухтование.

Практика.

Маятник (вертикальный, горизонтальный). Бабочка. Параллельные веревки. Подъемы по параллельным и наклонным перилам. Подъемы и спуски с самостраховкой и командной страховкой.

Навесная переправа. Переправа по горизонтальному, наклонному, качающемуся бревну. Преодоление спусков и подъёмов спортивным способом. Преодоление веревочных препятствий и наземных препятствий (кочки, мышеловка, гать и т.д.)

Скалолазание. Основные правила и приемы. Страховка и самостраховка., сопровождение. Наведение и снятие страховочных перил. Прохождение туристической трассы 1, 2, 3 категорий сложности.

### **Раздел 5 . Личное и групповое туристическое снаряжение.**

Теория.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимних походов.

Практика. Подготовка личного снаряжения к походу.

### **Раздел 6. Ориентирование и топография**

Теория.

Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа. Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов: карта, план, аэрофотосъемка. Масштаб, масштабность карт. Содержание карты. Сущность ориентирования, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут. Масштаб карт и определение расстояний. Символьные легенды – дополнительная информация о местоположении контрольных пунктов. Компас

Практика. Ориентирование во времени, определение расстояний. Условные знаки топографических карт.. Работа с компасом и картой. Определение расстояний на местности и по карте. Азимутальный ход. Определение точки стояния, выхода на КП, выбор пути. Степень и надежность ориентирования. Ориентирование на маршрутной трассе.

### **Раздел 7. Экологическая подготовка туриста.**

Теория. Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах (заповедниках,

национальных парках). Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края.

Практика. Формы экологической работы в туристском походе.

## **Раздел 8. Основы пожарного мастерства.**

Теория.

Пожары разных категорий и уровней сложности, способы их тушения. Защита человека от огня и термоусловий. Различные средства пожаротушения. Сигналы бедствия при пожаре. Правила поведения при возгораниях. Средства связи (телефон, рация, сигналы звуковые и цифровые)

Практика Спасательные работы в зоне пожара. Различие пожарных рукавов и полугаек. Одевание средств защиты. Защита органов дыхания.(противогаз, ВМП). Оказание первой помощи пострадавшему. Способы тушения очагов возгорания. Преодоление препятствий (бум, забор).. Работа на пожарном полигоне, пожарной полосе.

## **Раздел 9. Туристские биваки. Организация туристического быта.**

Теория.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках. Типы костров и их назначение

Практика.. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Особенности организации ночлега. Обеспечение безопасности группы.

## **Раздел 10. Основы медицинских знаний.**

Теория.

Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и простудных заболеваний в летних походах. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, тепловом и солнечном ударах, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение.

Практика.

Транспортировка пострадавшего. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок. Приемы транспортировки пострадавшего

Ежедневный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание. Уход за больным в походе.

Теория.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая.

## **Раздел 11. Организация питания в походе**

Теория.

Значение правильной организации питания в походе. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов. Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами

Практика. Составление меню и раскладка продуктов. Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки. Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений, грибов. "Неприкосновенный запас" продуктов.. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды.

## **Раздел 12. Гидрометеорология.**

Теория. Необходимость ведения метеорологических наблюдений в походе, значение характера погодных условий для успеха похода. Природные условия: температура, атмосферное давление, влажность, ветер. Признаки устойчивой хорошей и ясной погоды и перемены ее на ненастную и наоборот. Признаки приближения грозы. Практика. Предсказание погоды по местным признакам. Дневник наблюдений.

#### Раздел 14. Туристские соревнования.

Теория. Туристские соревнования - смотры готовности туристской группы к дальним походам. Спортивные разряды, как объективная оценка спортивного роста туриста, разрядные требования по спортивному туризму.

Практика. Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований (техника туризма, ориентирование, краеведение, контрольный туристский маршрут, конкурсы, туристские навыки и быт).

#### Раздел 15. Краеведческая подготовка туриста.

Теория. Понятие термина "краеведение". Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности. Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий. Знакомство с природой, историей, культурой родного края. Туристские возможности родного края. География России. Практика. Знакомство с основными туристскими районами страны.

### Планируемые результаты

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- собирать снаряжение для многодневного похода с учётом метеорологических прогнозов;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- ориентироваться по компасу и топографической карте;
- применять на практике технику вязания узлов;
- организовать питание в походных условиях;
- разбить бивак для привала на маршруте похода и для ночёвки в многодневном походе.

Обучающийся должен **знать:**

- виды и типы костров, правила разведения костров и пожарной безопасности;
- правила установки палаток в пешем походе, виды палаток для массового пешеходного туризма;
- правила техники безопасности при выполнении движения в туристской группе;
- принцип работы и составные части туристского компаса, правила ориентирования по топографической карте и компасу, топографические знаки;
- способы оказания доврачебной помощи, состав туристской аптечки;
- виды туристских узлов и способы их применения;

### Календарный учебный график

1 год	2 год
2ч	2 ч
68 ч	68 ч

Количество учебных недель -34

	Сентяб рь	Октябр ь	Ноябр ь	Декабр ь	Январ ь	Феврал ь	Мар т	Апрел ь	Ма й
1 полугодие	8	8	8	8					
2 полугодие					4	8	8	8	8



## **Материально-техническое обеспечение программы**

Внутренними условиями реализации программы являются:

- учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование: компас, туристическое снаряжение, набор веревок для вязания узлов, туристические палатки, комплект для приготовления пищи, туристические рюкзаки, медицинская аптечка, перевязочные средства, разномасштабные географические карты, спортивные карты.
- информационно-коммуникативные средства: видеофильмы по разделам курса, технические средства обучения.

## **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

**Результаты обучения** (освоенные умения, усвоенные знания)

**Умения:**

- собирать снаряжение для многодневного похода с учётом метеорологических прогнозов (самостоятельная работа);
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему (зачет);
- ориентироваться по компасу и топографической карте (самостоятельная работа);
- применять на практике технику вязания узлов (зачет);
- организовать питание в походных условиях (самостоятельная работа);
- разбить бивак для привала на маршруте похода и для ночёвки в многодневном походе (тестирование).

**Знания:**

- виды и типы костров, правила разведения костров и пожарной безопасности (самостоятельная работа);
- правила установки палаток в пешем походе (тестирование);
- правила техники безопасности при выполнении движения в туристской группе (опрос);
- принцип работы и составные части туристского компаса, правила ориентирования по топографической карте и компасу, топографические знаки (самостоятельная работа);
- способы оказания доврачебной помощи, состав туристской аптечки (тестирование);
- виды туристских узлов и способы их применения (самостоятельная работа);
- составные части туристского бивака и правила расположения его элементов (тестирование).

## **Оценочные материалы**

**(Приложение 1)**

**Цель:** Отслеживание процесса и результатов совместной работы педагогов и учащихся, оценка целесообразности и эффективности используемых средств и методов обучения в ходе реализации программы. Диагностический материал по отслеживанию качества усвоения знаний и умений в учебном процессе представлен в виде баллов.

### **Критерии оценки и обработки результатов теоретических знаний учащихся**

Отслеживание теоретических знаний учащихся проводится по вступительным тестам (Приложение 1) и тестам (Приложение 2) по разделам программы три раза в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 3 месяцев.

Для каждого года обучения предлагается по 30 вопросов, составленных согласно темам программы, пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах.

Каждый вопрос оценивается по трехбалльной системе:

**2 балла** – если на вопрос ответили в полном объеме

**1 балл** – если на вопрос ответили, но не в полном объеме

**0 баллов** – если на вопрос совсем не ответили.

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение всех тестов, составит **60** баллов, или **100%**.

По результатам, проведенного тестирования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

**100% - 75%** - программный материал усвоен в допустимом объеме и на хорошем уровне;

**74% - 50%** - программный материал усвоен на удовлетворительном уровне;

**ниже 50%** - программный материал усвоен не на удовлетворительном уровне.

Результаты тестирования и ответов на контрольные вопросы сводятся в таблицу 1, содержащие сведения о выполнении заданий каждым учащимся и усредненные данные по выполнению учебной программы всем кружковым объединением.

**Результаты диагностики теоретических знаний учащихся**

*Таблица 1*

№	Фамилия, Имя учащегося	Количество баллов по разделам программы					Сумма баллов	%
		Основы туристской подготовки	Топография и ориентирование	Краеведение	Основы гигиены и первая медицинская помощь	Общая и специальная физическая подготовка		
1.								
<b>Средний процент усвоение программы в кружковом объединении</b>								

Сравнение ответов учащихся в начале, середине и конце учебного года позволит сделать вывод о базовых знаниях детей на начало учебного года и об усвоении ими учебной программы в целом и отдельных ее тем в частности, а также об эффективности применяемых педагогических методов и форм работы.

### **Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся**

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков, принятым в общеобразовательной школе (Приложение 3).

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, учащийся получает определенное количество **баллов**:

«отлично» - 20 б;

«хорошо» - 10 б;

«удовлетворительно» - 5 б;

«неудовлетворительно» - 2 б.

#### Содержание предлагаемых тестов:

**Тест 1** – сгибание туловища из положения лежа на спине.

**Тест 2** – наклоны вперед из положения сидя на полу.

**Тест 3** – прыжки в длину с места

**Тест 4** – челночный бег 3 x 10 м.

**Тест 5** – бег на 1000 м.

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение пяти тестов, составит 100 баллов, или 100%.

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым учащимся и усредненные данные по группе учащихся и по всем группам туристского объединения (таблица 2).

По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого учащегося и всей группы на протяжении всех лет обучения.

#### Протокол результатов диагностирования физического развития учащихся

Таблица 2

№	Ф.И учащихся	Количество баллов за каждый тест					Сумма баллов	%
		Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5		
1								
2								
<b>Средний процент по группе</b>								

#### Критерии оценки и обработки результатов практических навыков учащихся (туристская техника)

Проверка усвоения практических навыков по туристской технике осуществляется два раза в год в конце учебных полугодий на специальной контрольной дистанции.

Дистанция не должна быть сложной, но обязательно должна включать все основные виды препятствий (Приложение 4).

Судейство осуществляется по бесштрафной системе.

Освоение туристской техники отслеживается путем сравнения времени прохождения учащимся контрольной дистанции с эталонным временем. За эталонное время принимаем результат прохождения дистанции подготовленным учащимся соответствующего возраста и пола. Если принять освоение технических приемов лучшим туристом за стопроцентное, то процент освоения технических приемов учащихся можно определить по формуле:

$$П = Тэ : То \times 100,$$

где Тэ – эталонное время, сек; То – время учащегося, сек

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о времени прохождения каждым учащимся контрольной дистанции и проценте освоения им технических навыков и усредненные данные по группам учащихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 3 и 4).

#### Протокол результатов мониторинга практических навыков учащихся кружкового объединения № \_\_\_\_

Таблица 3

№	Фамилия, Имя учащегося	СТАРТ-ТЕСТ		ИТОГ-ТЕСТ		% освоения практ. части программы
		T <sub>0</sub> , сек	П, %	T <sub>0</sub> , сек	П, %	
1.						
2.						
Эталонное время T <sub>э</sub> - сек		Средний процент по группе				

**Результаты  
практических навыков кружковых объединений по годам обучения**

Таблица 4

Группа № _____ 1 года обучения			Группа № _____ 2 года обучения			ИТОГО	
Кол-во детей	Среднее время T <sub>0</sub>	%	Кол-во детей	Среднее время T <sub>0</sub>	%	Общее кол-во детей	%

**Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог дополнительного образования.

**Воспитательный компонент**

Система воспитательной работы основывается на базовых принципах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Воспитательная работа в объединении осуществляется в процессе формирования целостного коллектива с учётом индивидуальности каждого учащегося. Предусматривается участие в воспитательных мероприятиях школы, участие в конкурсных мероприятиях и конкурсах

**Методическое пояснение**

При реализации программы используются различные методы и приемы обучения. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог. Выбор методов обучения определяется также с учетом возможностей детей: возрастных и психофизических особенностей, возможностей материально-технической базы обучения.

Основные способы и формы работы с детьми: индивидуальные и групповые, теоретические и практические. Основные методы организации учебно-воспитательного процесса: словесные, наглядные, практические, объяснительно – иллюстративные.

Методы обучения используемые на занятиях:

- словесные методы обучения: объяснение, беседы, диалог;
- работа с книгами, метод практической работы: упражнения, тренировки; методы наблюдения: фото, видеосъемка.
- наглядные методы обучения: наглядные материалы (рисунки., плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи), видеоматериалы, слайды, фотографии.

**Технологии, используемые при реализации программы:**

**Здоровьесберегающие технологии**

Это система работы образовательного процесса по сохранению и развитию здоровья всех участников - взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закалывания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

#### **Технологии лично-ориентированного обучения.**

В центре внимания - личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы лично-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

#### **Технология развивающего обучения является дополнением лично-ориентированного обучения.**

Его цель - создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

#### **Технология сотрудничества**

Это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

#### **Игровые технологии.**

В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

#### **Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа**

Программа рассчитана на подростков, преимущественно, 12 – 16 лет, находящихся в возрасте, когда происходят глубокие физиологические изменения организма, бурно развивается психика, поэтому педагогу необходимо знать и учитывать в своей работе особенности физического развития и психологические особенности поведения детей и подростков. Не исключено, что на занятия будут приходить и младшие подростки в возрасте 11 лет. Таких детей, безусловно, следует привлекать к занятиям, поскольку они любознательны и могут в перспективе составить «ядро» будущей группы. Подростки активны в этом возрасте, «ищут себя», часто меняя за одно полугодие несколько объединений. Это естественный процесс и к нему следует относиться спокойно. Очень важным становится для них мнение сверстников, общественное мнение. Они еще не умеют анализировать собственные поступки, свои успехи и неудачи, а поэтому каждая неудача вызывает у них чувство неуверенности и даже переживание своей неполноценности. Вот почему важно оградить обучающихся от первых возможных неудач, поддерживать в них ощущение, что «все получится», создавать «ситуации успеха», которые позволили бы ощутить чувство уверенности в себе.

Подростки в возрасте 13 – 14 лет обладают ярко выраженным стремлением к независимости и самостоятельности. Поэтому при общении с ними менее всего подходит прямое требование и непосредственное давление. Гораздо эффективнее становится просто предложение о помощи или ненавязчивый совет. Именно в этом возрасте они усваивают определенные нормы взаимоотношений и начинают видеть различия в несоответствии предъявляемых к ним требованиям и реально наблюдаемыми явлениями. Если же у подростка уже сформированы или формируются неверные моральные установки, то педагогу необходимо найти доказательства их несостоятельности. Естественное в подростковом возрасте стремление обучающихся к самостоятельности и овладению умениями в выбранном виде деятельности необходимо поддерживать, поручая подросткам все более сложные дела. Не нужно бояться при этом возможных ошибок, ведь подобные ошибки – естественное следствие процесса накопления опыта.

Юноши и девушки в возрасте 15 – 16 лет уже не только отдают себе отчет в поступках, но и отчетливо представляют, что они хотят получить от занятий. Они пытаются сами себя оценить, понять, на что они способны, чувствовать силу своего «Я». Прямолинейность, бескомпромиссность, иногда бестактность в поведении и поступках – это проявление «кризиса идентичности», неумения определиться, кем же на самом деле является юноша или девушка в жизни, тот ли он человек, каким он себя ощущает. В этом возрасте юноши и девушки способны к

осознанным самостоятельным действиям, и, по сути, являются уже полноправными (с поправкой на объем знаний и жизненный опыт) помощниками педагога в совместных действиях.

Учет особенностей возрастной психологии позволяет наиболее эффективно и в то же время бережно, не травмируя психику обучающихся достигать поставленных в программе целевых ориентиров.

При работе по программе в качестве основной выбрана **технология разноуровневого обучения**, предусматривающая три уровня обучения: начальный, базовый и вариативный (творческий). Начальным уровнем знаний и умений должны овладеть все обучающиеся. Базовым уровнем должны овладеть все обучающиеся при условии соблюдения правил коммуникации и общения. Вариативный (творческий) уровень предполагает мелкогрупповую и индивидуальную работу педагога с обучающимися, нацеленными на рост спортивных результатов в ориентировании, спортивном многоборье или спортивных походах, углубленное изучение отдельных тем с возможным использованием индивидуальных планов по этим темам и образовательным областям. Конечно, такой подход подразумевает большую самостоятельную работу обучающихся, фактически, обучающиеся, достигшие вариативного уровня, находятся в режиме самообучения и самовоспитания. Педагог оказывает им консультационную помощь, способствует поддержанию их мотивации и контролирует полученные результаты с целью коррекции хода учебно-воспитательного процесса, постановки новых целей перед обучающимися или отмены целей, достижение которых нереально или требует от обучающихся чрезмерных усилий.

Воспитательные возможности занятий туризмом огромны. Так, тема «из истории развития туризма в стране» позволяет не только увидеть исторические корни туризма, представить историю путешествий в лицах, ощутить традиции туризма в стране, но и показать современный уровень развития спортивного туризма, его героев, их достижения. Эта тема позволяет обучающимся усвоить традиции туризма и увидеть перспективы занятий этим видом деятельности. Целесообразно использовать на занятиях по этой теме видео- и кинофильмы, слайды, можно привлечь к занятию опытных туристов, имеющих большой опыт сложных походов.

Занятия по теме «техника и тактика пешеходного туризма», занятия ориентированием также имеют огромный воспитательный потенциал. В программе приоритетными выделены задачи коммуникативного и коллективного воспитания, экологического воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания. Отдельной строкой стоит нравственное воспитание. Нравственное воспитание не осуществляется словами, его основной инструмент – поступки, оно осуществляется через силу собственного примера.

Спортивный туризм, спортивное ориентирование и туристское многоборье входят в Единую спортивную классификацию. Поэтому целесообразно показать обучающимся перспективы спортивного роста, ориентировать их на продолжение занятий спортивным туризмом или спортивным ориентированием и по завершении обучения по программе. Важно воспитывать в юных туристах бережное отношение к природе, передать им основы экологических знаний, привить понимание того, что, на самом деле, Земля не так велика, чтобы относиться к ней потребительски. Одновременно, для расширения общего кругозора туристов и приобщения к культуре и традициям страны следует максимально использовать возможности совершения интересных экскурсий в районах путешествий.

Одним из вариантов работы по программе может служить применение **адаптивных технологий обучения**. Конечно, нельзя сказать, что **разноуровневая технология** не является адаптивной, но она может быть дополнена адаптивными технологиями с целью повышения ее эффективности. Особенность адаптивных технологий в последовательности фаз обучения: 1) объяснение учебного материала, 2) индивидуальная работа педагога с обучающимися на занятии, 3) самостоятельная работа обучающихся по схеме ученик-ученик, ученик-группа учеников. При таком построении занятий вариативность организации обучения позволяет сделать эту технологию универсальной. Можно изменять продолжительность и последовательность этапов обучения с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Развитие личности обучающегося происходит в условиях коллективной и индивидуальной деятельности, когда из новичка, осваивающего основы туризма и ориентирования, он превращается в умелого, опытного туриста и спортсмена, изменяющего и совершенствующего самого себя, как личность и становится помощником руководителя, его надежной «опорой» в походной жизни.

И обучение, и воспитание и развитие не являются изолированными друг от друга областями педагогической деятельности. Это значит, что воспитание и обучение включаются в сам процесс развития ребенка, а не надстраиваются над ним. Неразрывность этих процессов, их взаимосвязанность необходимо иметь в виду при работе по данной программе.

Выбирая те или иные педагогические технологии, педагогу следует четко представлять, что учебное занятие представляет собой целостную динамическую систему взаимодействия педагога и обучающегося, состоящую из целей, содержания, методов, форм и реальных результатов обучения. Конечно, приступая к занятию, необходимо иметь сформулированную триединую дидактическую цель – воспитание, обучение и развитие, иначе оно будет недостаточно эффективно.

Наиболее эффективны при обучении туризму и ориентированию следующие технологии: **разноуровневого обучения, коллективного взаимообучения (коллективного способа обучения) и технологии игры.** Возникающие при этом шум и движение не мешают процессу, поскольку занятия проходят, в основном, на местности. Наоборот, подобная организация обучения служит «динамической разминкой» после обучения в школе, в условиях классно-урочной системы и гиподинамии.

Поскольку обучение происходит на **деятельностной** основе, то для каждого уровня результатов желательно применять следующие категории целей:

**знание** – обучающийся запомнил и воспроизвел конкретный учебный материал,

**понимание** – обучающийся объясняет, интерпретирует учебный материал, иллюстрирует, приводит примеры;

**применение** – обучающийся использует полученные знания: а) по образцу, б) в измененной обстановке, в) в новой обстановке – последнее характерно для условий соревнований по ориентированию, для естественно возникающих или для специально созданных ситуаций в походе;

**обобщение и систематизация** – обучающийся выявляет части учебного материала, объединяет их для получения целого, предлагает вариант решения проблемы;

**ценностное отношение** – обучающийся оценивает значение, возможности применения, перспективы использования учебного материала.

Безусловно, педагогу нужно максимально использовать уже имеющуюся мотивацию большинства детей, пришедших на кружок, постоянно поддерживать ее созданием «ситуаций успеха», успешного применения имеющегося опыта и приобретенных обучающимися знаний и умений на практике. Огромную роль играет и создание доброжелательной атмосферы, обстановки взаимной помощи, помощи более опытных и старших обучающихся младшим.

Работая в учебных группах, ведя коллективный образ жизни в походах, приобретая знания и умения, позволяющие самостоятельно действовать в различных ситуациях, обучающиеся приобретают собственный опыт эмоционально-ценностных отношений, необходимый им для дальнейшего участия в общественной жизни. Важно использовать воспитательные возможности занятий спортивным туризмом и спортивным ориентированием для формирования востребованных обществом качеств личности, создавая в то же время среду, стимулирующую развитие личности.

## .Список литературы

### Литература для педагога

- 1.Лях В.И. Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2006—2007.
- 2.Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2007.
- 3.Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М., 2000.
- 4.Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. – 6-е изд. – М., 2006.
- 5.Интернет- ресурсы.





- б) длительное пребывание на солнце
- в) шалости и игры на воде

### Топография и ориентирование.

12. От чего зависит средняя длина шага ?

- а) от размера стопы
- б) от роста человека
- в) от рельефа местности

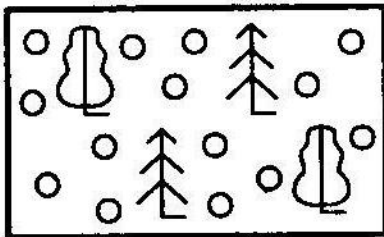
13. Карту местности перед походом нужно хорошо изучить прежде всего для того, чтобы:

- а) знать наиболее интересные места
- б) чтобы не заблудиться, ориентируясь на местности
- в) знать, где лучше разбить лагерь и отдохнуть

14. На какие группы делятся топографические знаки?

- а) названия
- б) растительность
- в) дороги

15. Определите название топографического знака.



- а) лиственный лес
- б) смешанный лес

16. Приметами хоженной тропы могут быть:

- а) высокая трава
- б) низкая трава
- в) следы от транспорта

### Краеведение

17. Кемеровская область расположена

- а) на западном побережье Баренцева моря
- б) в предгорьях Кавказа
- в) на юго-востоке Западно-Сибирской равнины и северных отрогах Алтайских гор

18. Самая крупная река Кузбасса?

- а) Кия
- б) Иня
- в) Томь

19. Какое старое название было у города Кемерово?

- а) Новониколаевка
- б) Кольчугино
- в) Щегловск

20. Породы каких хвойных деревьев преобладают в северной части Кемеровской области?

- а) ель
- б) пихта
- в) лиственница

21. Какой самый распространённый грызун наших лесов?

- а) белка
- б) бурундук
- в) суслик

22. Самая крупная осёдлая птица наших лесов?

- а) тетерев
- б) глухарь
- в) сова

### Основы гигиены и первая помощь

23. Температуру тела помогает снизить:

- а) мята
- б) подорожник
- в) листья и ягоды малина

24. Симптомы солнечного удара:

- а) характерные симптомы отсутствуют

- б) лицо сначала краснеет, затем бледнеет, появляется головная боль, головокружение  
в) общая слабость, шум в ушах, пульс едва прощупывается, дыхание еле заметно

**25. Какие из перечисленных медицинских средств нужно применять при пищевом отравлении?**

- а) уголь активированный  
б) валидол  
в) анальгин

**26. В каких случаях применяется парацетамол?**

- а) при болях в сердце  
б) при повышенном артериальном давлении  
в) при повышенной температуре

#### Туристская техника преодоления дистанций.

**27. Каким узлом блокируется страховочная система, состоящая из грудной и беседочной обвязок?**

- а) проводник  
б) восьмерка  
в) булинь

**28. Какая команда подается при провисании страховочной веревки?**

- а) подтяни.  
б) выбери  
в) возьми

**29. Самостраховкой на подъеме является:**

- а) фсу  
б) скользящий карабин  
в) жумар

#### Общая и специальная физическая подготовка.

**30. Основой предупреждения спортивных травм на тренировках является:**

- а) измерение пульса  
б) измерение давления  
в) разминка

Тесты для учащихся 1 года обучения  
по разделам программы  
Вступительный тест

Основы туристской подготовки

1. Нормативным документом по туризму не является:

- а) правила соревнований
- б) регламенты дисциплин
- в) список рекомендуемого снаряжения для пешеходного похода

2. Подготовка к походу нужна для того, чтобы:

- а) хорошо знать маршрут
- б) взять с собой необходимое количество продуктов
- в) сделать поход безопасным и интересным

3. Протяженность похода составляет 193 км, длительность – 11 дней.

Какова категория сложности этого похода?

- а) 3 кат. сложности
- б) 2 кат. сложности
- в) 1 кат. сложности

4. Что входит в личное снаряжение туриста?

- а) спальник
- б) топор и пила
- в) одежда и обувь

5. Каким образом преодолевается дерево, перегораживающее тропу?

- а) перепрыгнуть через дерево
- б) перешагнуть через дерево
- в) наступить на дерево и перешагнуть через него

6. Назовите главное требование к биваку:

- а) близость к населенному пункту
- б) безопасность
- д) отсутствие комаров

7. Перечислите, под какой буквой находится узел для образования надежной петли:



а)



б)



в)

8. Чем тяжелее работа на маршруте, чем выше в горы, чем жарче погода, тем больше надо добавлять в дневной рацион:

- а) жиров
- б) углеводов
- в) белков

9. Переход реки вброд осуществляется:

- а) в одном месте и по одному пути
- б) каждый самостоятельно выбирает место
- в) по одному пути парами

10. При движении, в колонне по одному, по крутым камнепадным склонам, осыпям следует:

- а) двигаться в плотную друг к другу
- б) выдерживать дистанцию между участниками 3 – 4 метра
- в) идти парами

11. Назовите возможные способы преодоления водной преграды

- а) вброд
- б) навесная переправа
- в) на рюкзаке

12. Выбери из ответов, какие опасности подстерегают туриста в походе при разбивке бивака:

- а) болото
- б) песок
- в) обрыв

13. Назовите локальные естественные препятствия в походах

- а) перевал
- б) переправа
- в) лес

### Топография и ориентирование.

14. Что указывает направление склона на топографической карте?

- а) бергшрудны
- б) бергштрихи
- в) фуршеты

15. От чего зависит выбор ориентирования?

- а) от цели похода
- б) от температуры воздуха
- в) от рельефа местности

16. Какая река приносит большее количество воды?

- а)  б) 

17. Каким цветом изображаются на картах гидрографические объекты?

- а) желтым
- б) зеленым
- в) синим

18. Какова правильная тактика движения ориентировщика в труднопроходимом лесу?

- а) по азимуту
- б) по сопутствующим ориентирам
- в) по местным предметам

19. Что на карте означает знак X?

- а) особый объект, для которого нет условного знака
- б) микроямка
- в) воронка

### Краеведение.

20. Часть Кемеровской области занята низменностью

- а) на севере и в центральной части
- б) на юго-востоке
- в) на юге

**21. Какое старое название было у города Кемерово?**

- а) Новониколаевка
- б) Кольчугино
- в) Щегловск

**22. К какому бассейну относятся внутренние воды нашей области?**

- а) Оби и Карского моря
- б) Енисея и Карского моря
- в) Лены и Карского моря

**23. Какое самое глубокое озеро природного происхождения в нашей области?**

- а) Среднетерсинское
- б) Чёрное
- в) Алчедат

**24. Когда происходит ледоход на реках Кемеровской области?**

- а) в апреле
- б) в мае
- в) в июне

**Обеспечение безопасности.**

**25. При оказании помощи лежащему пострадавшему, находящемуся в сознании, необходимо помнить о том, что:**

- а) возможен перелом позвоночника;
- б) нужно положить его в безопасное положение;
- в) важно позаботиться о необходимых медицинских принадлежностях и лекарствах.

**26. Основное направление в работе по безопасности похода:**

- а) соблюдение режима дня
- б) предупреждение травматизма и несчастных случаев
- в) словесные предупреждения

**27. Основная причина чрезвычайных ситуаций в походе:**

- а) неблагоприятные метеорологические условия
- б) недостаток снаряжения
- в) слабая дисциплина в группе

**Туристская техника преодоления дистанций.**

**28. Назовите технический этап для дистанции 2-го класса.**

- а) навесная переправа с наведением перил
- б) навесная переправа
- в) навесная переправа с пострадавшим

**29. Самостраховкой на спуске является:**

- а) фсу
- б) скользящий карабин
- в) жумар

**Общая и специальная физическая подготовка.**

**30. Способы контроля за физической нагрузкой.**

- а) измерить пульс
- б) измерить объем груди
- в) измерить рост

**Контрольные вопросы и тесты  
для учащихся 2 года обучения**

**Основы туристской подготовки**

**1. При разведении костра запрещается:**

- а) разводить костёр возле водных источников
- б) разводить костёр близ деревьев
- в) использовать живые деревья

**2. При движении в походе в экстремальных ситуациях:**

- а) держат дистанцию 2-3 метра
- б) держать дистанцию 2-3 километра
- в) держать дистанцию 10 метров

**3. На каком костре можно быстро вскипятить воду:**

- а) «нодья»
- б) «шалаш»
- в) «таёжный»

**4. Если вы оказались в зоне лесного пожара, необходимо (определить очерёдность действий):**

- а) не обгонять лесной пожар, а двигаться под прямым углом к направлению распространения огня;
- б) для преодоления нехватки кислорода пригнуться к земле;
- в) накрыть голову и верхнюю часть тела верхней одеждой (желательно мокрой).








**5. Основными причинами несчастных случаев на воде являются:**

- а) купание в запрещённых и незнакомых местах
- б) длительное пребывание на солнце
- в) купание в сумерки

**6. Чтобы преодолеть реку, нужно:**

- а) использовать надувные матрасы и камеры
- б) при переходе реки вброд использовать шест или альпеншток
- в) преодолевать реку вплавь

**Топография и ориентирование**

	а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа		а) канава с водой <u>б) проселочная дорога</u> в) узкая просека
	а) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава		а) яма б) лощина <u>в) гора</u>
	а) внемасштабный объект рельефа б) воронка в) микробугорок		а) земляной обрыв <u>б) земляной вал</u> в) основная горизонталь
	а) фруктовый сад <u>б) открытое пространство</u> в) лес, проходимый в одном направлении		а) озеро б) запретная территория в) непреодолимое болото

**7. Что означает этот символ?**

**8. В случае потери ориентировки:**

- а) оставаться на месте
- б) звать на помощь
- в) выйти на крупный ориентир

**Краеведение.**

**9. В каком периоде сформировался Кузнецкий Алатау?**

- а) силур
- б) каменноугольный
- в) карбон

**10. Наивысшая точка Кемеровской области.**

- а) Верхний Зуб
- б) Большой Таскыл;
- в) Большой Каным

**11. Что в переводе с тюркского означает – Кузнецкий Алатау?**

- а) пестрая гора
- б) клык медведя
- в) дикий олень

**12. Какие из перечисленных горных вершин не встречаются в Кузбассе?**

- а) Белуха
- б) Сундук
- в) Чемодан

**Обеспечение безопасности**

**13. Причинами вынужденного автономного существования в природных условиях являются:**

- а) выпадение осадков;
- б) потеря компаса;
- в) потеря группы в результате отставания или несвоевременного выхода к месту сбора

**14. Чему должен соответствовать выбранный маршрут по правилам безопасности**

- а) близости к городу  
присутствию водных источников
- б) емкостью и новизной снаряжения
- в) уровню подготовки и возможностям участников

**15. Первая медицинская помощь при открытом переломе?**

- а) концы сломанных костей совместить
- б) убрать осколки костей и наложить на рану пузырь со льдом
- в) наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности и дать покой больному

**16. Первая медицинская помощь при обморожении?**

- а) растереть пораженный участок жестким материалом или снегом
- б) создать условия для общего согревания, наложить ватно-марлевую повязку на обмороженный участок, дать теплое питье
- в) сделать легкий массаж, растереть пораженное место одеколоном

**17. Чем характеризуется артериальное кровотечение?**

- а) кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет ярко-алую окраску
- б) кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струёй темно-красного цвета
- в) кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном

**18. Правильный способ остановки венозного кровотечения?**

- а) наложение на рану давящей повязки
- б) наложение жгута или резкое сгибание конечности в суставе
- в) наложение жгута

**19. Правильный способ остановки артериального кровотечения?**

- а) наложение на рану давящей повязки
- б) наложение жгута или резкое сгибание конечности в суставе
- в) наложение жгута

**20. Какие признаки закрытого перелома костей конечностей?**

- а) сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности
- б) конечность искажена, поврежден кожный покров, видны осколки костей
- в) синяки, ссадины на коже

**21. Основные правила наложения транспортной шины при переломе бедренной кости в нижней трети?**

- а) наложить одну шину от стопы до середины бедра
- б) наложить две шины, одну от стопы до подмышечной впадины, другую от стопы до паха
- в) наложить две шины, от стопы до конца бедра

**Туристская техника преодоления дистанций.**

**22. Назовите технический этап для дистанций 3-го класса.**

- а) навесная переправа с наведением перил
- б) навесная переправа
- в) навесная переправа с пострадавшим

**23. В чем заключаются соревнования по туризму?**

- а) в прохождении дистанции, содержащей естественные и искусственные препятствия
- б) в выполнении специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач
- в) в прохождении дистанции, содержащей естественные и искусственные препятствия, в выполнении специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач

**24. На скольких дистанциях могут проводиться соревнования по туризму?**

- а) на одной
- б) на двух
- в) на одной или нескольких

**25. Что является основными критериями соревнований по туризму?**

- а) масштаб и ранг соревнований; класс дистанций
- б) класс и ранг соревнований; масштаб дистанций
- в) масштаб и класс соревнований; ранг дистанций

**26. Какая команда подается при готовности к страховке?**

- а) я держу тебя
- б) я страхую
- в) страховка готова

**27. По наклонной навесной переправе (вниз) движение осуществляется:**

- а) боком
- б) ногами вперед
- в) головой вперед

**Общая и специальная физическая подготовка.**

**28. Упражнения, развивающие общую выносливость?**

- а) бег на 60 метров
- б) бег на 400 метров
- в) бег на 5000 метров



**29. Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества?**

а) бег на 60 метров

б) бег на 10000 метров

в) бег на 5000 метров

**30. Туризм развивает:**

а) силу и быстроту

б) выносливость и координацию

в) все перечисленные качества*Приложение 3***Таблица нормативов (норм) ГТО для учащихся (11-12 лет)**

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		отлично	хорошо	удовлет	отлично	хорошо	удовлет
1.	Бег на 60 метров (секунд)	9,9	10,8	11,0	10,3	11,2	11,4
2.	Прыжок в длину с места (см)	175	160	150	165	145	140
3.	Подтягивание из виса лёжа на перекладине (кол-во раз)	7	4	3	17	11	9
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	20	14	12	14	8	7
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	25	15	30	20	15

**Таблица нормативов(норм) ГТО для учащихся (13-15 лет)**

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		отлично	хорошо	удовлет	отлично	хорошо	удовлет
1.	Бег на 60 метров (секунд)	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9

2.	Прыжок в длину с места (см)	200	185	175	175	155	150
3.	Подтягивание из виса лёжа на перекладине (кол-во раз)	10	6	4	18	11	9
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	22	16	12	15	9	7
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	47	36	30	40	30	25

#### Приложение 4

### Контрольная дистанция по программе 1 года обучения

#### *Этап 1. Переправа по жердям.*

**Оборудование:** жерди

**Параметры:** длина 2 м, диаметр жердей 8 см, количество 6 шт.

От маркирована опасная зона

**Действия:** участник проходит по жердям, сохраняя равновесие. При срыве повторяет попытку (до трех раз).

#### *Этап 2. Подъем.*

**Оборудование:** судейские перила.

**Параметры:** длина 3 м, крутизна 90°

**Действия:** этап проходится по судейским перилам, самостраховка жумар.

#### *Этап 3. Навесная переправа.*

**Оборудование:** судейские двойные перила.

**Параметры:** длина этапа 16 м.

**Действия:** движения производятся на карабине, включенном в беседку страховочной системы.

#### *Этап 4. Параллельные перила.*

**Оборудование:** судейские перила.

**Параметры:** длина этапа 4 м.

**Действия:** переправа участника осуществляется стоя ногами на нижней веревке и держась руками за верхнюю на самостраховке скользящим карабином.

#### *Этап 5. Установка палатки.*

**Оборудование:** сложенная палатка.

Располагается на от маркированной площадке 4x4 м.

**Действия:** участник устанавливает палатку на восемь колышков.

#### *Этап 6. Ориентирование.*

**Оборудование:** судейский компас.

**Действия:** участник определяет азимут при помощи компаса.

**Этап 7. Оказание первой медицинской помощи.**

**Оборудование:** условно пострадавший (манекен)

Располагается на от маркированной площадке 3х3 м.

**Действия:** участник накладывает шину на условный закрытый перелом голени пострадавшему (бинт и шина личный).

**Этап 8. Изготовление носилок.**

**Оборудование:** веревка, 10 м., полотно судейское, репшнур-6 шт., набор жердей.

Располагается на от маркированной площадке 3х3 м.

**Действия:** участник собирает носилки из предложенного оборудования.

**Контрольная дистанция  
по программе 2 года обучения**

Перечень, параметры, оборудование этапов и условия их прохождения

**Этап 1. Переправа по бревну.**

**Оборудование:** бревно

**Параметры:** длина 4 м, диаметр бревна 15 см.

От маркирована опасная зона

**Действия:** участник проходит по бревну, держась руками за маятниковую веревку, которую наводит и снимает самостоятельно. При срыве повторяет попытку (до трех раз, при условии прохождения половины бревна).

**Этап 2. Подъем.**

**Оборудование:** судейские перила.

**Параметры:** длина 3 м, крутизна 90°

**Действия:** этап проходится по судейским перилам, самостраховка жумар.

**Этап 3. Спуск.**

**Оборудование:** судейский карабин.

**Параметры:** 3 м

**Действия:** участник спускается по перилам, которые наводит и снимает самостоятельно, при помощи фрикционного спускового устройства.

**Этап 4. Ориентирование.**

**Оборудование:** судейский компас.

**Действия:** участник определяет азимут при помощи компаса.

**Этап 5. Навесная переправа.**

**Оборудование:** судейские двойные перила.

**Параметры:** длина этапа 16 м.

**Действия:** движения производятся на карабине, включенном в беседку страховочной системы.

**Этап 6. Параллельные перила.**

**Оборудование:** судейские перила.

**Параметры:** длина этапа 10 м.

**Действия:** переправа участника осуществляется стоя ногами на нижней веревке и держась руками за верхнюю на самостраховке скользящим карабином.

***Этап 7. Оказание первой медицинской помощи.***

**Оборудование:** условно пострадавший (манекен)

Располагается на от маркированной площадке 3х3 м.

**Действия:** участник накладывает шину на условный закрытый перелом предплечья пострадавшему (бинт и шина личный).

***Этап 8. Изготовление носилок.***

**Оборудование:** веревка, 10 м., полотно судейское, репшнур-6 шт., набор жердей.

Располагается на от маркированной площадке 3х3 м.

**Действия:** участник собирает носилки из предложенного оборудования.