

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА ИМЕНИ  
СЕРГЕЯ ВИКТОРОВИЧА ДУДКО ГОРОДА ТУАПСЕ  
ТУАПСИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Принята на заседании  
педагогического/методического совета  
МБОУ ДО ЦДЮТ им. С. В. Дудко г. Туапсе  
от «26» июл 2025 г.  
Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО ЦДЮТ  
С. В. Дудко г. Туапсе

Н. В. Ликарчук

Принята от «26» июл 2025 г. № 008/у



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Спортивный туризм»**

**Уровень программы:** базовый  
(ознакомительный, базовый или углубленный)

**Срок реализации программы:** 1 год (216 часов)

**Возрастная категория:** от 8 до 16 лет

**Форма обучения:** очная  
(очная, очно-заочная, дистанционная)

**Вид программы:** модифицированная  
(типовая, модифицированная, авторская)

**Программа реализуется** на бюджетной основе  
(на бюджетной/внебюджетной основе)

**ID-номер Программы в Навигаторе:** 419283

Автор-составитель:  
Тополян Каринэ Ардашесовна  
педагог дополнительного образования  
(Ф.И.О. и должность разработчика)

Туапсе, 20255

**ПАСПОРТ**  
**дополнительной общеобразовательной программы**  
**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**  
**«Спортивный туризм»**

(наименование программы с указанием направленности)

Наименование муниципалитета	Туапсинский муниципальный округ
Наименование организации	МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	49283
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм» (Тополян)
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	Муниципальное задание
ФИО автора (составителя) программы	Тополян Каринэ Ардашесовна
Краткое описание программы	Программа направлена на разностороннее развитие личности ребенка, общее оздоровление его организма, укрепление физических и духовных сил, совершенствование технико-тактического туристского мастерства, приобретение навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучение своего края.
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	Базовый
Продолжительность освоения (объем)	Один год (216 часа)
Возрастная категория	От 8 до 16 лет
Цель программы	Создание условий для воспитания социально активной, физически крепкой, гармонично и духовно развитой личности, готовой к будущей трудовой деятельности с помощью спортивного

	туризма
Задачи программы	<p><b>Предметные (ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ) задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• познакомить с историей и особенностями спортивного туризма;</li> <li>• совершенствовать двигательные умения и навыки;</li> <li>• способствовать развитию физических способностей;</li> <li>• сформировать знания о культурных и природных особенностях Краснодарского края и Туапсинского района;</li> <li>• обучить основным понятиям и терминологии спортивного туризма;</li> <li>• обучить навыкам спортивного туризма;</li> <li>• обучить основам техники и тактики преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходном туризме;</li> <li>• обучить навыкам организации туристского быта;</li> <li>• обучить умению ориентироваться на местности.</li> </ul> <p><b>Личностные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• привить навыки здорового образа жизни;</li> <li>• привить учащимся экологические навыки и бережное отношение к природе;</li> <li>• сформировать трудовые навыки и навыки самообслуживания;</li> <li>• воспитать целеустремленность и настойчивость;</li> <li>• воспитать чувство ответственности за свои действия, дисциплинированность и взаимопомощь.</li> </ul> <p><b>Метапредметные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• привить учащимся коллективные и коммуникативные навыки;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать способность учащихся адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды, умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях;</li> <li>• развивать познавательные интересы учащихся через общение с природой и культурными памятниками Краснодарского края и Туапсинского МО;</li> <li>• развивать интерес к занятиям детско-юношеским туризмом.</li> </ul>
Ожидаемые результаты	<p><b>Предметные (ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ) результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучающиеся познакомятся с историей и особенностями спортивного туризма;</li> <li>• у учащихся будут сформированы двигательные умения и навыки;</li> <li>• у учащихся будут развиты физические способности;</li> <li>• будут сформированы знания о культурных и природных особенностях Краснодарского края и Туапсинского МО;</li> <li>• учащиеся будут владеть основными понятиями и терминологией спортивного туризма;</li> <li>• учащиеся будут владеть навыкам спортивного туризма;</li> <li>• учащиеся будут владеть техникой и тактикой преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходном туризме;</li> <li>• учащиеся будут владеть навыками организации туристского быта и нахождения в природной среде;</li> <li>• учащиеся будут владеть навыками ориентирования на местности.</li> </ul> <p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учащимся будут привиты навыки здорового образа жизни;</li> <li>• учащимся будут привиты</li> </ul>

	<p>экологические навыки и бережное отношение к природе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• у учащихся будут сформированы трудовые навыки и навыки самообслуживания;</li> <li>• у учащихся будет привита потребность в целеустремленности и настойчивости;</li> <li>• у учащихся будет привито чувство ответственности за свои действия, дисциплинированность и взаимопомощь.</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учащимся будут привиты коллективные и коммуникативные навыки;</li> <li>• будет развита способность адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды, умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях;</li> <li>• будут сформированы познавательные интересы учащихся через общение с природой и памятниками культуры Краснодарского края и Туапсинского МО;</li> <li>• будет развит интерес к занятиям детско-юношеским туризмом.</li> </ul>
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Инклюзивно при отсутствии медицинских противопоказаний
Возможность реализации в сетевой форме	Имеется
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Предусмотрена
Материально-техническая база	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Топографические знаки - 1 комплект</li> <li>2. Учебные плакаты - 1 комплект</li> <li>3. Секундомер - 1 шт.</li> </ol>

	<p>4. Часы - 1 шт.</p> <p>5. Палатка (3х местная) - 5 шт.</p> <p>6. Туристские коврики - 15 шт.</p> <p>7. Рюкзаки - 15 шт.</p> <p>8. Тент - 1 шт.</p> <p>9. Костровое оборудование: котлы, тросик - 1 комплект</p> <p>10. Аптечка медицинская в упаковке - 1 шт.</p> <p>11. Ремонтный набор - 1 комплект</p> <p>12. Компас - 15 шт.</p> <p>13. Веревки основные - 1 шт. – 50 м.</p> <p>14. Веревки вспомогательные - 15 шт. – 4 м.</p> <p>15. Карабины - 30 шт.</p> <p>16. Каски - 15 шт.</p> <p>17. Страховочные системы - 15 шт.</p> <p>18. Спусковые устройства (восьмерки) - 15 шт.</p> <p>19. Подъемное устройство (жумар) - 15 шт.</p> <p>20. Канцелярские принадлежности - 3 комплекта</p>
--	---

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты</b>	<b>7</b>
1.1.	Пояснительная записка	10
1.2.	Цель и задачи программы	18
1.3.	Содержание программы	19
1.3.1.	Учебный план	19
1.3.2.	Содержание учебного плана	20
1.4.	Планируемые результаты	22
1.5.	Воспитание	22
1.5.1	Календарный план воспитательной работы	25
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.</b>	<b>26</b>
2.1.	Календарный учебный график	27
2.2.	Условия реализации программы	33
2.3.	Кадровое обеспечение	34
2.4.	Формы аттестации	36
2.5.	Оценочные материалы	37
2.6.	Методические материалы	70
2.7	Список литературы	87

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

### **Нормативно-правовая база.**

- ✓ Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 28.02.2025 (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2025);
- ✓ Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- ✓ Федеральный закон от 21.04.2025 № 86-ФЗ «О внесении изменений в статьи 3 и 47 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (вступает в силу с 1 сентября 2025 г.);
- ✓ Федеральный закон от 28.12.2024 № 543-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (редакция от 28.12.2024, вступил в силу с 1 апреля 2025 г.);
- ✓ Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (редакция от 22.06.2024 г.);
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- ✓ Распоряжение правительства РФ от 21.01.2021г. № 122-р «О плане мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- ✓ Национальный проект «Молодёжь и дети», утвержденный Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- ✓ Федеральный проект «Всё лучшее детям», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13 декабря 2024 года № 883 «Об утверждении методики расчёта показателей проекта государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» и федерального проекта «Все лучшее детям» национального проекта «Молодежь и дети»;

- ✓ Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации № 145 от 28 февраля 2024 г.;
- ✓ Концепция развития творческих (кreatивных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки в крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р;
- ✓ Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказ министерства просвещения РФ от 23.08.2022г. №758 «Об утверждении плана основных мероприятий Министерства просвещения РФ по проведению в Российской Федерации Десятилетия науки и технологий»;
- ✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- ✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства экономического развития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием

детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;

✓ Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности отдыха и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

✓ Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, утвержденные протоколом заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 г.;

✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации;

- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;
- ✓ Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима «повышенная готовность», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;
- ✓ Федеральный закон от 24.11.1996г. №132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»;
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.11.2015г. №09-3173 «О направлении рекомендаций»;
- ✓ Письмо Министерства просвещения РФ от 16.06.2022г. №06-836 «О направлении информации»;
- ✓ Постановление правительства РФ от 21.12.2023г. №2230 «Об утверждении Типовых правил организации и осуществления туризма, в том числе обеспечения безопасности туризма на особо охраняемых природных территориях регионального и местного значения»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития от 19.12.2019 №702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления,...»;
- ✓ Распоряжение Правительства РФ от 05.04.2022г. №744/р «О перечне видов туристских маршрутов, требующих сопровождения инструктором- проводником, и категориях их сложности, а также о критериях отнесения туристского маршрута к соответствующей категории сложности, в том числе с учетом обеспечения безопасности туристов;
- ✓ Устав Учреждения.

## 1.1. Пояснительная записка

### Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» имеет физкультурно-спортивную направленность,

направлена на разностороннее развитие личности ребенка, общее оздоровление его организма, укрепление физических и духовных сил, совершенствование технико-тактического туристского мастерства, приобретение навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучение своего края.

### **Новизна.**

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туристской подготовки (группа дисциплин - дистанции), топография и ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции), краеведение, основы гигиены и первая доврачебная помощь, а также общая и специальная физическая подготовка.

### **Актуальность.**

Современные дети большую часть времени находятся дома в сети интернет. В данной сложившейся ситуации у детей развивается множество различных заболеваний, в том числе гипоксия. Чтобы этого не происходило, участникам данной программы предложена активная жизненная позиция через соревнования, слеты и фестивали.

В последние годы развитию туризма в Краснодарском крае уделяется большое внимание. Данная программа призвана систематизировать подготовку юных спортсменов к туристским мероприятиям.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» связана с активным развитием и ростом популяризации детско-юношеского туризма, необходимостью создания стройной системы подготовки туристов-спортсменов в соответствии с современными требованиями к спортивной тренировке, что является актуальным в настоящее время.

### **Педагогическая целесообразность.**

Отмечено, что учащиеся, занимающиеся туризмом, ведут здоровый образ жизни, не совершают поступки асоциального характера. Туризм сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, способствует укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов, что является педагогически целесообразным.

### **Отличительная особенность.**

Отличительной особенностью программы является конвергентный подход, так как программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь с ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой, кубановедением.

Программа туристско-спортивного объединения предусматривает прохождение учащимися своеобразного индивидуализированного образовательного спортивно-туристского маршрута – путешествия в окружающую среду с элементами его познания при соответствующей их

уровню подготовленности и при психолого-педагогической поддержке и сопровождении. Необходимо, чтобы при этом персонализированные образовательные спортивно-туристские маршруты носили комплексный образовательно-воспитательный характер и проходили через ряд образовательных областей: словесность, естествознание, искусство, физическая культура и спортивный (в том числе оздоровительный) туризм, социальная практика, технология, психологическая культура.

### **Социальная значимость**

Спортивный туризм имеет высокую социальную значимость, которая проявляется в физическом и психологическом воздействии, роли в воспитании и образовании, а также экономическом значении.

### **Физическое и психологическое воздействие:**

- Улучшение физической формы. Длительные пешие прогулки, восхождения на горы, плавание помогают развивать выносливость и укреплять мышцы.
- Преодоление трудностей. Участие в спортивном туризме требует преодоления физических и психологических препятствий, что развивает силу воли и уверенность в своих способностях.
- Снижение стресса. Физическая активность и взаимодействие с природой способствуют расслаблению и уменьшению уровня стресса.

### **Роль в воспитании и образовании:**

- Развитие социальных навыков. Спортивный туризм учит работать в команде, развивает эмпатию и терпение.
- Укрепление отношений. Участники могут наладить новые контакты вне привычного окружения, что полезно для тех, кто испытывает трудности в общении.
- Образовательная функция. Во время путешествий закрепляются знания по географии, истории, обществоведению, а также приобретаются новые навыки.

### **Экономическое значение:**

- Стимулирование развития инфраструктуры. Крупные спортивные состязания привлекают туристов, что способствует инвестициям в развитие дорог, аэропортов, стадионов и других объектов.
- Создание новых рабочих мест. Спортивный туризм вовлекает местное население, что повышает экономическую активность.

### **Адресат программы.**

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Спортивный туризм» разработана для учащихся в возрасте от 8 до 16 лет, имеющих соответствующий медицинский допуск.

Комплектование состава объединения происходит по свободному набору. Численный состав объединения составляет 15 человек.

Почему лучше детей именно этого возраста, привлекать к занятиям спортивным туризмом?

Организм детей и подростков во многом отличается от организма взрослых. Это проявляется в особенностях строения и функций отдельных органов и физиологических систем. Дети и подростки находятся в состоянии

непрерывного роста и развития. Под ростом подразумеваются количественные изменения организма, а под развитием – качественные изменения, связанные с формированием различных органов и тканей.

Изменения скорости, силы, выносливости, ловкости в процессе развития организма не происходят параллельно. В детском и подростковом возрасте особенно интенсивно развивается скорость. На их развитие влияют занятия спортом.

Скорость движений с возрастом нарастает постепенно, но неравномерно. В 8-9 лет нарастание ее очень медленное, в 10-12 лет более интенсивное, а в 13-14 лет опять замедляется. Наибольший темп нарастания скорости бывает в 15-16 лет. Приступить к тренировкам на скорость можно по достижению хорошей общей физической подготовленности.

Важное значение имеют особенности развития мышечной системы у детей. С возрастом объем, структура, химический состав и функции мышц изменяются. Период от 6 до 14 лет является периодом активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Наряду с ростом мышечной массы происходит значительное улучшение координации движений.

Процессы роста и развития детского организма осуществляются в непрерывном взаимодействии с окружающей средой при постоянном регулирующем влиянии центральной нервной системы. У детей 8–10-летнего возраста отмечается высокая подвижность нервных процессов. При этом наблюдается преобладание возбудительных процессов над тормозящими. Неуравновешенность возбудительно-тормозных процессов в центральной нервной системе вызывает ее сравнительно быструю утомляемость, повышенную возбудимость, быструю смену желаний, кратковременность активного внимания.

Исходя из физического и психоэмоционального развития детей, целесообразно начинать тренировки по спортивному туризму с 10 лет. Но допускаются к занятиям дети более младшего возраста по специальному медицинскому допуску.

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

Программа «Спортивный туризм» имеет базовый уровень и разработана на 1 год. Основной курс программы 216 часов (из них: МОДУЛЬ 1 – 72 часа, МОДУЛЬ 2 – 144 часа), соответствует 6-часовой недельной нагрузке педагога (на одну группу).

### **Форма обучения.**

Форма обучения по программе «Спортивный туризм» - очная. Форма организации деятельности – групповая.

### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю: одно занятие 2 часа - аудиторное, второе занятие 4 часа – внеаудиторное. Однодневные учебно-тренировочные походы - 2-3 раза в месяц или двух-трехдневный поход - 1-2 раза в месяц.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Практические занятия проходят в спортивном зале и на свежем воздухе на школьной спортивной площадке и во дворе школы. Допускается совмещение практического и теоретического занятия, для более полного закрепления умений и навыков. Учебно-тренировочные занятия проходят на пересеченной местности в черте поселка.

Возможна подготовка и проведение многодневных спортивно-туристских походов, экскурсионно-краеведческих экспедиций в школьные осенние, зимние, весенние каникулы, а также в майские праздники. Программа предусматривает проведение индивидуальных занятий и консультаций с участниками похода по их функциональным туристским и краеведческим специальностям.

В связи со спецификой работы туристских объединений время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности и экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4-6 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия – 8-12 часов.

Набор учащихся проводится по желанию учащихся и их родителей. Состав группы постоянный, разновозрастной. Предварительная подготовка не требуется. Обязательно наличие заключения врача о медицинском допуске.

Организация образовательно-воспитательного учебно-тренировочного процесса предусматривается по программе в течение календарного года (36 учебных недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время или непосредственно перед важными квалификационными стартами, туристско-спортивными соревнованиями. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием учащихся. Используется методика «погружения» учащихся в образовательно-воспитательную проблему (учебно-тренировочный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективное – командное решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей – конкретного спортивного результата (место выступления на дистанции, прохождение туристского спортивного маршрута, место, занятое в игре или конкурсе и т.п.).

Особое внимание при организации любого вида деятельности уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма, на них акцентируется внимание при изучении и освоении каждой темы, проведении каждого практического или тренировочного занятия на полигоне или местности, тренировке и мероприятии.

Одной из важнейших задач образовательной политики государства на современном этапе выступает организация всестороннего партнерства. Это означает, в том числе, и развитие сетевого взаимодействия на различных уровнях системы образования. Сетевая совместная деятельность сегодня рассматривается как наиболее актуальная и эффективная форма достижения

целей личностного развития обучающихся, становления их гражданственности и патриотизма, приобщения детей к основам здорового, безопасного образа жизни.

Считаю целесообразным внесённым в программу сетевое взаимодействие с ДЮСШ №8 с. Небуг.

В программе возможно участие детей *с особыми образовательными потребностями*: детей с ограниченными возможностями здоровья (с сохранным интеллектом, без медицинских противопоказаний); талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

По программе могут обучаться *дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья (с сохранным интеллектом)*.

Занятия познавательным туризмом имеют большое значение для детей с ОВЗ. Это связано с тем, что характерные для них особенности двигательной и психической сферы хорошо поддаются коррекции специфическими средствами воздействия на ребёнка.

Познавательный туризм - прекрасное средство психотерапии. Заниматься познавательным туризмом особенно рекомендуется тем, у кого отмечается повышенное чувство страха или неуверенности в себе, а также людям, склонным к депрессии.

Каждое познавательное мероприятие предоставляет свои возможности познания окружающего мира, человека и человеческих взаимоотношений. Познавательный туризм воспитывает навык работы в команде, взаимовыручки, принципов изучения родной природы. Включение тренажера в занятие способствует развитию опорно-двигательного аппарата, уравновешивая право- и левостороннее развитие всех мышц корпуса и конечностей, развитию сложной координации движений, расширению двигательного диапазона, тренировке дыхательной и сердечнососудистой системы, повышая тем самым жизненную активность и выносливость.

Основные задачи в работе с детьми с ОВЗ в коррекционных учреждениях направлены на ориентацию образования не только на освоение обучающимися определенной суммы знаний и навыков, но и на развитие его личности, его познавательных и созидательных способностей, социализации и адаптации.

Характерной особенностью познавательного туризма является мотивирование обучающегося на самообразование и индивидуальное исследование родной природы.

Для таких групп детей очень важно пройти адаптацию в группе для дальнейшей социализации в обществе. Занятия познавательным туризмом позволяет развиваться ребятам как физически (известно, что подобранные в программе техники способствуют развитию двигательных функций), так и психически (дети учатся слушать и слышать педагога, взаимодействуют с одногруппниками в совместных занятиях и достигают желаемого). Что способствует снятию страхов и комплексов.

Для детей с ОВЗ при необходимости (*исходя из диагноза*, например **дети-инвалиды** с диагнозом сахарный диабет, имеет статус «инвалид», но ему не нужны специальные образовательные условия) обучение организуется в соответствии с **индивидуальным образовательным маршрутом** (Приложение №1), который строится, основываясь на возможностях **конкретного ребенка**, пришедшего на обучение.

Коррекционная работа ведется в следующих направлениях:

- осуществление индивидуального подхода к детям;
- предотвращается наступление утомления;
- в процессе обучения используются те методы, с помощью которых можно максимально активизировать познавательную деятельность детей;
- во время работы с детьми этой категории проявляется особый педагогический такт. Подмечаются и поощряются успехи детей, оказывается помочь каждому ребёнку, развивается в них вера в собственные силы и возможности;
- обеспечивается обогащение детей знаниями (используя развивающие игры, упражнения с конкретными примерами и т. д.).

Учитывая особенности обучающихся, количество видов работ на занятии ограничивается в пределах 5 - 7 видов. Кроме того, учитываются индивидуальные особенности учащихся, поэтому материал на занятии подбирается по группам различной сложности.

Дети с ОВЗ принимаются после собеседования родителей (законных представителей). Собеседование проводится с целью установления уровня трудностей у ребенка и выстраивания индивидуального образовательного маршрута или рекомендации родителям обучаться по более подходящей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе или в другой образовательной организации с более подходящими условиями для данной нозологии и уровня трудностей у ребенка.

По программе могут обучаться **дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации**. Познавательный туризм – это практические занятия, в ходе которых обучающиеся получают кроме духовного развития также физическое. В процессе обучения дети учатся воспринимать окружающий мир и самореализовываться. Дети получают навыки самостоятельного изучения окружающего мира и формирование выводов из полученных зрительных и тактильных ощущений. Участие в познавательных мероприятиях по туризму требует собранности и внимания. Занятия познавательным туризмом дает толчок к саморазвитию.

**Дети, проявившие выдающиеся способности, талантливые (одарённые, мотивированные)** дети могут осваивать программу в индивидуальном темпе (в соответствии с **индивидуальным образовательным маршрутом** (Приложение №1), который строится, основываясь на возможностях **конкретного ребенка**, пришедшего на обучение). Такие дети становятся участниками различных конкурсов и соревнований.

**Условия набора детей:**

- прием поступающих детей ведется при наличии справки от педиатра, о том, что состояние здоровья ребенка позволяет получать ту или иную физическую нагрузку;
- при приеме детей приветствуются, но не являются обязательными, природные данные: умение правильно ходить, ориентироваться в окружающей среде, оценивать обстановку исходя из личных ощущений.

Основания для отчисления из объединения: систематические пропуски занятий, нежелание учащихся заниматься в объединении, заявление родителей с просьбой отчислить, смена места жительства, медицинские противопоказания.

Также есть возможность реализации программы *в сетевой форме* на основании договора «О сетевом взаимодействии». Осуществляется совместная деятельность, направленная на обеспечение возможности освоения обучающимися образовательной программы, с использованием ресурсов вовлеченных в образовательный процесс организаций.

Запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

#### *Внутренняя дисциплина.*

Для успешной организации образовательного процесса и реализации программы следует помнить о нескольких важных моментах:

- точное время начала занятий;
- наличие экипировки, соответствующей типу занятий;
- аккуратный вид учащегося, прически (отсутствие предметов, отвлекающих от занятия, например, часы, ювелирные украшения);
- категорически запрещена жевательная резинка;
- строгое выполнение правил поведения и техники безопасности, как в классе, так и в естественной среде.

#### *Проводится.*

##### 1. Организационная работа:

- составление расписания;
- беседа о подготовке к итоговым соревнованиям;
- беседа о правилах поведения во время мероприятия.

##### 2. Воспитательная работа с целью повышения исполнительности:

- выездные соревнования;
- участие в мероприятиях муниципального и краевого уровня;
- участие в мероприятиях центра МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В.Дудко г. Туапсе.

##### 3. Работа с родителями:

- родительские собрания;
- открытые занятия;
- беседа о подготовке ребенка к участию в соревнованиях;
- беседа о правилах поведения во время мероприятия;
- беседа о значимости необходимой формы у детей на занятиях;
- мастер-классы, например, «Как собрать рюкзак».

4. Семинары:  
- практика «Взаимодействия в группе».

## 1.2. Цель и задачи программы

### **Цель программы.**

Создание условий для воспитания социально активной, физически крепкой, гармонично и духовно развитой личности, готовой к будущей трудовой деятельности с помощью спортивного туризма.

### **Предметные (ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ) задачи:**

- познакомить с историей и особенностями спортивного туризма;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию физических способностей;
- сформировать знания о культурных и природных особенностях Краснодарского края и Туапсинского района;
- обучить основным понятиям и терминологии спортивного туризма;
- обучить навыкам спортивного туризма;
- обучить основам техники и тактики преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходном туризме;
- обучить навыкам организации туристского быта;
- обучить умению ориентироваться на местности.

### **Личностные задачи:**

- привить навыки здорового образа жизни;
- привить учащимся экологические навыки и бережное отношение к природе;
- сформировать трудовые навыки и навыки самообслуживания;
- воспитать целеустремленность и настойчивость;
- воспитать чувство ответственности за свои действия, дисциплинированность и взаимопомощь.

### **Метапредметные задачи:**

- привить учащимся коллективные и коммуникативные навыки;
- развивать способность учащихся адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды, умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях;
- развивать познавательные интересы учащихся через общение с природой и культурными памятниками Краснодарского края и Туапсинского МО;
- развивать интерес к занятиям детско-юношеским туризмом.

### **Воспитательные задачи:**

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;

- воспитание стремления к саморазвитию;
- воспитание в потребности в здоровом образе жизни;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

*Таблица №1*

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	РАЗДЕЛ 1 / МОДУЛЬ 1				
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Беседа
1.2	Основы туристской подготовки	10	2	8	Устный опрос Наблюдение Решение ситуационных задач Тестирование Деловая игра
1.3	Организация туристского быта	12	2	10	Беседа Наблюдение
1.4	Техника безопасности	6	2	4	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач
1.5	Топография и ориентирование	18	4	14	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач Фронтальный опрос
1.6	Основы гигиены и первая деврачебная помощь	12	2	10	Беседа Наблюдение Фронтальный опрос
1.7	Общая и специальная физическая подготовка	10	4	6	Беседа Наблюдение Тестирование
1.8	Итоговое занятие. Составление легенды похода	2	2		Беседа-игра
	Итого	72	19	53	
2	РАЗДЕЛ 2 / МОДУЛЬ 2				

2.1	Вводное занятие. Ознакомление с техникой спортивного туризма	2	2		Беседа Наблюдение
2.2	Техника преодоления туристских препятствий	138	10	128	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач Тестирование Деловая игра
2.3	Итоговое занятие. Представление презентаций о личных и командных достижениях	4	4		Подведение итогов года
	Итого	144	16	128	
	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>35</b>	<b>181</b>	

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### 1. РАЗДЕЛ 1 / МОДУЛЬ 1.

##### 1.1. Вводное занятие.

**Теория:** Знакомство с педагогом. Техника безопасности на занятиях.

**Практика:** Выход в лес «Нас познакомил костер».

##### 1.2. «Основы туристской подготовки»

**Теория:** Спортивный туризм, история развития. Нормативные документы по спортивному туризму.

**Практика:** Туристские эстафеты.

##### 1.3. «Организация туристского быта»

**Теория:** Биваки. Организация бивачных работ. Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью. Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях.

**Практика:** Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное. Питание в спортивных походах. Составление меню. Уход и ремонт туристского снаряжения.

##### 1.4 «Техника безопасности»

**Теория:** Формирование навыков обращения с колюще-режущими предметами, легковоспламеняющимися предметами и жидкостями. Требования, предъявляемые к безопасности во время занятий спортивным туризмом. Правила поведения в общественных местах, на улице и в транспорте, во время массовых мероприятий.

**Практика:** Соблюдение правил разведения костров, пользования кемпинг-газом. Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка или наводнения, схода лавины.

### **1.5. «Топография и ориентирование»**

**Теория:** Карта для спортивного ориентирования на местности. Азимут. Работа с компасом. Изображение рельефа на картах. Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов. Топография.

**Практика:** Чтение карт. Развивающие игры. Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности. Чтение карт. Измерение расстояний и азимутов на местности. Практические занятия на местности.

### **1.6. «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»**

**Теория:** Режим дня туриста, спортсмена. Личная гигиена туристов. Транспортировка пострадавшего. Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

**Практика:** Травмы в спортивных походах и на занятиях туристским многоборьем. Медицинская аптечка для спортивных походов. Оказание доврачебной первой помощи. Техника вязания транспортировочных носилок.

### **1.7. «Общая и специальная физическая подготовка»**

**Теория:** Основная задача ОФП. Требования к физической подготовке. Влияние физических упражнений на организм человека. Классификация соревнований по масштабам, классам дистанции и рангу.

**Практика:** Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Составление режима дня

### **1.8. Итоговое занятие**

**Теория:** План легенды похода

**Практика:** Составление легенды похода

## **2. РАЗДЕЛ 2 / МОДУЛЬ 2**

### **2.1. Вводное занятие.** Ознакомление с техникой спортивного туризма

**Теория:** Ознакомить обучающихся с дистанциями разных классов сложности.

**Практика:** Отработать технику бухтовки и маркировки верёвки.

### **2.2. «Техника преодоления туристских препятствий»**

**Теория:** Технические этапы дистанций 1-го класса. Узлы. Установка и снятие палатки. Туристское снаряжение и уход за ним. Подъем, траверс и спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса. Переправа через овраг маятником с самостраховкой.

**Практика:** Узлы, применяемые в туризме. Узлы для веревок одного диаметра. Узлы для веревок разного диаметра. Подъем, траверс и спуск по склонам. Подъем, траверс и спуск по судейским перилам спортивным способом. Переправа через овраг по бревну с наведением командных перил. Дистанция 2 класс. Планирование дистанции 1-го класса. Планирование дистанции 2-го класса. Организация страховки и самостраховки. Разрядные требования по спортивным походам. Отработка туристских навыков на местности. Этапы подготовки туристского похода. Отработка туристских навыков на местности. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Отработка туристских навыков на местности. Составление отчета о походе.

## **2.3 Итоговое занятие. Представление презентаций о личных и командных достижениях**

### **1.4. Планируемые результаты**

#### **Предметные (ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ) результаты:**

- обучающиеся познакомятся с историей и особенностями спортивного туризма;
- у учащихся будут сформированы двигательные умения и навыки;
- у учащихся будут развиты физические способности;
- будут сформированы знания о культурных и природных особенностях Краснодарского края и Туапсинского МО;
- учащиеся будут владеть основными понятиями и терминологией спортивного туризма;
- учащиеся будут владеть навыкам спортивного туризма;
- учащиеся будут владеть техникой и тактикой преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходном туризме;
- учащиеся будут владеть навыками организации туристского быта и нахождения в природной среде;
- учащиеся будут владеть навыками ориентирования на местности.

#### **Личностные результаты:**

- учащимся будут привиты навыки здорового образа жизни;
- учащимся будут привиты экологические навыки и бережное отношение к природе;
- у учащихся будут сформированы трудовые навыки и навыки самообслуживания;
- у учащихся будет привита потребность в целеустремленности и настойчивости;
- у учащихся будет привито чувство ответственности за свои действия, дисциплинированность и взаимопомощь.

#### **Метапредметные результаты:**

- учащимся будут привиты коллективные и коммуникативные навыки;
- будет развита способность адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды, умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях;
- будут сформированы познавательные интересы учащихся через общение с природой и памятниками культуры Краснодарского края и Туапсинского МО;
- будет развит интерес к занятиям детско-юношеским туризмом.

### **1.5. Воспитание**

**Цель:** развитие личности, самоопределение и социализация учащихся

на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества.

### **Задачи:**

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей традиций художественной культуры; информирование учащихся, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения учащихся к изобразительному искусству, к собственным нравственным позициям и этике поведения в коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе группы, применение полученных знаний, организация активностей учащихся, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания учащихся, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

### **Целевые ориентиры:**

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей);
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения к культуре народов России;
- развитие творческого самовыражения, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом, об устройстве общественного пространства.

### **Формы и методы воспитания**

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

Ключевой формой воспитания учащихся при реализации программы

является организация их взаимодействий, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей).

В воспитательной деятельности с учащимися по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, учащихся);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения учащихся, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание учащихся их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей учащихся младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки учащихся в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **Условия воспитания, анализ результатов.**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования учащихся в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках. Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением учащихся, их общением, отношениями учащихся друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, учащегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив учащихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

### 1.5.1. Календарный план воспитательной работы.

Таблица №2

<b>№ п/п</b>	<b>Название события, мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события</b>
1	Урок мужества «Непокоренный рубеж», посвящённые годовщине Туапсинской оборонительной операции	Сентябрь	Тематическая беседа. Презентация. Посещение музея.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
2	«Общечеловеческие ценности. Давайте поговорим»	Октябрь	Тематическая беседа. Презентация. Посещение музея.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
3	День матери	Ноябрь	Праздник. Мастер-класс. Концерт.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
4	Международный день борьбы с коррупцией.	Декабрь	Тематическая беседа. Презентация. Игра. Викторина	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
5	Всероссийская акция «Блокадный хлеб»	Январь	Тематическая беседа. Презентация. Посещение музея.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
6	День защитника Отечества	Февраль	Праздник. Мастер-класс. Тематическая беседа.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
7	Международный женский день	Март	Праздник.	Фотоотчет.

			Мастер-класс. Концерт.	Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
8	День здоровья	Апрель	Праздник. Тематическая беседа. Игра.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
9	День космонавтики	Апрель	Тематическая беседа. Презентация. Посещение музея.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
10	Международный день семьи. «Семейные традиции: ценности в моей семье»	Май	Праздник. Мастер-класс. Тематическая беседа.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
11	День Победы «Победа одна на всех»	Май	Тематическая беседа. Презентация. Посещение музея.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
12	День защиты детей	Июнь	Праздник. Мастер-класс. Игра.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
13	День России «Наша страна – Россия»	Июнь	Праздник. Тематическая беседа. Презентация. Мастер-класс.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе

- \*Сроки проведения мероприятий определяются календарными сроками реализации программы Воспитания и в соответствии с локальными актами образовательной организации.

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

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица №3

№ п/п	Дата план	Дат а фак т	Тема занятия	Кол- во часо в	Форма проведения	Форма контроля
<b>1</b>			<b>РАЗДЕЛ 1 / МОДУЛЬ 1</b>	<b>72</b>		
1.1			Вводное занятие: техника безопасности. Выход в лес «Нас познакомил костер»	2	Беседа/практическое занятие	Устный опрос Наблюдение
1.2			<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>10</b>		
1.2.1			Спортивный туризм, история развития. Нормативные документы по спортивному туризму	4	Беседа	Устный опрос
1.2.2			Взаимоотношения между спортсменами	2	Беседа	Наблюдение
1.2.3			Туристские эстафеты	4	Практическое занятие	Наблюдение
1.3			<b>Организация туристского быта</b>	<b>12</b>		
1.3.1			Биваки. Организация бивачных работ	2	Беседа	Наблюдение
1.3.2			Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное	4	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
1.3.3			Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью. Уход и ремонт туристского снаряжения	2	Беседа	Наблюдение
1.3.4			Питание в спортивных походах. Составление меню. Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях	4	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
1.4			<b>Техника безопасности</b>	<b>6</b>		
1.4.1			Соблюдение правил	2	Беседа	Наблюдение

		разведения костров, пользования кемпинг-газом			
1.4.2		Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка или наводнения, схода лавины	4	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
1.5		<b>Топография и ориентирование</b>	18		
1.5.1		Карта для спортивного ориентирования на местности	2	Беседа	Наблюдение
1.5.2		Чтение карт. Развивающие игры	4	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
1.5.3		Азимут. Работа с компасом	2	Рассказ Беседа	Наблюдение
1.5.4		Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности. Чтение карт	4	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
1.5.5		Изображение рельефа на картах	2	Беседа	Решение ситуационных задач
1.5.6		Измерение расстояний и азимутов на местности. Действия в случае потери ориентировки	4	Практическое занятие	Игра
1.6		<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	12		
1.6.1		Режим дня туриста, спортсмена. Личная гигиена	2	Беседа	Устный опрос
1.6.2		Техника вязания транспортировочных носилок. Транспортировка пострадавшего	4	Учебно-тренировочное занятие	Игра

1.6.3		Медицинская аптечка для спортивных походов	2	Рассказ Беседа	Устный опрос
1.6.4		Оказание первой доврачебной помощи	4	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
1.7		<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>12</b>		
1.7.1		Требования предъявляемые к безопасности при занятиях спортивным туризмом	2	Беседа	Наблюдение
1.7.2		Подвижные игры и эстафеты	4	Соревнование	Наблюдение
1.7.3		Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте	2	Беседа	Устный опрос
1.7.4		Подвижные игры и эстафеты	2	Соревнование	Наблюдение
1.8		<b>Итоговое занятие. Составление легенды похода</b>	<b>2</b>	Беседа	Наблюдение
<b>2</b>		<b>РАЗДЕЛ 2 / МОДУЛЬ 2 (сетевое взаимодействие с ДЮСШ №8 с.Небуг)</b>	<b>144</b>		
2.1		Вводное занятие. Ознакомление с техникой спортивного туризма. Техника преодоления туристских препятствий	2	Беседа	Наблюдение
2.2		Основная задача ОФП. Требования к физической подготовке	2	Беседа	Тестирование
2.2.1		Спортивные игры	4	Соревнование	Наблюдение
2.2.2		Влияние физических упражнений на организм человека	2	Круглый стол	Наблюдение

2.2.3		Составление режима дня	4	Практическое занятие	Наблюдение
2.2.4		Классификация соревнований по масштабам, классам дистанции и рангу	2	Беседа	Наблюдение
2.2.5		Подвижные игры и эстафеты	4	Соревнование	Наблюдение
2.2.6		Технические этапы дистанций 1-го класса	2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
2.2.7		Узлы, применяемые в туризме	4	Практическое занятие	Наблюдение
2.2.8		Технические этапы дистанций 1-го класса	2	Учебно-тренировочное занятие	Устный опрос
2.2.9		Узлы для веревок одного диаметра	4	Практическое занятие	Наблюдение
2.2.10		Технические этапы дистанций 1-го класса. Узлы	2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
2.2.11		Узлы для веревок разного диаметра	4	Практическое занятие	Наблюдение
2.2.12		Установка и снятие палатки	2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
2.2.13		Подъем, траверс и спуск по склонам	4	Практическое занятие	Соревнование
2.2.14		Туристское снаряжение и уход за ним	2	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.2.15		Подъем, траверс и спуск по судейским перилам спортивным способом	4	Практическое занятие	Наблюдение
2.2.16		Подъем, траверс и спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам	2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
2.2.17		Подъем и спуск по судейским перилам спортивным способом	4	Практическое занятие	Соревнование

2.2.18		Подъем, траверс и спуск с самостраховкой с наведением командой вертикальных перил	2	Учебно-тренировочное занятие	Фронтальный опрос
2.2.19		Переправа через овраг по бревну с наведением командных перил	4	Практическое занятие	Соревнование
2.2.20		Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса	2	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.2.21		Дистанция 2 класс	4	Практическое занятие	Наблюдение
2.2.22		Переправа через овраг маятником с самостраховкой	2	Учебно-тренировочное занятие	Беседа
2.2.23		Дистанция 2 класс	4	Практическое занятие	Наблюдение
2.2.24		Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса	2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
2.2.25		Планирование дистанции 1-го класса	2	Учебно-тренировочное занятие	Беседа
2.2.26		Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
2.2.27		Организация командной страховки	2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
2.2.28		Организация страховки и самостраховки	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
2.2.29		Работа в связках. Дистанция 1 класс	2	Учебно-тренировочное занятие	Фронтальный опрос
2.2.30		Постановка дистанции 1 класса	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
2.2.31		Отработка туристских	2	Учебно-	Наблюдение

		навыков на местности		тренировочное занятие	
2.2.32		Отработка туристских навыков на местности	4	Практическое занятие	Наблюдение
2.2.33		Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту	2	Учебно-тренировочное занятие	Фронтальный опрос
2.2.34		Распределение снаряжения между участниками похода	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
2.2.35		Работа в связках. Дистанция 2 класс	2	Учебно-тренировочное занятие	Фронтальный опрос
2.2.36		Разрядные требования к спортивным походам	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
2.2.37		Работа команды. Дистанция 1 класс	2	Учебно-тренировочное занятие	Беседа
2.2.38		Этапы подготовки туристского похода	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
2.2.39		Работа команды. Дистанция 2 класс	2	Учебно-тренировочное занятие	Беседа
2.2.40		Постановка дистанции 2 класса	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
2.2.41		Планирование дистанции 2-го класса	2	Учебно-тренировочное занятие	Беседа
2.2.42		Туристские эстафеты	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
2.2.43		Работа команды. Дистанция 3 класс	2	Учебно-тренировочное занятие	Беседа
2.2.44		Требования, предъявляемые к организации похода	4	Практическое занятие	Наблюдение
2.2.45		Составление отчета о походе	2	Практическое занятие	Беседа

2.2.46			Итоговое занятие. Представление презентаций о личных и командных достижениях	6	Практическое занятие	Наблюдение
			Всего	216		

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы «Спортивный туризм», соответствует требованиям СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного государственного врача РФ Приказ № 28 от 28.09.2020 г. Для реализации программы «Спортивный туризм» необходим спортивный зал, площадка на открытой местности, кабинет с оргтехникой, естественным освещением с режимом проветривания согласно требованиям. Мебель с учетом возрастной категории контингента учащихся, эстетическая и предметно-пространственная, развивающая среда.

### Оборудование, инструменты и материалы:

- Туристское снаряжение (веревки, палатки, карабины, жгуты);
- Туристский инвентарь (костровое хозяйство, лопаты, рукавицы) ;
- Игровые пособия (мяч волейбольный);
- Демонстрационный и раздаточный материал;
- Настольные игры, дидактические игры по всем разделам программы;
- Бросовый и природный материалы;
- Образцы, картотека образцов;
- Иллюстративные альбомы, папки.

Перечень инвентаря из расчета на группу в количестве 15-ти человек:

Таблица №4

№ п/п	Наименование	Количество
1	Разметочная лента	1 рулон
2	Мел	1 упаковка
3	Набор котлов (5 и 7 литров)	1 набор
4	Костровой тросик	1 шт.

5	Палатка (3х местная)	5 шт.
6	Тент (3x4 м.)	1 шт.
7	Каремат	15 шт.
8	Спальник	15 шт.
9	Горелка	1 шт.
10	Компас	5 шт.
11	Веревка основная (40 м)	1 шт.
12	Веревка вспомогательная (20 м)	1 шт.
13	Страховочная система	15 шт.
14	Блокировка	15 шт.
15	Карабин	60 шт.
16	Жумар	15 шт.
17	Спусковое устройство	15 шт.
18	Ролик	15 шт.
19	Каска	15 шт.
20	Перчатки	15 пар
21	Аптечка	1 шт.

На занятиях используются мультимедийные презентации, видео и фото материалы, интернет источники.

1. [https://infourok.ru/prezentaciya\\_po\\_obzh\\_turistskiy\\_bivak.\\_organizaciya\\_bivachnyh\\_rabot.\\_kostry-365728.htm](https://infourok.ru/prezentaciya_po_obzh_turistskiy_bivak._organizaciya_bivachnyh_rabot._kostry-365728.htm)
2. <https://www.youtube.com/watch?v=LJDhcEZTvFc>
3. <https://ppt-online.org/176752>

### **2.3. Кадровое обеспечение.**

К реализации программы допускаются лица, соответствующие профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утверждённый приказом Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Для реализации программы педагог должен иметь высшее педагогическое профессиональное образование или среднее профессиональное образование, либо высшее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении и специальную подготовку по туризму (инструктор или проводник). Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не младше 18 лет и опыт работы в туризме.

Для реализации данной программы «Спортивный туризм» педагог дополнительного образования Тополян Каринэ Ардашесовна, имеет высшее образование. Педагогический стаж работы 19 лет. Стаж работы педагога дополнительного образования – 8 лет.

Основными направлениями деятельности педагога, работающего по программе, являются:

- Организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- Организация досуговой деятельности учащихся;
- Обеспечения взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- Профессиональная компетентность;
- Информационная компетентность;
- Коммуникативная компетентность;
- Правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- Технологиями работы с одаренными учащимися;
- Технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;
- Умением работать с учащимися, имеющими проблемы в развитии;
- Умением работать с девиантными, социально-запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.
- Наличие знаний по психологии отношений.

## **2.4. Формы аттестации.**

Для отслеживания результативности обучения по программе «Спортивный туризм» используются следующие формы и методы контроля:

- Педагогическое наблюдение;
- Тестирование;
- Беседа-опрос;
- Викторина;
- Итоговое соревнование
- Педагогический мониторинг.

С целью достижения результативности образовательного процесса используются следующие формы контроля:

Стартовая диагностика (сентябрь):

- Индивидуальные карты оценки усвоения программы;
- Мониторинг развития личности (диагностическая карта группы);
- Беседа;
- Выполнение контрольных заданий (вязка узлов, наведение перил, организация самостраховки).

2. Текущая диагностика (в течение года):

- Контроль посещаемости;
- Беседа-опрос по итогам текущего занятия;

3. Промежуточная диагностика (декабрь):

- Мониторинг развития личности (диагностическая карта группы);
- Опрос-викторина;
- Самостоятельная работа (организация групповой работы со снаряжение, добыча и фильтрация воды, ориентирование на местности).

4. Итоговая диагностика (май):

- Мониторинг развития личности (диагностическая карта группы);
- Опрос-викторина;
- Зачетный поход (движение по азимуту, транспортировка пострадавшего разными способами, организация бивака).

## **2.5. Оценочные материалы.**

### **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ В ГРУППЕ**

#### **I. Кто в группе отвечает за питание?**

1. Руководитель.
2. Завхоз
3. Реммастер
4. Медик
5. Хронометрист

#### **II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?**

1. Реммастер
2. Руководитель
3. Медик
4. Хронометрист
5. Завхоз

#### **III. Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?**

1. Реммастер
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Руководитель

#### **IV. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?**

1. Руководитель
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Фотограф

#### **V. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?**

1. Руководитель
2. Завхоз
3. Медик
4. Хронометрист
5. Реммастер

#### **VI. Кем является каждый идущий в поход?**

1. Руководителем
2. Завхозом
3. Групповиком
4. Участником

5. Фотографом

**VII. Чем обязан заниматься завхоз?**

1. Во время подготовки к походу?
2. В походе?
3. После похода?
  - а) Закупать продукты.
  - б) Следить за дежурными.
  - в) Расфасовывать продукты.
  - г) Стирать мешочки от продуктов.
  - д) Распределять продукты и снаряжение.
  - е) Закупать продукты в походе.
  - ж) Составлять график дежурств.

**VIII. Чем обязан заниматься хронометрист?**

1. Перед походом?
2. В походе?
3. После похода?
  - а) Фиксировать ходовое время.
  - б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.
  - в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты движения и т.д.
  - г) Составить таблицу хронометражка и отдать руководителю для отчета.
  - д) Забывать записывать ходовое время.
  - е) Фиксировать пройденные километры.

**IX. Каковы обязанности руководителя группы?**

1. Во время подготовки к походу?
2. В походе?
3. После похода?
  - а) Оформить отчет о походе.
  - б) Организовать подготовку к походу.
  - в) Закупать продукты.
  - г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.
  - д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах.
  - е) Помогать попавшим в беду.

**X. Кто и за что отвечает в походе?**

1. Хронометрист?
2. Завхоз?
3. Реммастер?
4. Медик?
  - а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.
  - б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.

- в) Составляет меню.
- д) Фиксирует время в пути.
- г) Руководит ремонтом.
- е) Приобретает и хранит медаптечку.
- ж) Распределяет продукты и снаряжение
- з) Следит за выполнением санитарных правил

## СНАРЯЖЕНИЕ

### **I. Что относится к личному снаряжению?**

- 1.Палатка.
- 2.Рюкзак.
- 3.Котелок.
- 4.Куртка.
- 5.Нож.

### **II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?**

- 1.Свитер.
- 2. Картографический материал.
- 3. Веревка.
- 4. Велосипед.
- 5. Топор.

### **III. Что относится к специальному снаряжению?**

- 1.Лыжи.
- 2.Ботинки.
- 3.Коврик.
- 4.Бахилы.
- 5.Спальник групповой.

### **IV. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?**

- 1.Кроссовки.
- 2.Свитер.
- 3.Носки шерстяные.
- 4.Белую рубашку.
- 5.Шапку.

### **V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?**

- 1.Кружки.
- 2.Куртки.
- 3.Котелок.
- 4.Лыжи.
- 5.Рукавицы.

**VI. Что относится к костровому снаряжению?**

- 1.Кружка.
- 2.Котелок.
- 3.Топор.
- 4.Тросик с крючками.
- 5.Половник.

**VII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж?**

- 1.Отвертку.
- 2.Лезвие.
- 3.Шило.
- 4.Шурупы.
- 5.Стамеску.

**VIII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?**

- 1.Напильник.
- 2.Толстую иглу.
- 3.Капроновые нитки.
- 4.Гвозди.
- 5.Пассатижи.

**IX. Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?**

- 1.Карман.
- 2.Тубус.
- 3.Пояс.
- 4.Шнуровка боковая.
- 5.Стяжки боковые.

**X. Какой спальный мешок предпочтительнее брать с собой в зимний поход, когда идешь с учащимися?**

- 1.Одноместный.
- 2.Кокон.
- 3.Одеяло.
- 4.Многоместный.
- 5.Любой.

**XI. Что обязательно должно быть на штурмовке у туриста лыжника?**

- 1.Капюшон с опушкой.
- 2.Большой нагрудный карман.
- 3.Тубусы на рукавах.
- 4.Резинка внизу.
- 5.Боковые карманы.

**XII. Какое «приспособление» желательно иметь в походе, чтобы было безопасно сидеть у костра, на снегу, на мокрой кочке?**

- 1.Стул.
- 2.Меховые рукавицы.
- 3.Подстилку из меха.
- 4.Рюкзак.
- 5.Сидушку.

**XIII. Что надо одеть на ноги ночью, чтобы они не мерзли в спальнике?**

- 1.Мокрые валенки.
- 2.Чуны или меховые чулки.
- 3.Шерстяные носки.
- 4.Намотать портнянки.
- 5.Ботинки.

**XIV. В чем должно лежать КЛМН, чтобы оно не терялось у костра и в рюкзаке?**

- 1.В полиэтиленовом мешке.
- 2.В тряпичном мешке.
- 3.Просто так.
- 4.В кармане рюкзака.

## **БИВАК**

**I. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?**

- 1.Сушка обуви.
- 2.Махание горящей веткой.
- 3.Борьба за место у костра.
- 4.Бег вокруг костра.
- 5.Чтение книги.

**II. Каков порядок установки палатки?**

- 1.Застегнуть вход палатки.
- 2.Вынуть палатку из чехла.
- 3.Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
- 4.Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.
- 5.Растянуть и закрепить днище палатки.
- 6.Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

**III. Каков порядок сборки палатки?**

- 1.Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку.
- 2.Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
- 3.Уложить в чехол.

4. Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.
5. Уложить на землю и свернуть.

#### **IV. Как надо обрубать сучки на поваленном дереве?**

1. Как хочешь.
2. От вершины к комелю.
3. Справа от середины ствола.
4. От комеля к вершине.
5. Слева от середины ствола.

#### **V. Какой тип костра применяется для освещения?**

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.

#### **VI. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?**

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Шалаш.
4. Таежный.
5. Любой

#### **VII. Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?**

1. Шалаш.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Любой.
5. Нодья.

#### **VIII. Как правильно развести костер?**

1. Приготовить дрова от тонких до толстых.
2. Зажечь березовую кору.
3. Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями).
4. Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще.
5. Сделать настил из толстых веток.
6. Заготовить березовую кору.
7. По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.

#### **IX. Как надо сушить ботинки у костра?**

1. Поставил и ушел.

2. Поставил и попросил дежурного присмотреть.
3. Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.
4. Не знаю.
5. Держиши ботинки в руках.

**X. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?**

1. Выше.
2. Ниже
3. Справа.
4. Как можно ближе.
5. Слева.

## **КОМАНДЫ ПРИ РАБОТЕ С ВЕРЕВКАМИ.**

**I. Какая команда подается при освобождении участником перильной веревки?**

1. Пошел.
2. Вперед.
3. Быстрее.
4. Свободно.
5. Ухожу.

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

1. Подтяни.
2. Выбери
3. Возьми
4. Забери
5. Выдай

**III. Какая команда подается при сильном натяжении страховочной веревки?**

1. Отдай.
2. Выбери.
3. Расслабь.
4. Выдай.
5. Отпусти.

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

1. Я держу тебя.
2. Я страхую.
3. Страховка готова.
4. Все нормально.
5. Можешь идти.

**V. После какой команды страхованный начинает движение в опасной зоне?**

1. Можно идти.
2. Вперед.
3. Двигай.
4. Начинай движение.
5. Пошел.

## **УЗЛЫ**

**I. Какие узлы используются для вязки петель?**

1. Прямой.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Ткацкий.
5. Штык.

**II. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?**

1. Прямой.
2. Двойной проводник.
3. Ткацкий.
4. Булинь.
5. Встречный.

**III. Какие узлы используются для связывания веревок разного диаметра?**

1. Академический.
2. Ткацкий.
3. Прямой.
4. Встречный.
5. Брамшкотовый.

**IV. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?**

1. Восьмерка.
2. Встречный.
3. Ткацкий.
4. Прямой.
5. Проводник.

**V. Какой узел применяется для перевязки перетертых веревок и для вязки петли на середине веревки?**

1. Австрийский проводник.
2. Серединный проводник.
3. Бабочка.

4. Пчелка.
5. Прямой.

**VI. Какой узел применяется для самостраховки при движении по наклонным перилам, когда веревка мокрая или обледенела?**

1. Удавка.
2. Штык.
3. Стремя.
4. Узел Бахмана.
5. Схватывающий.

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

1. Проводник.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Стремя.
5. Встречный.

## ОРИЕНТИРОВАНИЕ БЕЗ КОМПАСА

**I. Допишите недостающие слова.**

Направить стрелку \_\_\_\_  
На \_\_\_\_ , в точку золотую.  
Меж стрелкою и цифрой \_\_\_\_  
Есть \_\_\_\_ – важен он для нас  
Делите \_\_\_\_ пополам  
И сразу \_\_\_\_ найдете там.  
(Часовую, солнце, час, угол, угол, юг)

**II. С какой стороны располагаются муравейники по отношению к деревьям?**

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

**III. С какой стороны на хвойных деревьях большое количество смоляных подтеков?**

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

**IV. С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и камни?**

- 1.Северной.
- 2.Западной.
- 3.Южной.
- 4.Восточной.
- 5.Любой.

**V. С какой стороны кора на березе белая и чистая?**

- 1.Северной.
- 2.Западной.
- 3.Южной.
- 4.Восточной.
- 5.Любой.

**VI. С какой стороны у одиноко стоящего дерева гуще кроны?**

- 1.Северной.
- 2.Западной.
- 3.Южной.
- 4.Восточной.
- 5.Любой.

**VII. На каких склонах горы быстрее тает снег?**

- 1.Северных.
- 2.Западных.
- 3.Южных.
- 4.Восточных.

**VIII. На каких склонах оврага быстрее тает снег?**

- 1. Северных.
- 2. Западных.
- 3. Южных.
- 4. Восточных.

**ОТДЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ**

**1. Переправа первого участника вброд**

**I. Где должна располагаться страховочная веревка?**

- 1.Ниже по течению.
- 2.Перпендикулярно течению.
- 3.Выше по течению.
- 4.Не имеет значения.

**II. Где должна располагаться сопровождающая веревка?**

- 1.Выше по течению.
- 2.Ниже по течению.
- 3.Перпендикулярно течению.
- 4.Не имеет значения.

**III. На каком расстоянии друг от друга должны находиться участники, обеспечивающие страховку и сопровождение?**

- 1.Меньше половины ширины реки.
- 2.Больше половины ширины реки.
- 3.7 метров.
- 4.Не имеет значения.

**IV. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?**

- 1.Через карабин.
- 2.Через дерево.
- 3.В четыре руки.
- 4.Не знаю.

**V. Как закрепляются концы сопровождающей и страхующей веревок?**

- 1.На опоре.
- 2.Не закреплены.
- 3.Закреплены на участнике.
- 4.Закреплены на участнике, стоящем на самостраховке.

**VI. Куда должны быть развернуты лицом участники, обеспечивающие страховку и сопровождение?**

- 1.Спиной к переправляющемуся.
- 2.Лицом к переправляющемуся.
- 3.Боком к переправляющемуся.
- 4.Не имеет значения.

**VII. Куда подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?**

- 1.В грудной карабин страховочного пояса.
- 2.В боковую часть страховочного пояса.
- 3.В беседку.
- 4.Не знаю.

**VIII. Как подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?**

- 1.В грудной карабин.
- 2.Через скользящий карабин.
- 3.В беседку.
- 4.Не знаю.

**IX. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?**

- 1.Да.
- 2.Нет.
- 3.Не знаю.

**X. Как при переправе располагается шест по отношению к течению?**

- 1.Ниже по течению.
- 2.По течению.
- 3.Выше по течению.
- 4.Не имеет значения.

**XI. Могут ли участники, обеспечивающие страховку и сопровождение, быть с рюкзаками?**

- 1.Да.
- 2.Нет.
- 3.Не имеет значения.

**2. Траверс склона участником, идущим на командной страховке (траверс первым участником).**

**I. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?**

- 1.Через карабин.
- 2.Через дерево.
- 3.В четыре руки.
- 4.Не знаю.

**II. Как закрепляется конец страхующей веревки?**

- 1.На опоре.
- 2.Не закреплен.
- 3.Закреплен на участнике.
- 4.Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

**III. Куда подключается к первому участнику страховочная веревка?**

- 1.В грудной карабин страховочного пояса.
- 2.В боковую часть страховочного пояса.
- 3.В беседку.
- 4.Не знаю.

**IV. Кто может выполнять страховку?**

- 1.Один участник.
- 2.Два участника.
- 3.Один участник, стоящий на самостраховке.
- 4.Любой участник.

**V. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?**

- 1.Да.
- 2.Нет.
- 3.Не знаю.

**3. Преодоление подъема первым участником с командной страховкой.**

**I. Как должна осуществляться выдача страховющей веревки?**

- 1.Через карабин.
- 2.Через дерево.
- 3.В четыре руки.
- 4.Не знаю

**II. Как закрепляется конец страховющей веревки?**

- 1.На опоре.
- 2.Не закреплен.
- 3.Закреплен на участнике.
- 4.Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

**III. Куда подключается к первому участнику страховочная веревка?**

- 1.В грудной карабин страховочного пояса.
- 2.В боковую часть страховочного пояса.
- 3.В беседку.
- 4.Не знаю.

**IV. Кто может выполнять страховку в опасной зоне?**

- 1.Один участник.
- 2.Два участника.
- 3.Один участник, стоящий на самостраховке.
- 4.Любой участник.

**V. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?**

- 1.Да.
- 2.Нет.
- 3.Не знаю.

**VI. Кто может выполнять страховку в безопасной зоне?**

- 1.Один участник.
- 2.Два участника.
- 3.Один участник, стоящий на самостраховке.
- 4.Любой участник.

**4. Организация перил**

**I. Где должны располагаться перила при организации переправы по**

**бревну через реку?**

- 1.Выше бревна вверх по течению.
- 2.По центру бревна.
- 3.Выше бревна ниже по течению.
- 4.Не имеет значения.

**II. Надо ли закреплять конец перильной веревки при спуске по склону, если перила оканчиваются в опасной зоне?**

- 1.Да.
- 2.Нет.
- 3.Не имеет значения.

**III. Что должно находиться на конце перильной веревки при спуске, если перила оканчиваются в безопасной зоне?**

- 1.Ничего.
- 2.Узел.
- 3.Фиксация на опоре.
- 4.Не знаю.

**IV. Что должно находиться на нижнем конце веревки при подъеме из безопасной зоны?**

- 1.Ничего.
- 2.Узел.
- 3.Фиксация на опоре.
- 4.Не знаю.

## **5. Снятие перил**

**I. С какой стороны этапа осуществляется снятие рабочей веревки?**

- 1.С целевой.
- 2.С исходной.
- 3.С левого.
- 4.С правого.

**II. Какой диаметр должна иметь сдергивающая веревка?**

- 1.4мм.
- 2.6мм.
- 3.10мм
- 4.Не имеет значения.

**III. Какие требования предъявляются к последнему участнику, если он сам снимает перила?**

- 1.Никаких.
- 2.Как к участнику.
- 3.Как к первому участнику.

4.Не знаю.

## **6. Движение по навесной переправе.**

### **I. На каком карабине разрешается проходить по навесной переправе?**

- 1.Включенном в беседку.
- 2.Включенном в блокировку: страховочный пояс- беседка.
- 3.Замыкающем страховочную систему.
- 4.На двух: грудь-беседка.
- 5.На любых.

### **II. Каков порядок пристегивания к перилам?**

- 1.Подключиться к перилам.
- 2.Встать на самостраховку на перила.
- 3.Подключить сопровождающую веревку.

### **III. Каков порядок отстегивания от перил?**

- 1.Отключиться от перил.
- 2.Отключить самостраховку от перил.
- 3.Отключить сопровождающую веревку.

### **IV. Как закрепляется конец сопровождающей веревки?**

- 1.На опоре.
- 2.Не закреплен.
- 3.Закреплен на участнике.
- 4.Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

### **V. Как должно осуществляться сопровождение при наклонной переправе?**

- 1.Никак.
- 2.В две руки.
- 3.В четыре руки.
- 4.Через карабин.

## **7. Спуск по перилам (дюльфером).**

### **I. Как организуется верхняя командная страховка?**

- 1.Через карабин.
- 2.Через дерево.
- 3.В четыре руки.
- 4.В две руки.

### **II. Куда подключается страховка?**

- 1.В грудное перекрестье.
- 2.В карабин, замыкающий страховочную систему.

- 3.К скользящему карабину страховочного пояса.
- 4.Не имеет значения.

**III. Как закрепляется конец страхующей веревки?**

- 1.На опоре.
- 2.Не закреплен.
- 3.Закреплен на участнике.
- 4.Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

**IV. На каком расстоянии от точки закрепления перил надо подключаться к перилам?**

- 1.Не более длины самостраховки.
- 2.На расстоянии 2 м.
- 3.На любом.
- 4.Не знаю.

**8. Спортивный спуск.**

**I. Где должна находиться перильная веревка?**

- 1.Перед участником.
- 2.За спиной участника.
- 3.Между ног участника.
- 4.Не имеет значения.
- 5.Не знаю.

**II. На каком расстоянии от точки закрепления перил надо подключаться к перилам?**

- 1.Не более длины самостраховки.
- 2.На расстоянии 2 м.
- 3.На любом.
- 4.Не знаю.

**9. Переправа маятником через ручей, овраг**

**I. Где должна быть завязана петля на перильной веревке для подключения самостраховки участника, находящегося на границе опасной зоны исходного берега?**

- 1.Выше уровня точки подключения самостраховки.
- 2.Ниже уровня точки подключения самостраховки.
- 3.Не имеет значения.
- 4.Не знаю.

**II. Можно ли в качестве элемента организации точки подключения к перилам самостраховки использовать схватывающий узел?**

- 1.Нет.

- 2. Да.
- 3. Не знаю.

**10. Движение по веревке с перилами (параллельные перила).**

**I. Как подключается к перилам карабин самостраховки при переправе по бревну через овраг?**

- 1. От грудного перекрестия.
- 2. От карабина, включенного в боковую часть страховочного пояса.
- 3. От беседки.
- 4. Не знаю.

**II. Как подключается к перилам карабин самостраховки при переправе через водную преграду?**

- 1. От грудного перекрестия.
- 2. От карабина, включенного в боковую часть страховочного пояса.
- 3. От беседки.
- 4. Не знаю.

**III. Как подключается к участнику веревка сопровождения при переправе через водную преграду?**

- 1. В грудное перекрестье.
- 2. К карабину самостраховки.
- 3. К скользящему карабину страховочного пояса.
- 4. В любой карабин.

**IV. Как подключается к участнику веревка сопровождения при переправе через овраг?**

- 1. В грудное перекрестье.
- 2. К карабину самостраховки.
- 3. К скользящему карабину страховочного пояса.
- 4. В любой карабин.

**V. Как закрепляется конец сопровождающей веревки?**

- 1. На опоре.
- 2. Не закреплен.
- 3. Закреплен на участнике.
- 4. Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

**VI. Какое минимальное количество участников должно удерживать сопровождающую веревку?**

- 1. Один.
- 2. Два.
- 3. Три.
- 4. Любое.

**VII. Сколько одновременно участников может находиться на перилах?**

- 1.Один.
- 2.Два.
- 3.Три
- 4.Любое количество.

**VIII. Какая веревка является страховочными перилами?**

- 1.Верхняя.
- 2.Нижняя.
- 3.Любая.

**Опрос-викторина «Туризм в словах».***Таблица №5*

<b>Туризм в словах</b> <b>Терминологический словарь</b>	<p>Туристы – это люди, которые очень любят путешествовать, ходить в походы. Что означает слово «поход»? Поход – это активный способ передвижения по маршруту: по своей стране, республике, городу. Туристы - сильные, выносливые, неунывающие, не боятся трудностей. Чтобы туристу стать сильным и выносливым, надо ежедневно по утрам делать зарядку, много гулять на свежем воздухе и играть в подвижные игры, закаляться. Тот, кто хочет стать настоящим туристом, должен многое уметь и знать: должен уметь собирать своё походное снаряжение, уметь подбирать одежду в соответствии с сезонными и погодными условиями, должен уметь хорошо ориентироваться в пространстве.</p> <p>Туристы – это команда людей дисциплинированных и организованных. Каждый член коллектива выполняет свою работу, отвечает за определенный круг обязанностей.. Главное правило туриста – в поход нужно брать не то,</p>
--	---

	что может пригодиться, а только, то без чего нельзя обойтись.
	Походы на природу закаляют человека, развивают его физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, помогают получить запас бодрости и хорошего настроения. Во время походов туристы знакомятся с природой родного края, любуются красотой природы, общаются с друзьями, организовывают интересные игры, соревнования, конкурсы.
<b>Законы туристов – нормы и правила поведения, традиционно принятые в туристской группе; основаны на взаимопомощи, ответственности, бережном отношении к природе</b>	<p><b>Правила поведения в походе</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разрушать памятники природы. <b>Нельзя</b></li> <li>2. Оберегать растения, любоваться красотой цветов в природе, ходить по тропинкам. <b>Нужно</b></li> <li>3. Оборудовать и очищать места отдыха. <b>Нужно</b></li> <li>4. Выкапывать растения. <b>Нельзя</b></li> <li>5. Загрязнять природную среду. <b>Нельзя</b></li> <li>6. Оберегать и подкармливать животных и птиц. <b>Нужно</b></li> <li>7. Беспокоить животных, разорять муравейники, птичьи гнезда. <b>Нельзя</b></li> <li>8. Сохранять и охранять памятники культуры и природы. <b>Нужно</b></li> </ol> <p>Земля - наш большой дом, в котором мы все живем. А хозяин в этом доме - человек. И этот хозяин должен быть добрым и заботливым.</p>

	<p>1. Любите и охраняйте родную природу.</p> <p>2. Уходя из леса тщательно тушите костёр, и не оставляйте после себя мусор.</p> <p>3. Не засоряйте реки и родники.</p> <p>4. Не ломайте деревья, они засохнут и погибнут.</p>
<b>Виды туризма</b>	<p>Туризм – вид спорта, цель которого – участие в походах, имеющих четыре категории сложности в зависимости от продолжительности похода в днях или километрах. <b>Различают:</b></p> <p><b>Пешеходный</b> – разновидность туристского путешествия, которое осуществляется пешком. Маршруты пешеходных походов чаще прокладываются на равнине или в предгорьях, невысоких горах (ориентировочно до 3000 м), практически в любых районах. Для пешеходного туризма необходимо специальное снаряжение: рюкзак, палатка, обувь и т.п.</p> <p><b>Дальний</b> – поездки, требующие значительных затрат времени на проезд к месту назначения (свыше четырех часов самолетом, четырех дней автомобилем и четырех-пяти дней теплоходом или поездом и т.д.)</p> <p><b>Туристский поход</b> – путешествие с активным способом передвижения в отдаленных от места жительства районах, осуществляемое с образовательной, оздоровительной, спортивной, исследовательской целью.</p> <p><b>Автомобильный туризм (автотуризм)</b> – популярный вид отдыха, путешествие с использованием</p>

автомобильного транспорта по основной части маршрута. Путешествуя на собственном автомобиле или собираясь небольшой группой из нескольких автомобилей.

**Велосипедный** – популярный вид активного отдыха, имеющий множество разновидностей: от небольших прогулок и экскурсий до сложных велосипедных путешествий. Маршруты велосипедного туризма прокладываются в различной местности: по проселочным дорогам, по равнинам и через горные перевалы. Для велосипедного туризма разработаны специальные конструкции велосипедов.

**Водный** – вид туризма, при котором отдых осуществляется на воде с использованием байдарок, лодок, катамаранов, теплоходов и других плавательных средств.

**Лыжный** – разновидность спортивного туризма, предусматривающая прохождение маршрута на лыжах по равнинам и предгорьям. Лыжный туризм требует специальной подготовки участников и повышенного внимания организаторов.

**Местный** – путешествия, проводимые в пределах своего района, области, края.

**Горный** – походы, предусматривающие прохождение маршрутов пешком по горной местности, преодоление перевалов выше 3000-3500 м, прохождение скальных участков, крутых склонов, ледников, снежников, горных рек. Для горного туризма используется специальное снаряжение: ледорубы, высокогорные ботинки, "кошки", скальные и ледовые крючья, карабины, веревки и т.д

<b>Карта</b>	Чтобы правильно ориентироваться на местности, нужно уметь читать карту. Любая карта – это набор топографических знаков, которыми изображаются все местные предметы
<b>Компас</b>	Компас – это удивительный прибор, используя который вы всегда сможете определить ваше точное местоположение . Компас является незаменимым для туристов в их путешествии.
<b>Костер</b>	<p>Костры бывают нескольких видов: «шалаш», «колодец», «звезда», «экран»</p> <p>Если мы в костер бросим сырую траву, листву- это будет уже сигнальный костер, с помощью которого мы можем подать сигнал о помощи. Природу мы бережем, поэтому для заготовки дров используем только поваленные старые деревья и сучья.</p> <p>Дрова мы заготовили, но как вы знаете огонь- это коварная штука. И что бы не загорелась трава, листва, не погибли разные букашечки- по технике пожарной безопасности мы выкапываем яму, которую обносим вокруг земельным валом.</p> <p><b>Правила:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-костер всегда разводят только взрослый;</li> <li>- нельзя жечь костер в ветреную погоду, на сухой траве, вблизи хвойных деревьев.</li> <li>- Чтобы подготовить место для костра, лопаткой снимают верхний слой почвы с насекомыми и корнями растений;</li> <li>- Для дров никогда не ломают живые деревья, а берут сухие ветки, лежащие на земле;</li> </ul>

	<p>- Перед уходом хорошо заливают костер водой, чтобы он остыл, и снятым слоем земли накрывают яму.</p>
<b>Рюкзак</b>	<p>Рюкзак - это верный друг любого туриста. Походный дом, который всегда рядом. Туристу приходится несколько раз в день собирать и разбирать его. Укладка рюкзака - это целая наука. Рюкзак собран, можно отправляться в поход.</p> <p>Рюкзак служит для переноса снаряжения и продуктов питания на большие расстояния. Рюкзак имеет лямки, спинку, клапан, карманы. Некоторые туристы рюкзак подбирают под цвет глаз, кто-то под цвет куртки, а выбирать надо удобный и прочный.</p>
<b>Туристический коврик</b>	<p>Туристический коврик нужен туристу чтобы отдохнуть, это снаряжение не пропускает мороз и влагу, поэтому создаёт удобство туристу при ночлеге или на привале. Коврик можно носить как снаружи рюкзака, свернув в рулон, так и внутри рюкзака – свернув трубой.</p>
<b>Мешок спальный</b>	<p>Само название говорит само за себя - «мешок для сна», изготовленный из легкой плотной ткани в два слоя, между которыми размещается утеплитель - синтепон, пух водоплавающих птиц и т.п.</p>
<b>Привал</b>	<p>Привал – это место для отдыха</p>
<b>Ориентир</b>	<p>Ориентир – хорошо видимый на местности неподвижный предмет (естественный или искусственный) или элемент рельефа, помогающий определить свое положение на местности, направление при движении</p>
<b>Палатка</b>	<p>Палатка туристская – временное помещение из натянутой ткани. Походные палатки могут быть двухскатные (т.е. состоящие из двух</p>

	полотнищ, сшитых под углом 60-70° и образующих между собой вверху ребро, называемое коньком), многоскатные (шатровки – большие лагерные палатки) и в форме полусферы.
<b>Поход</b>	Поход – прохождение нового или известного, но переработанного группой маршрута по населенной или ненаселенной местности со спортивной, тренировочной, учебной и т.п. целью.
<b>Шагомер</b>	Шагомер – прибор для измерения в шагах пройденного пешком расстояния
<b>Котелок</b>	Котелок – металлическая посуда с крышкой и ручкой для варки пищи на костре или для еды; на туристских соревнованиях используется для кипячения воды
<b>Маршрут</b>	Маршрут – путь следования туристской группы, предусматривающий прохождение определенного расстояния, посещение различных объектов в культурно-познавательных, спортивных, оздоровительных и др. целях.

### **Опрос-викторина «Спортивный туризм» по видам туризма.**

1. В какой зоне этапа участник не обязан находиться на страховке или самостраховке, кроме случаев, оговорённых в Условиях:

- рабочая зона,
- безопасная зона,
- опасная зона,
- зона отсечки.

2. Основное специальное снаряжение:

- основная верёвка длиной 5 и более метров,
- индивидуальная страховочная система,
- каска с номером участника.

3. Действия участников, выполняемые во время взаимодействия участников связки (группы), направленные на предотвращение или минимизацию возможных опасностей при срыве:

- самостраховка,
- страховка,
- сопровождение.

4. Запрещены для использования веревки имеющие:

- любые повреждения, обнажающие сердечник,
- имеющие метки шириной более 4 см на концах веревки,
- все вышеперечисленные.

5. Для выполнения ТП, связанных с передвижением, страховкой и самостраховкой участников, используются:

- карабины с поворотной самозакрывающейся муфтой, блокирующей самопроизвольное открывание защёлки карабина,
- карабины со сдвижной муфтой (карабины для Via Ferrata с муфтами типа wire lock, Side closuer, Express),
- любые из указанных выше, не имеющие следов чрезмерного износа или деформации контура.

6. Для выполнения ТП используется ФСУ (фрикционное спусковое устройство) типа "восьмёрка", изготовленное из стали (сплава стали) или алюминиевого сплава. Внутренний диаметр ФСУ:

- не должен превышать 85 мм.
- не должен превышать 100 мм,
- не должен превышать 75 мм.

7. Для закрепления основной веревки к карабину используется узел:

- грейпвайн,
- баррел (полугрейпвайн удавка),
- полугрейпвайн.

8. Какое условие не соответствует ТП «Переправа первого участника вброд»:

- Переправа осуществляется с обеспечением страховки основной верёвкой, расположенной выше по течению.

- Страховочная верёвка должна удерживаться в руках не менее чем двумя участниками.

- Свободные концы верёвок закреплены через карабин на точках опоры.

9. Какое условие не соответствует ТП «Переправа по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам»:

- К перилам может быть подключено не более одного участника.

- Во время нахождения участника на перилах в ОЗ, разрешено оттягивание перил в любую сторону, а также выполнение любых действий, направленных на удержание или поднятие перил любыми частями тела другими участниками.

- При переправе вброд участник должен двигаться с самостраховкой на перилах ниже по течению относительно перил.

10. При выполнении ТП «Траверс склона по перилам»:

- Участник должен быть подключен к перилам усом самостраховки,

- Участник должен находиться ниже по склону относительно перил.

- К перилам может быть подключено не более одного участника.

11. Под фотографией местности расположены три кусочка карты с обозначенными КП. Какой кусочек подходит к фотографии? А, В, С.

12. Какая группа условных знаков спортивных карт показана на рисунке:

- группа «Рельеф»,

- группа «Скалы и камни»,

- группа «Технические символы».

13. На каком элементе рельефа расположен КП-4?

- непреодолимая скальная стена,

- преодолимая скальная стена,

- земляной обрыв.

14. Какой азимут имеет КП-7?

- 250 градусов

- 270 градусов

- 300 градусов.

15. На каком рисунке изображен холм с двумя разновысотными вершинами?

A, B, C

16. У вас есть карта масштаба 1:10000. Расстояние между КП на карте равно 3 см. Сколько метров вам необходимо пробежать на местности?

- 30 метров,

- 300 метров,

- 3000 метров.

17. Рассмотрите фрагмент топографической карты «Снежный». Какое утверждение не соответствует действительности?

- Домик лесника расположен в хвойном лесу.

- Около брода растет одинокая береза.

-Река Мечота течет с севера на юго-восток.

18. Какой технический прием соревнований по спортивному туризму показан на фотографии?

- переправа вброд,

- переправа первого участника вброд,

- преодоление водной преграды.

19. В каком виде дистанций по спортивному туризму необходима согласованная работа четырех участников?

- дистанция-личная,

- дистанция-связка,

- дистанция-группа.

20. Какой минимальный возраст участников допускается для выступления на дистанции 2 класса:

- 8 лет,

- 10 лет,

- 12 лет.

Таблица №6

№ п/ п	Фамил ия, имя	Знание основ туризма,	Знание основ ориентирования	Оказание первой помощи в походе	Спуск, подъем	Параллельная и навесная переправы	Участие в соревнованиях	Умение слушать и слушать педагога	Инициативность и самостоятельность	Теория в тестах
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

**0 баллов** – критерий не проявляется;

**1 балл** – критерий проявляется редко, в минимальном объеме;

**2 балла** – критерий проявляется часто, в достаточном объеме;

**3 балла** – критерий проявляется постоянно, в полном объеме.

### **Критерии оценки.**

#### **Минимальный уровень – 1 балл.**

- Слабо проявляет знания и умения по технике и тактике туризма.
- Не умение оценить обстановку
- Выполняет поручения при активной помощи педагога.
- Эмоциональный отклик возникает только при активном побуждении.

#### **Общий уровень – 2 балла.**

- Проявляет частичные знания, умения в области спортивного туризма.
- Применяет свои знания в сложившейся ситуации.
- Владеет простыми техническими приемами выполнения практической работы с частичной помощью педагога.
- Правильно использует снаряжение и туристский инвентарь.
- Проявляет интерес к освоению новых техник.
- Проявляет самостоятельность в выполнении задания.

#### **Продвинутый уровень – 3 балла.**

- Проявляет хорошие знания и умения в разных видах, технике спортивного туризма.
- Действует самостоятельно находя выход из трудной ситуации.
- Быстро находит решения в создавшейся психологической ситуации.
- Владеет основами, художественными и техническими навыками работы.
- Самостоятельно решает поставленную задачу. Может критически оценивать результат выполненного задания.
- Творчески применяет полученные знания и умения на практике.

### **Индивидуальная карта оценки усвоения программы «Спортивный туризм»**

**Таблица № 7**

Критерии оценки. Знания, умения и навыки.	Фамилия, имя учащегося		
	Стартовая -сентябрь-	Промежуточная -декабрь-	Итоговая -май-
<b>Предметные результаты</b>			

1	Знание различных тактических и технических приемов при движении на местности.			
2	Умение выполнять работы с применением разных техник.			
3	Бережное отношение к природе, умение ценить её ресурсы, видеть красоту предметов неживой природы в быту.			
4	Последовательность выполнения работы (от замысла до конечного результата).			
5	Умение создавать креативную атмосферу в группе.			
6	Самостоятельное выполнение контрольного задания.			

## **Метапредметные результаты**

1	Специальные компетенции в области спортивного туризма.			
2	Сформированность туристских базовых знаний, рефлексивных знаний и умений в области спортивного туризма.			
3	Сформированность креативного мышления, творческого воображения, критического мышления			
4	Сформированность умения построение безопасной жизнедеятельности.			

## Личностные результаты

1	Доброжелательность			
2	Готовность сотрудничать			
3	Аккуратность			
4	Бережливость			
5	Трудолюбие			
6	Отзывчивость			
7	Взаимопомощь			

Продвинутый уровень – 3; Общий уровень - 2; Минимальный уровень – 1.

## **Диагностическая карта группы \_\_\_\_\_ программы «Спортивный туризм»**

--	--	--	--	--	--

## Критерии оценки к мониторингу развития личности

Таблица № 9

Параметры	Критерии	Степень выраженности качества (оценивается педагогом в процессе наблюдения за учебно-практической деятельностью учащегося и ее результатами)	Баллы
<b>Мотивация</b>	Выраженность интереса к занятиям	Интерес практически не обнаруживается Интерес возникает лишь к новому материалу Проявляет постоянный интерес и любознательное отношение к предмету, стремится получить дополнительную информацию	1 2 3
<b>Самооценка</b>	Самооценка деятельности на занятиях	Учащийся не умеет, не пытается и не испытывает потребности в оценке своих действий – ни самостоятельной, ни по просьбе педагога Может с помощью педагога оценить свои возможности в решении задачи, учитывая изменения известных ему способов действий Может самостоятельно оценить свои возможности в решении задачи, учитывая изменения известных способов действий	1 2 3
<b>Нравственно-этические установки</b>	Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении	Часто нарушает общепринятые нормы и правила поведения Осознает моральные нормы и правила поведения в социуме, но иногда частично их нарушает Всегда следует общепринятым нормам и правилам поведения, осознанно их принимает	1 2 3
<b>Познавательная сфера</b>	Уровень развития познавательной активности, самостоятельности	Уровень активности, самостоятельности учащегося низкий, при выполнении заданий требуется постоянная внешняя стимуляция, любознательность не проявляется Учащийся достаточно активен и самостоятелен, но при выполнении заданий требуется внешняя стимуляция, круг интересующих вопросов довольно узок Учащийся любознателен, активен, задания выполняет с интересом, самостоятельно, не нуждаясь в дополнительных внешних стимулах, находит новые способы решения заданий	1 2 3
	Произвольность деятельности	Деятельность хаотичная, непродуманная, прерывает деятельность из-за возникающих трудностей, стимулирующая и организующая помочь малоэффективна Удерживает цель деятельности, намечает план, выбирает адекватные средства,	1 2

<b>Регулятивная Сфера</b>	Уровень развития контроля	проверяет результат, однако в процессе деятельности часто отвлекается, трудности преодолевает только при психологической поддержке	3
		Учащийся удерживает цель деятельности, намечает ее план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, сам преодолевает трудности в работе, доводит дело до конца	
		Учащийся не контролирует учебные действия, не замечает допущенных ошибок	
		Учащийся осознает правило контроля, но затрудняется одновременно выполнять учебные действия и контролировать их	
<b>Коммуникативная сфера</b>	Способность к сотрудничеству	Самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием усвоенного способа действия и условий поставленной задачи, и вносит корректизы	3
		В совместной деятельности не пытается договориться, не может прийти к согласию, настаивает на своем, конфликтует или игнорирует других	1
		Способен к сотрудничеству, но не всегда умеет аргументировать свою позицию и слушать партнера	2
		Проявляет эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества; ориентируется на партнера по общению, умеет слушать собеседника, совместно планировать, договариваться и распределять функции в ходе выполнения задания, осуществлять взаимопомощь	3

## Мониторинг развития личности.

Таблица № 10

№	Фамилия, имя	Мотивация		Самооценка собственной деятельности		Нравственно-этические установки		Познавательная активность, самостоятельности		Произвольность деятельности		Уровень развития контроля		Способность к сотрудничеству		Общее количество баллов	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	

## **2.6. Методические материалы.**

Учебное занятие - основной элемент образовательного процесса. Занятие – это инструмент воспитания и развития личности, основной элемент организации образовательного процесса в учреждении дополнительного образования, ступенька в знаниях и развитии учащегося.

Во время проведения занятия по программе «Спортивный туризм» педагог реализует все важнейшие образовательные задачи, которые стоят перед ним: передает учащимся новые знания, формирует у них умения и навыки, развивает их познавательные интересы и творческие способности, волю, характер и другие, жизненно ценные качества личности. При организации занятий педагог придерживается следующих правил:

1. Определить цель, заранее запланированный конечный результат (чего надо достигнуть).
2. Отобрать содержание материала занятия, т.е. определить его объем и сложность в соответствии с поставленной целью и возможностями учащихся; установить связь содержания с жизненным опытом учащихся и способами умственных и практических действий; определить систему заданий и самостоятельных работ учащихся. Материал занятия делится на более обособленные части по смыслу, с выделением наиболее важных вопросов. Второстепенные же вопросы и мелкие детали группируются вокруг главных. Таким образом, изложение материала развертывается не как ровная нить, а имеет узлы. На этих узлах сосредоточивается внимание учащихся и делаются выводы.
3. Выбрать наиболее эффективное сочетание приемов и методов в соответствии с поставленными целями и задачами и содержанием материала.
4. Обеспечить занятие разнообразными средствами обучения. Оснащение тесно связано с методами занятия и оказывает существенное влияние на их эффективность.

Основанием для выделения этапов учебного занятия по программе «Спортивный туризм» служит процесс усвоения знаний и умений, который строится как смена видов деятельности учащихся: «восприятие – осмысление – запоминание – применение – обобщение – систематизация».

За основу модели учебного занятия по программе «Спортивный туризм» взята модель из личного опыта, предложенная педагогами центра детско-юношеского туризма им С.В. Дудко г. Туапсе.

В целом учебное занятие любого типа как модель можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, повторение пройденного материала, подготовительного,

основного, игровая или творческая часть занятия, контрольного, итогового, рефлексивного (самоанализ), информационного.

Структура занятия по программе «Спортивный туризм» (максимально возможный набор этапов) выглядит следующим образом:

1. Организационный этап.
2. Проверочный этап.
3. Повторение пройденного материала.
4. Подготовительный или мотивационный этап.
5. Изучение новых знаний и освоение новых способов действий.
6. Закрепление знаний и способов деятельности.
7. Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности.
8. Игровая или творческая часть.
9. Контрольный этап.
10. Рефлексивный этап.
11. Итоговый этап.
12. Информационный этап.

Каждый этап отличается от другого сменой видов деятельности, содержанием и конкретной задачей. Перечисленные этапы могут по-разному комбинироваться на занятии, какие-либо из них могут отсутствовать на занятии (в зависимости от дидактических целей, формы проведения, индивидуальных особенностей и способностей учащихся).

При реализации программы «Спортивный туризм» применяются следующие технологии: игровые, личностно-ориентированного обучения, педагогики сотрудничества, диалогового обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, коммуникативная технология обучения, технология образа и мысли, здоровьесберегающая технология.

Педагог - не только источник знаний. Он обучает и воспитывает всеми качествами своей личности, оказывает всестороннее воздействие на ребенка, его разум, чувства, волю, манеру поведения. Успех занятия зависит от педагога как личности: насколько широко он образован и методически опытен, хорошо ли подготовлен к занятию, с каким настроением ведет занятия, умеет ли наблюдать за учащимися, понимать их переживания, тактично влиять на каждого.

Средства непосредственного прикосновения к личности – методы воспитания. Действия педагога, направленные на воспитание, призваны вызвать соответствующие действия ребенка, стимулирующие его самовоспитание. Отсюда следует, что, определяя методы воспитания, важно предусмотреть их бинарность.

Бинарные методы воспитания предполагают выделение пар методов «воспитания – самовоспитания», действующих на сферы человека: интеллектуальную (убеждение – самоубеждение); предметно-практическую (воспитывающие ситуации – социальные пробы); мотивационную

(стимулирование - мотивация); эмоциональную (внушение – самовнушение); волевую (требование – упражнение); саморегуляции (коррекция – самокоррекция); экзистенциальную (метод дилемм – рефлексия).

Реализуя идеи развития индивидуальности и субъектности учащегося, педагогом используются субъектно-ориентированные технологии, которые предусматривают принятие учащимся самостоятельных решений на каждом этапе деятельности в соответствии с поставленными им самим обоснованными и осознанными целями, с позиций педагога – постановку проблемных вопросов и создание ситуаций выбора.

Общий алгоритм реализации такой технологии в аспекте деятельности ребенка можно представить следующим образом:

- 1) самодиагностика (осознание себя: Какой я? Что я знаю? Что я умею? и наоборот: Чего не знаю? Чего не умею? и т. п.);
- 2) самоанализ (Что помогло добиться положительных результатов и почему? Что мешало быть более успешным и почему?);
- 3) самоопределение (К чему стремиться и почему? Как этого добиться? Что может вызывать трудности, мешать в достижении намеченного? Как преодолевать трудности? Как добиться успеха?);
- 4) самореализация (самостоятельный поиск способов решения учащимися поставленных задач, принятие самостоятельных решений и их реализация);
- 5) самооценка (Решены ли поставленные задачи? Достигнуты ли запланированные результаты? Что получилось? Что удалось? Почему? Что не получилось и почему?);
- 6) самоутверждение (Правильно ли поставлена цель? Правильно ли выбраны способы решения? Что нужно учесть в дальнейшем?).

Итоговая работа входит в комплекс средств по воспитательной деятельности. Это творческая работа по решению практической задачи, цели и содержание которой определяются самим ребенком и осуществляются им в процессе теоретической проработки информации. В процессе этой деятельности формируются навыки и знания обладающий объективной или субъективной новизной, то есть для ребенка этот продукт всегда является новым. В условиях дополнительного образования учащийся может включиться как в индивидуальный, так и в групповой, разновозрастный, семейный творческий проект, выбрать роль по силам и интересам. При выполнении контрольного задания расширяются возможности и контакты учащегося, что позволяет ему почувствовать свою сопричастность к широкому кругу партнёров и видов деятельности, увеличить масштаб проекта от села до всей страны, повысить тем самым собственную значимость и получить адекватную самооценку. Субъектно-ориентированная технология может составлять основу любой формы, которая при этом должна проектироваться самими детьми. Общая субъектно-ориентированная технология реализуется в различных видах деятельности, при проведении мероприятий, занятий, в разных формах воспитания, сохраняя общий алгоритм и приобретая неповторимое наполнение благодаря особому содержанию и соответствующим приемам. Один из вариантов использования общей субъектно-ориентированной

технологии – проектирование учащимися собственной деятельности, своего развития, результатом которого выступают создание и реализация индивидуального образовательного проекта в виде программы, плана, маршрута развития ребёнка, что стимулирует повышение уровня его субъектности, осознание смысла своего существования и проектирования своего будущего. Данная технология подкрепляется технологией Портфолио, которая в условиях дополнительного образования особенно привлекательна для учащихся.

Программа «Спортивный туризм» основывается на следующих принципах:

- доступности (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов). «Чем более органов наших чувств принимает участие в восприятии какого-нибудь впечатления или группы впечатлений, тем прочнее ложатся эти впечатления в нашу механическую, нервную память, вернее сохраняются ею и легче, потом вспоминаются» (К.Д. Ушинский);
- демократичности и гуманизма (взаимодействие педагога и ученика в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- личностно-ориентированного подхода (признание личности развивающегося человека высшей социальной ценностью);
- добровольности включения учащихся в деятельность (свобода проявления своих индивидуальных особенностей и способностей в полной мере);
- духовности (формирование у детей гуманистических духовных ориентаций, формирование потребностей к освоению и производству ценностей культуры, соблюдение нравственных норм морали);
- толерантности (терпимость к мнению других людей, к инакомыслию и другим культурам, другому образу жизни);
- гуманизации межличностных отношений (уважительные демократические отношения между взрослыми и учащимися, уважение и терпимость к мнению учащихся, создание ситуации успеха, защита каждого члена коллектива от негативного проявления вредных привычек).

При проектировании индивидуального образовательного маршрута по программе «Спортивный туризм» учащимся предоставляется возможность выбора, как содержания обучения, так и его форм и методов, видов учебной деятельности. Вариативные образовательные маршруты для учащихся включают следующие виды:

- с опережающими темпами развития;
- с ослабленным здоровьем (соматическая ослабленность, повышенная утомляемость, сниженная работоспособность);
- с низкой учебной мотивацией и трудностями в обучении (снижение интереса к учению, не сформированность в учебной деятельности, педагогическая запущенность, низкий уровень умственного развития);
- одаренных учащихся со специальными способностями (повышенная эмоциональность, недостаточный уровень саморегуляции, трудности в общении).

Алгоритм создания индивидуального образовательного маршрута:

1. Диагностика учащегося, выявление индивидуальных способностей и потребностей.
2. Дифференциация учащихся со схожими потребностями и возможностями.
3. Постановка целей обучения (важнейший момент, для чего это ребёнку?).
4. Определение срока достижения цели.
5. Отбор содержания.
6. Отбор форм обучения.
7. Определение этапов (расписание).
8. Образовательная деятельность (этап реализации).
9. Диагностика промежуточных результатов.
10. Коррекция.
11. Подведение итогов.

Среди множества условий для построения индивидуального образовательного маршрута для учащегося главными являются:

- 1) Позиция учащегося как субъекта выбора образовательной деятельности;
- 2) Избыточность компонентов содержания (для обеспечения их выбора).

#### **Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

- Словесный (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.);
- Наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и т.д.);
- Практический (выполнение практических работ и др.).

#### **Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:**

- Объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- Репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- Частично-поисковой – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- Исследовательский – самостоятельное выполнение контрольных заданий в

группе;

- Проблемный – педагог ставит проблему и вместе с детьми ищет пути ее решения;
- Метод опоры на личный, эмоциональный опыт ребенка;
- Метод свободы в выборе технике, инвентаря и снаряжения;
- Метод диалогичности – коллективное обсуждение результатов выполнения контрольного задания.

**Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:**

- Фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- Групповой – организация работы в группах;
- Индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

В зависимости от решения задач занятия делятся на следующие **виды**:

- Приобретение новых знаний;
- Занятие по формированию умений и навыков (самостоятельная деятельность);
- Повторение (определяют качество усвоения материала и овладение умениями и навыками);
- Комбинированные занятия (решение нескольких задач).

В зависимости от особенностей темы и содержания работы можно заниматься как со всей группой, так и по подгруппам.

**Занятие состоит из нескольких этапов:**

- Объяснение материала и демонстрирование наглядного ряда, создание эмоциональной обстановки (отбор средств для выполнения заданий);
- Выполнение учащимися контрольных заданий;
- Подведение итогов занятия. Обсуждение работ.

**Методы и формы работы:**

- Беседа, оживляющая интерес и активизирующая внимание;
- Демонстрация наглядных пособий;
- Организация индивидуальных и коллективных форм выполнения заданий;

- Организация показательных выступлений.

Основным условием для занятий является деловая атмосфера.

**Методические рекомендации** по обеспечению здоровьесбережения учащихся на занятиях:

- Знание основ безопасности своей деятельности и правил поведения в общественных местах;
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- Соблюдение правил обращения с колющими и режущими инструментами;
- Организация образовательного процесса с учетом его влияния на здоровье учащихся и педагога;
- Оптимальный расчет учебной нагрузки для каждого ребенка с учетом его индивидуальных психофизических особенностей;
- Проведение физ. минуток, упражнений для кистей рук, позвоночника;

**Формат занятий в ходе реализации программы представлен следующими видами:**

- Вводное: на данном занятии педагог ведёт беседу с учащимися и по возможности с их родителями по технике безопасности, знакомит с планом совместной деятельности в течение учебного года.
- Ознакомительное: предполагает получение теоретических сведений и элементарных практических приёмов в различных техниках с различным туристским снаряжением.
- Практическое: на данном занятии учащиеся овладевают умениями и навыками работы в определённых условиях.
- Мастер-класс: данный формат предполагает демонстрацию тех или иных приёмов самим педагогом с целью их лучшего освоения учащимися изучаемой темы, так и презентацию умений детей, успешно освоивших ту или иную технику.
- Занятия в формате коллективной работы: предполагает совместное преодоление препятствий при выполнении заданий.
- Конкурсное занятие: данная форма в соревновательном духе прекрасно мотивирует учащихся на улучшение своих спортивных и организационных показателей.
- Комбинированное занятие: сочетание нескольких видов деятельности.
- Итоговое занятие: предполагается проведение итоговых показательных выступлений (мастер-класс).

### **Физкультминутки.**

Комплекс гимнастических упражнений на разминку мышц тела.

По дорожке ты шагай,  
(шаг с высоким подъёмом колена)  
Ноги выше поднимай.  
И галопом поскаки,  
(боковой галоп)  
Только, друг мой, не спеши.  
На носочках ты шагай,  
(ходьба на носках, руки в стороны)  
Свою спинку выпрямляй.  
И попрыгай по дорожке,  
(прыжки на двух ногах)  
Хороши пружинки – ножки.  
(с продвижением вперёд)  
Дальше веселей шагай  
(шаг марша)  
Маршируй, не отставай.  
Поскакали по дорожке  
(поскоки с продвижением вперёд)  
Быстрые ребяток ножки.  
Отлично, ребята, путь проложен, можно идти!  
По тропинке в лес шагаем  
(ходьба, высоко поднимая колени)  
Ножки выше поднимаем.  
На пути у нас ручей,  
(проходят по бревнышку)  
Ты его преодолей!  
Мы по бревнышку пройдём  
И в ручей не упадём!  
Впереди у нас болото,  
(перепрыгивают по кочкам)  
Упасть в него нам не охота.  
Мы по кочкам, прыг да скок  
Вот и попали мы в лесок!  
(разводят руки в стороны)  
Лес красивый, славный лес,  
Запах тайны и чудес!

**Упражнение на расслабление**  
*(снимает напряжение с мышц, расслабляет их)*

Дышать при выполнении упражнений ритмично, глубоко, без задержек, лучше через нос.

Этот комплекс упражнений необходимо постепенно усложнять упражнениями на развитие отдельных качеств. Интенсивность и продолжительность утренней гимнастики каждый турист регулирует в зависимости от самочувствия. Спортсмены, готовящиеся к походам с ночевкой, длительным путешествиям, соревнованиям по спортивному ориентированию, продолжительность утренней гимнастики должны увеличить до 30-40 минут, включив в нее 4-5 упражнений, отражающих специфику предстоящего похода или соревнования. Лучше, если утренние занятия будут групповыми: они эмоциональнее.

Занятия на воздухе позволяют включать бег на короткие и длинные (до нескольких километров) дистанции. Медленный бег с ускорениями по несколько десятков метров, равномерный длительный бег рекомендуется сочетать с быстрой спокойной ходьбой.

Очень важно приучиться дышать глубоко, без задержки, с полным выдохом.

## **Дидактические материалы по спортивному туризму**

### **Эстафета «Уложи рюкзак»**

Инвентарь и реквизит: 2 рюкзака, 2 коврика, 2 куртки, 2 котелка, 2 пары кед, 2 кружки.

Дети разбиваются на две-три колонны и выстраивается на линии старта. На старте размещаются вещи (коврик, куртка, фляжка, котелок, кеды, кружка и пр., которые необходимо уложить в рюкзак, находящийся в 15-20 м от игроков. Число вещей должно соответствовать числу участников игры.

Игрокам дают возможность рассмотреть вещи и договориться о последовательности укладки рюкзака. По сигналу педагога капитаны **подбегают** к рюкзаку и укладывают в него взятую со старта вещь, наиболее подходящую для начала укладки. Затем возвращаются на старт и передают эстафету касанием руки следующему игроку. Так по очереди каждый игрок продолжает укладывать рюкзак к походу. Последний в команде игрок, завершив укладку, приносит рюкзак на старт. Побеждает колонна, которая правильно и быстро уложила рюкзак.

### **«Ловкий турист» (игра-эстафета)**

1. Надень рюкзак.
2. Пробежать с рюкзаком между кубов змейкой.
3. Добежать до флагка и принести его следующему игроку (тот оставляет флагок на финише)

### **Игра «Разложи костер»**

цель: знать и различать виды костра, уметь выкладывать костер.

**Материал:** бруски для выкладывания костра, карточки с видами костра.  
**Содержание:** Педагог приносит заготовку в виде поленьев для слаживания разных видов костров и карточки с заданиями. Команды на время по карточкам, с соответствующим заданиям складывают костры из поленьев.

### **Игра «Что растёт в краю родном»**

**цель:** Закрепить знания о растениях своего региона. Уметь выявлять опасные и ядовитые растения.

**Содержание:** Педагог называет деревья, кустарники и травянистые растения. Дети должны отметить хлопком те растения, которые растут в нашей местности (яблоня, груша, ясенец, шиповник, мимоза, ель, саксаул, борщевик, облепиха, береза, вишня, черешня, сосна, крапива, апельсин, пихта, осина, кедр, мандарин).

### **Игра «Добыча воды»**

**цель:** Умение добыть воду и приготовить ее для питья.

**Содержание:** Педагог дает на время командам добыть 0,5 литров воды, очистить и приготовить для приготовления.

## **Термины и определения используемые в спортивном туризме (глоссарий, словари).**

### **Общие для всех видов туризма:**

**Бивак, бивуак** - место размещения (стоянка) туристской группы для ночлега или отдыха. Члены туристской группы обычно проводят на Бивак 10 - 14 ч в сутки. Они занимаются оборудованием лагеря, приготовлением пищи, ремонтом одежды и снаряжения, подготовкой к следующему дню, отдыхают. Бивак располагают на достаточно ровных и сухих площадках, полянах, в местах, недоступных для камнепадов, лавин, затопления, прямых попаданий молний. Место стоянки должно быть укрыто от ветра и, по возможности, нетрудоемкой для оборудования; желательно, чтобы вблизи был источник воды.

**График движения** - последовательное распределение во времени этапов прохождения маршрута, выраженное в табличной или графической форме. В туристской практике различают планируемый и исполнительный график движения. Планируемый график движения разрабатывается при подготовке туристского похода и в сокращённом виде входит в состав маршрутной книжки; исполнительный график движения составляется во время или непосредственно после похода и включается в отчёт о походе. В графике движения указываются начало и конец каждого этапа пути, его протяжённость, время прохождения этапов, выраженное в часах и минутах,

высотные отметки или перепад высот, а также характер пути, применявшаяся техника движения и страховки, опасные места и достопримечательности с привязками по времени и ориентирами. Для горных, спелео- и водных походов, где уклон пути и перепад высот являются, как правило, значительными, принято составлять график движения, совмещённый с профилем маршрута.

**Группа туристская** - формируется как для плановых и самодеятельных туристских походов (маршрутов). В плановом туризме состоит из лиц, приобретших путёвку на тот или иной маршрут. При этом для походов и путешествий с активным способом передвижения необходимо медицинское заключение о состоянии здоровья и наличие соответствующего характеру похода (водного, горнолыжного и т. п.) опыта и туристских навыков. Возглавляет туристскую группу руководитель туристской группы. На организационном собрании туристской группы между её членами распределяются общественные обязанности (старосты, завхоза, медика, повара и т. д.). Туристская группа в самодеятельном туризме формируется, как правило, из туристов, которые имеют общие спортивные и познавательные интересы, нередко хорошо знают друг друга по совместной учебе, работе, участию в туристских мероприятиях (соревнованиях, слётах), работе в туристской секции, туристском клубе. Туристскую группу, участвующую в соревнованиях, называют также командой.

**Дневка** - день в походе, предназначенный главным образом для отдыха и подготовки к дальнейшему движению по маршруту. Во время дневки тур. группа остаётся на одном месте, не меняя расположения лагеря; если туристы совершили хотя бы один переход и перенесли лагерь в другое место, то говорят о "полуднёвке". Как правило, дневка проводится в удобном месте (при возможности около заброски). Во время дневки туристы совершают экскурсии, проводят разведку предстоящего пути, переносят в лагерь заброску, ремонтируют и сушат снаряжение, перераспределяют груз по рюкзакам, убирают или оборудуют место, отведённое для бивака, и т. д. Дневка планируются заранее при составлении графика движения, с учётом подготовленности группы и целей похода: для обычного похода - через каждые 3-4 дня пути; для походов с детьми - через 1-2 дня; в сложных спорт, походах - через 5 - 6 дней. Устраивать дневки целесообразно до или после прохождения наиболее напряжённых участков маршрута. Можно использовать дневку, как резерв времени на случай отставания от графика движения. Вынужденная дневка, проводится вследствие непредвиденной задержки (напр., из-за непогоды или болезни участника похода).

**Дневник туристский** - последовательная (по дням) запись событий туристского похода, выполняемая непосредственно на маршруте. Ведется регулярно в процессе наблюдений руководителем, специально выделенным участником похода (т. н. летописцем) или поочерёдно всеми членами туристской группы. Форма записи зависит от вида наблюдений; часто туристский дневник выполняют, например, в сокращённой форме - в виде

путевого хронометражного журнала. Он служит основой для устного или письменного отчёта группы. Как правило, туристы используют для ведения туристского дневника общую тетрадь в твёрдой обложке, которая хранится во влагонепроницаемом чехле (полиэтиленовом пакете). В плохую погоду рекомендуется пользоваться дополнительно записной книжкой, перенося затем из неё заметки на страницы туристского дневника.

**Документы маршрутные** - текстовые и графические материалы, необходимые для оформления и прохождения маршрута туристского похода. К маршрутным документам относятся: маршрутная книжка или маршрутный лист; карты, схемы или крошки; описание маршрута и отдельных его частей или путеводители; пропуска для посещения заказников, заповедников и др. территории с ограниченной доступностью; дневник туристский, а также отчёт о походе, представленный в письменной форме. За составление, получение и качество маршрутных документов отвечает руководитель похода. На основании маршрутной книжки и отчёта о походе, после рассмотрения их маршрутно-квалификационной комиссией составляется протокол о зачёте пройденного маршрута, а руководителю и участникам выдаются справки о совершении похода установленной категории сложности. Второй экземпляр маршрутной книжки и протокол о зачёте похода хранятся в МКК, отчёт - в библиотеке клуба туристов, прочие маршрутные документы - у руководителя похода.

**Заброска** - заблаговременная отправка на определенный участок маршрута части груза туристов, предназначенного для прохождения этого участка и не нужного на предыдущих участках; заброской называется также сам отправляемый груз. Заброска позволяет заметно уменьшить массу рюкзаков в начале похода, когда туристы ещё не втянулись в ритм движения, не акклиматизировались. Обычно заброске подлежат предметы целевого назначения (например, часть медикаментов, запасные батарейки, скальные крючья), а также топливо и непортящиеся продукты (например, консервы, сахар, макаронные изделия), которые при продолжительных походах лучше распределить равномерно по всему пути следования туристов. Обычно заброску оставляют на туристской базе или в какой-либо другой организации, у местных жителей либо в характерных местах, например, в пещере, под большим камнем, на дереве (заброска должна быть надежно укрыта и защищена от растаскивания её животными и птицами). В горных походах заброску совмещают с тренировочными радиальными выходами, что способствует акклиматизации туристов, облегчает резкий переход от городской жизни к походному режиму, приучает к значительным физическим нагрузкам.

**Категория трудности** - классификационный показатель, характеризующий степень трудности преодоления отдельных препятствий на пешеходных, горных и спелео маршрутах (в отличие от категории сложности, относящейся ко всему походу в целом). Отдельными препятствиями в пеших походах являются, например, переправа, перевал, вершина, траверс гребня,

каньон, лес, болото, пески, осыпь, снежный, ледовый и водный участки пути; в горных походах-перевалы и вершины; в спелео походах - пещеры.

**Классифицированный маршрут** - маршрут похода самодеятельного или планового туризма, соответствующий одной из категорий сложности.

**Комбинированный маршрут** - маршрут туристского путешествия, экскурсии, спортивного похода, при прохождении которого используются способы передвижения, относящиеся к различным видам туризма (например: водно-пешеходный, горный-конный и т.п.)

**Маркировка маршрута** - (от нем. markieren - ставить знак), разметка маршрутов туристских походов и путешествий с помощью системы условных обозначений. Осуществляется для информирования туристов о местах привалов, естественных препятствиях и опасных участках на пути следования, рекомендуемых или запрещаемых формах поведения на маршруте, о природных, исторических и культурных достопримечательностях данного маршрута, объектах культурно-бытового обслуживания. Маркировка маршрутов способствует безопасности путешествий, организованности туристов и экскурсантов, сохранности окружающей среды. Для маркировки маршрутов применяют маршрутные марки, указывающие, предупреждающие, предписывающие и запрещающие знаки, указатели маршрутов, расстояний и направлений, маршрутные схемы, а также другие специальные виды маркировки.

**Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК)** - создается туристскими секциями (клубами) комитетов физкультуры и спортивных клубов предприятий, учреждений, организаций и учебных заведений, федерациями туризма для практической помощи в организации туристских походов. В состав МКК, как правило, входят наиболее опытные, квалифицированные и авторитетные туристы. МКК проводят с туристами, собирающимися в поход, консультации по выбору маршрутов и вопросам организации и проведения походов; проверяют подготовленность групп к походу; рассматривают отчетные документы о проведенных походах и материалы по присвоению спортивных званий и разрядов по туризму; проводят разборы несчастных случаев, нарушений правил в походах и совместно с контрольно-спасательными службами ведут работу по предупреждению чрезвычайных происшествий на маршрутах; контролируют в необходимых случаях прохождение туристами маршрутов в установленные сроки; направляют и контролируют работу нижестоящих МКК, оказывают им методическую помощь, утверждают их полномочия. МКК создаются и действуют в соответствии с «Положением о туристских маршрутно-квалификационных комиссиях».

**Маршрутная книжка** - основной путевой документ группы, совершающей туристский поход. В маршрутной книжке фиксируются общие сведения о туристской группе (принадлежность к организации, району, городу), её численный состав, вид туризма, район и маршрут похода,

категория сложности маршрута, а также список группы (включающий руководителя и его заместителя) с указанием паспортных данных, места работы и должности, домашнего адреса, телефонов участников, их туристского опыта, обязанностей в группе и отметки (росписи) в знании «Правил проведения туристских спортивных походов». Кроме того, в маршрутную книжку вносятся: подробный календарный план путешествия по дням пути, отражающий протяжённость и способы передвижения; схема маршрута похода, материальное обеспечение, включая специальное снаряжение, вес груза при выходе на маршрут; контрольные пункты и контрольные сроки; отметки, замечания и указания маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), контрольно-спасательные службы (КСС). Маршрутная книжка выдаётся руководителю группы только после проверки МКК правильности разработанного маршрута и подготовленности к нему туристов. Книжка заверяется штампом МКК, согласовавшей маршрут похода; отметки, замечания и указания КСС заверяются печатью соответствующего подразделения службы. На основании маршрутной книжки выдаются справки участникам о совершении (зачёте) туристского похода и производится учёт результатов спортивной работы секций коллективов физкультуры, клубов туристов, МКК и советов по туризму и экскурсиям в области самодеятельного туризма.

**Маршрутный лист** - основной путевой документ туристской группы, совершающей некатегорийный поход. В маршрутном листе фиксируются численность и состав туристской группы (включая руководителя группы и его заместителя) с указанием паспортных данных на каждого участника, распределение обязанностей в группе; календарные сроки и район похода, вид туризма, маршрут похода с разбивкой по участкам, указанием и протяжённости и дат прохождения, способов передвижения, отметок о прохождении маршрута и общественно полезной работы, которую группа намечает провести в пути; схемы маршрута похода. Маршрутный лист выдаётся любой низовой профсоюзной организацией, клубом туристов либо маршрутно-квалификационной комиссией отдела народного образования (для туристской группы школьного возраста). Маршрутный лист установленного образца заполняется руководителем группы и заверяется печатью (штампом) выдавшей его организации. На основании маршрутного листа производится учет работы туристской секции, коллективов физкультуры, клубов туристов, присвоение юношеского спортивного разряда по туризму.

**Отчет о походе** - содержит в систематизированном виде основные сведения о проведённом туристском походе, подводит его итоги, на основании которых даётся объективная оценка действиям туристской группы на маршруте. Составляется по окончании похода руководителем группы для представления в организацию, проводившую туристский поход, и для дальнейшей передачи, полученной в нём информации другим туристским группам.

**Первопрохождение** - первое туристское прохождение какого-либо

сложного участка местности (порога реки, каньона, перевала и т.п.), части маршрута, а также всего маршрута в целом. В целях безопасности к участникам и руководителям групп, совершающих первопрохождение, предъявляются повышенные требования.

**План похода** - заранее намеченные мероприятия и порядок их выполнения, включающие подготовку похода и прохождение маршрута с указанием начальных и конечных сроков проведения отдельных этапов. Общий план похода подразделяется на планы тренировочной подготовки, материальной подготовки и др. На период непосредственно похода составляется календарный план, представляющий собой график передвижения группы с указанием сроков прохождения (по дням) отдельных участков маршрута, проводимых в походе мероприятий (дней отдыха, экскурсионных выходов, участия в природоохранной деятельности и т.п.), а также преодолеваемых расстояний, высот, препятствий. Различают сокращённый календарный план похода (заносится в маршрутную книжку) и подробный план похода, являющийся рабочим документом руководителя похода. По окончании похода составляется т.н. исполнительный план похода, который входит в отчёт о походе.

**Подготовка туриста** - заключается в приобретении знаний, умений и навыков, необходимых для успешного осуществления туристских походов различных категорий сложности в каком-либо виде туризма. Подготовка туриста подразделяется на теоретическую, психологическую и специальную. Особое внимание при подготовке туриста уделяется развитию физических качеств туриста (силы, ловкости, выносливости и т.д.), что составляет основу физической подготовки, осуществляющей посредством систематических тренировок и проведения походов. Подготовку туриста проводят с учётом характерных для данного вида туризма действий на маршруте.

**Полигон** - участок местности или специально оборудованная площадка с естественными или искусственными препятствиями для проведения учебных тренировок по определённому виду туризма, общефизической подготовки туристов.

**Привал** - кратковременная остановка туристской группы в походе для отдыха, обеда, оказания мед. помощи и т.д. При движении по маршруту привал обычно устраивают (в зависимости от трудности переходов и состояния участников группы) продолжительностью от 5 до 20 мин через 30-50 мин (малый привал); продолжительность привала для обеда составляет от 30 мин до 2-3 ч (большой, или обеденный, привал). Во время привала туристы записывают походные наблюдения, осуществляют мелкий ремонт одежды и снаряжения. проводят разведку дальнейшего пути и т.п. Место привала выбирается с учётом удобного и безопасного размещения группы, близка, а источникам питьевой воды, обзорным точкам и т.п.

**Рельеф** - совокупность неровностей земной поверхности, слагающихся из разнообразных элементарных форм различного порядка. Основными

формами рельефа являются гора, котловина, хребет, лощина, седловина.

**Снаряжение туристское** - включает одежду и обувь, бивачное снаряжение, средства передвижения и страховки, транспортировки грузов, а также другое имущество, необходимое для проведения туристского похода. Туристское снаряжение подразделяется на групповое и индивидуальное (личное); часть снаряжения используется во всех видах туризма, часть составляет т.н. специальное снаряжение, применяемое только как средство передвижения и транспортировки в каком-либо отдельном виде, а также для преодоления тех или иных препятствий и страховки. Основные требования, предъявляемые к туристскому снаряжению: по возможности меньшая масса, надёжность, удобство в эксплуатации и ремонтопригодность в походных условиях; соразмерность при совместном использовании (например, палаток и теплоизоляционных ковриков); соответствие требованиям гигиены, безопасности, технической эстетики; стойкость к атмосферным воздействиям, старению и коррозии. Некоторые виды туристского снаряжения должны отвечать природоохранным задачам. Предметы туристского снаряжения должны быть по возможности универсальными. Определённое значение имеет однотипность предметов личного и группового снаряжения, обеспечивающая их взаимозаменяемость.

**Спортивный туризм** - походы по маршрутам определенной категории сложности, а также участия в соревнованиях по технике туризма и чемпионатах; разновидность самодеятельного туризма. Основная цель спортивного туризма - повышение туристского мастерства, совершенствование техники и тактики прохождения маршрутов, отработка различных приёмов страховки, освоение новых видов туристского снаряжения, а также активная пропаганда туризма и помощь в организации работы туристских секций и клубов туристов. Спортивные разряды и звание мастера спорта по туризму присваиваются с учетом количества и сложности совершенных походов, а также опыта самостоятельного руководства ими. Первоначально спортивный туризм насчитывал 4 вида: пешеходный, лыжный, водный и велосипедный. Со временем к ним добавились горный туризм, авто- и мототуризм и спелеотуризм.

**Туриада** - совокупность многодневных походов одного или нескольких видов с общими для всех групп мероприятиями (экскурсиями, слётами, соревнованиями и т.д.), проводимых туристскими клубами. Участники туриады приобретают путёвки в туристском клубе или другой туристской организации по месту жительства. В зависимости от сложности походов путёвки могут продаваться всем желающим или только прошедшим специальную туристскую подготовку.

## **Обозначения в условиях спортивных соревнований:**

**КЛ** – контрольная линия.

**КВ** – контрольное время.

**ПКВ** – промежуточное КВ.

**С** – старт.

**Ф** – финиш.

**БРЗ** – безопасная рабочая зона.

**ОЗ** – опасная зона.

**ИС** – исходная сторона.

**ЦС** – целевая сторона.

**ТО** – точка опоры.

**ВСС** – верхняя судейская страховка.

**ВСВ** – верхняя судейская верёвка.

**ППС** – пункт промежуточной страховки.

**КП** – контрольный пункт.

**ОВ** – оптимальное время.

## **2.7. Список литературы**

### **Для педагога:**

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм. - Спб: Питер, 2002.
2. Буланова Н.А. Как пойти в поход. – Дубна: ЦДЮТиЭВ,2000.
3. Головочев М.В., Мухамодинов Н.Ф. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности): Пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». – Нижний Новгород: Изд-во НГТУ, 2001.
4. Гуляев В.Г. Организация туристской деятельности - М.: Финансы и статистика, 2000.
5. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. 3-е мзд., испр., доп. и перераб. – М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО - Пресс», 2000.
6. Самойленко А.А. Благоустройство и оборудование туристских маршрутов. Краснодар 2003.
7. Е.И.Ильина. Основы туристской деятельности, Москва, 2000.
8. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском походе. – М Профиздат, 2006.
9. [https://turist.edu.yar.ru/metodika/metodika\\_turizm/izgotovlenie\\_nosilok.pdf](https://turist.edu.yar.ru/metodika/metodika_turizm/izgotovlenie_nosilok.pdf)
10. <https://poznavka.org/s55533t1.html>
11. <https://cy-beer.livejournal.com/56287.html>
12. <http://go-hiking.ru/healthyfood/menu-v-pohod/>
13. <https://guide-altai.ru/turizm/menu.html>
14. <https://sport-marafon.ru/article/kak-vybrat/chem-pitatsya-v-pokhode-i-kak-organizovat-pitanie-dlya-gruppy/>
- 15.<https://zen.yandex.ru/media/survivalzone/organizaciia-privalov-i-nochlega-v-vremia-pohoda-5ba52c90e3591b00aad1b786>
16. <http://krokus.org.ua/knigi/shturmer.html>

### **Для детей:**

1. Краткий географически словарь для школьников /Под ред. Г.И.Немкова. – М.: Недра, 1989.
2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
3. Медицинский справочник: Спасение 03, или первая помощь при несчастных случаях. СПб.: Герион,1995.
- 4.[https://gufo.me/dict/sport\\_terms/%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%BC](https://gufo.me/dict/sport_terms/%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%BC)
5. <https://orient-murman.ru/index.php/book>
- 6.<https://nowifi.ru/vyzhivanie-v-dikoy-prirode/ukrytie/209-kak-ustanovit-palatku.html>

### **Для родителей:**

1. Самойленко А.А. Твердый Д.А. Туристскими тропами Кубани. Краснодар, 2004.

2. Самойленко А.А., Твердый А.В. Электричкой в горы. Путеводитель. – Краснодар: Платонов, 2008 г.
3. Тихонов А.В. Животные России. Красная Книга. Москва, «Росмэн», 2008г.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ  
учащегося  
по дополнительной общеобразовательной  
программе \_\_\_\_\_  
педагог: \_\_\_\_\_  
на \_\_\_\_\_ учебный год

Раздел	Наименование мероприятий
Учебный план	Перечень пройденных тем: 1. _____ 2. _____ 3. _____  Перечень выполненных заданий: 1. _____ 2. _____ 3. _____
Самостоятельная работа	Перечень работ, выполненных внепрограммного материала самостоятельно: 1. _____ 2. _____ 3. _____
Участие в мероприятиях	Перечень мероприятий: 1. _____ 2. _____ 3. _____  Достижения 1. _____ 2. _____ 3. _____