

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА
Г. ТУЙМАЗЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ТУЙМАЗИНСКИЙ РАЙОН
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУДО ЦДОТ г. Туймазы
Протокол № 1
от «28» 09 2021 г.

«Утверждаю»

Директор МАОУДО ЦДОТ
г. Туймазы МР ТР

Р.М. Фаррухшин
от «28» 09 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 2 года

Авторы-составители:

Е.М. Хабибуллина, Г.И. Нургалиева, М.С.
Баньщикова, педагоги дополнительного
образования
МАОУДО ЦДОТ г. Туймазы

г. Туймазы
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Детский туризм всё шире используется как средство активного отдыха, способствующее гармоничному развитию личности, укрепления здоровья, повышения культурного уровня человека, разумного использования свободного времени. Туризм приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело. Учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества, формирует навыки труда по самообслуживанию.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы» (далее – Программа) туристско-краеведческой направленности имеет ознакомительный уровень подготовки для 1 года обучения и базовый уровень для 2 года обучения.

Программа составлена на основе типовых программ: «Юные туристы-краеведы», авторов Смирнова Д.В., Константинова Ю.С., Маслова А.Г. (2006 г.), «Юный турист», автор Т.Л. Кольцова (2014г.), «Детский туризм», автор Г.А. Панюкова (2019 г.), «Юный спасатель», автор С.А. Филимоненков (2020 г.) и является модифицированной.

Программа рассчитана на учащихся средних общеобразовательных школ в возрасте от 11 до 17 лет. Настоящая программа рассчитана на 2 года обучения при недельной нагрузке 5 часов в объеме 180 часов в год.

Рекомендуемый минимальный состав группы обучения 12 - 15 человек. При наборе обучающихся следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года. Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять

последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий.

Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме учебно-тренировочных занятий, походов, сборов.

АКТУАЛЬНОСТЬ, НОВИЗНА И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящее время туристская деятельность является одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления учащихся, разумного использования их свободного времени. Данная программа посредством туристской деятельности, создает условия для развития ребенка, вводит подрастающее поколение в социальную среду, знакомит с ней, чем значительно ускоряет процесс воспитания. В походах создаются условия для закаливания таких морально-волевых качеств, как человечность, скромность, организованность, дисциплинированность, смелость, решительность, отзывчивость, доброта, товарищество, ответственность, трудолюбие и многое другое. Туризм способствует патриотическому воспитанию школьников посредством изучения родного края.

Актуальность программы в том, что она соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам.

Актуальность образования в области охраны безопасности жизнедеятельности детей вызвана социальными потребностями, рождающимися на фоне ухудшающегося качества жизни человека, физического, психологического и социального здоровья, кризиса межнациональных отношений в обществе, в выполнении заказа государства на воспитание детей по новым государственным стандартам в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом РФ от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ

«Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». Программа удовлетворяет потребность общества и детей данного возраста и категории.

Данная Программа призвана обогатить объем знаний, умений и навыков детей в вопросах выживания в экстремальных условиях, само- и взаимопомощи, популяризовать здоровый и безопасный образ жизни, способствовать их личностному росту и обретению социальной позиции и социальной защиты, что обуславливает ее *педагогическую целесообразность*.

Программа «Юные туристы» многопрофильна и предназначена для ребят, увлекающихся различными направлениями деятельности, она включает в себя: краеведение, туризм, ориентирование, медицину, действия в условиях ЧС природного характера, общую и специальную физическую подготовку.

Новизна данной Программы заключается в изучении и приобретении навыков выживания в чрезвычайных ситуациях, умении оказывать само- и взаимопомощь; в комплексном воздействии различных видов деятельности для раскрытия творческого потенциала личности; в наличии в Программе специальной подготовки, которая обеспечивает развитие специфических качеств, необходимых для достижения конкретного спортивного результата; в развитии у детей мотивации к спортивной и туристской активности.

Содержание программы обновлено, в процессе занятий, предполагается получение учащимися информации из сети Интернет. Программа не реализуется в дистанционной форме, но отдельные разделы и темы могут быть реализованы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель: развитие двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья, психическом, духовном и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-краеведческой деятельности.

При этом предполагается:

- оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- формирование координационных функций;
- развитие творческой и исполнительской активности обучающихся в процессе местного краеведческого материала;
- вовлечение обучающихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

Данная программа позволяет решить следующие задачи:

Обучающие:

- обучить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- научить навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;
- познакомить с проблемами экологии и охраны природы;
- обеспечить выживание в экстремальных условиях.

Развивающие:

- способствовать развитию основных физических качеств: координационных, ориентационно-пространственных, скоростно-силовых; выносливости, гибкости и ловкости;
- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико –двигательной и логической памяти обучающихся;
- способствовать формированию и развитию нравственно – коммуникативных качеств личности обучающихся.

Воспитательные:

- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;
- воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России.

МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В РАБОТЕ

Формы проведения занятий: практические занятия, беседы, участие в соревнованиях, экскурсии, тренировки, просмотр видеороликов и т.п.

Способы организации и проведения учебно-тренировочных занятий в течение года:

- словесные, наглядные, аудиовизуальные, практические;
- групповой метод для рационального использования времени. Учащиеся распределяются на группы и занимаются самостоятельно. Группы через определенное время меняются местами;
- индивидуальный – участник выполняет упражнение, остальные наблюдают. Этот метод позволяет подводить итоги, обращать внимание на недостатки и ошибки;
- метод круговой тренировки – подготовка команд к соревнованиям. Учащиеся переходят от одного этапа к другому и, выполнив все упражнения, завершают круг.

Для данной программы используются следующие *формы организации деятельности:*

- занятия в кабинете (теоретические и практические);
- занятия по общей и специальной физической подготовке (на местности, в тренажерном зале, в спортивном зале);
- походы выходного дня (ПВД);
- учебно-тренировочные занятия (УТЗ);
- экскурсии.

Теоретические занятия проводятся преимущественно в форме рассказа и беседы с использованием дидактического материала, и технических средств обучения. На этих занятиях рассматриваются понятия, определения, основные положения тем.

Практические занятия включают изучение и закрепление техники пешеходного, лыжного и водного туризма, спортивного ориентирования,

обустройство туристского быта, организацию питания в полевых условиях, оказание первой доврачебной помощи.

Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и погодных условий.

Комбинированные занятия включают в себя теоретическую и практическую части по определенным темам.

Занятия весьма разнообразны по содержанию, которое определяется возможностями материальной базы или диктуется интересами обучающихся. Раскрытие тем программы строится с учетом сезона. Особое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке обучающихся.

Программа не является догматическим документом, она открыта для внесения коррективов и дополнений в ходе её реализации и предусматривает постоянный анализ процесса выполнения её разделов. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Условия реализации: дидактический материал; походы и экскурсии, познавательные прогулки; краеведческие игры, викторины; туристские соревнования.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программный материал распределен следующим образом: на 1 году обучения преподаются основы начальной туристской подготовки, включающие основные понятия, знания, умения и навыки туристско-краеведческой деятельности. Большое количество практических занятий должно содействовать поддержанию интереса к изучению предмета и готовить обучающихся к активному участию в туристско-краеведческих и спортивных мероприятиях. Занятия в течение года должны обеспечить уровень функциональной и психологической подготовки.

Обучающиеся, прошедшие начальную подготовку по программе 1 года обучения, получившие опыт участия в походах выходного дня и соревнованиях, в программе 2 года обучения получают базовые знания по туризму, которые расширяют и детализируют целую группу вопросов, разобранных на уровне начальной туристской подготовки. Одновременно вводится ряд тем и понятий по курсу «Выживание в природе», так как именно эта тема имеет место в общем школьном образовании (в курсе «Обеспечения безопасности жизнедеятельности»). Специфика туризма и краеведения позволяет предметно изучить многие вопросы и получить практические навыки автономного существования в природе.

Предметные результаты

К концу реализации Программы обучающиеся будут *знать/понимать*:

- требования к соблюдению ТБ в походных условиях;
- права и обязанности туриста;
- требования к участникам похода;
- возможные опасные ситуации при проведении похода;
- принципы отбора продуктов;
- способы хранения и транспортировки продуктов в походах;
- требования к турснаряжению;
- технику безопасности при работе со специальным снаряжением;
- иметь представление о страховке и само страховке, основах туристской техники;
- правила ориентирования; условные знаки топографических и спортивных карт;
- приемы оказания доврачебной помощи;
- состав личной и групповой аптечки;
- требования к питьевой воде;
- правила поведения на природе;
- правила пользования простейшими приборами;

- правила автономного существования в природных условиях;
- технику выживания в природе;
- получают знания в области краеведения Башкортостана и Туймазинского района и углубят знания и представления об окружающем мире.

Будут уметь:

- организовывать туристский быт;
- пользоваться картой;
- разжигать и поддерживать костер;
- приготавливать пищу в походе;
- подбирать турснаряжение в зависимости от метеоусловий и сезона;
- оставлять перечень личного и группового снаряжения для похода;
- преодолевать препятствия;
- разбираться в топографических символах;
- видеть ориентиры на местности;
- владеть компасом;
- оказывать доврачебную помощь;
- владеть навыками работы со специальным турснаряжением;
- вязать узлы;
- укладывать рюкзак;
- подготавливать и укладывать групповое снаряжение;
- вести самоконтроль в дальних походах;
- выживать в природе;
- проходить спортивные маршруты во время соревнований;
- пользоваться простейшими приборами.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания Программы являются следующие умения:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- сформированные основы коммуникативной и социальной компетентностей;

- положительная мотивация к занятиям спортом/туризмом;
- дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей;
- уважительное отношение к иному мнению, толерантность;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- личная ответственность перед командой;
- нравственные и морально-волевые качества обучающихся;
- стремление к самообразованию и самосовершенствованию.

Метапредметные результаты включают:

- развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость);
- развитие волевых качеств, умения принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- развитие памяти и внимания;
- развитие способности к преодолению трудностей;
- развитие мотивации к профессиональному самоопределению;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.
- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия;
- умение определять эффективные способы достижения результата;
- владение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- использование знаково-символических средств представления информации.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Юные туристы» (1 год обучения, 180 часов)

№	Наименование тем и занятий	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		тео рия	прак тика	всег о	
1	<i>Основы туристской подготовки</i>	17	45	62	
1.1	Развитие спортивного туризма в России	2	-	2	Вводный контроль: опрос
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	8	10	Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа
1.3	Питание в туристском многодневном походе.	2	4	6	Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа
1.4	Подготовка к походу- путешествию.	2	4	6	Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа
1.5	Подготовка итогов туристского похода (соревнования).	-	4	4	Практическое задание, самостоятельная работа, соревнования
1.6	Правильная организация движения группы на маршруте.	2	4	6	Практическое задание, самостоятельная работа
1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	2	2	4	Опрос
1.8	Общественно – полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры.	2	6	8	Демонстрационный контроль: фотографии
1.9	Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию.	2	4	6	Практическое задание, самостоятельная работа

1.10	Способы ориентирования.	1	9	10	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа</i>
2	<i>Физическая подготовка.</i>	0	56	56	
2.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм, первая доврачебная помощь.	-	4	4	<i>Практическое задание, самостоятельная работа</i>
2.2	Общая физическая подготовка.	-	20	20	<i>Практическое задание, самостоятельная работа, выполнение физических нормативов</i>
2.3	Специальная физическая подготовка.	-	32	32	<i>Практическое задание, самостоятельная работа</i>
3	<i>Специальная туристская подготовка (ШТМ)</i>	5	35	40	
3.1	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2	-	2	<i>Опрос</i>
3.2	Организация страховки. Командное снаряжение.	1	2	3	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа</i>
3.3	Туристские узлы.	1	3	4	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа, взаимозачет</i>
3.4	Технические этапы командной дистанции.	1	-	1	<i>Опрос</i>
3.5	Техника и тактика преодоления препятствий.	-	12	12	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа</i>
3.6	Правила соревнований. Таблица штрафов. Методическое руководство.	1	1	2	<i>Опрос, решение проблемы, практическое</i>

					<i>задание, самостоятельная работа</i>
3.7	Зачетные мероприятия.	-	4	4	<i>Соревнования, взаимозачет</i>
3.8	Участие в соревнованиях.	-	12	12	<i>Взаимозачет, соревнования</i>
4	<i>Походы выходного дня, экскурсии, выездные занятия.</i>	-	22	22	<i>Практическое задание, самостоятельная работа</i>
ИТОГО:		23	157	180	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Развитие спортивного туризма в России.

Теория: история развития и современная организация спортивного туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране, в республике, в районе и городе. Туристские слеты, соревнования и конкурсы. Единая всероссийская спортивная квалификация (ЕВСК). Разрядные требования по спортивному туризму, ориентированию, многоборью.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория: особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Особенности бивака. Организация туристской бани. Сушка одежды. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях.

Практика: выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров. Устройство лагеря на слете, соревнованиях. Строительство простейших необходимых сооружений.

1.3. Питание в туристском многодневном походе.

Теория: особенности организации питания в пешеходном и лыжном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, питательных высококалорийных смесей. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Особенности организации питания на туристских соревнованиях, слетах.

Практика: организация питания в пути, на соревнованиях, в лагерях.
Приготовление пищи на костре.

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Теория: составление плана подготовки похода членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка похода. Составление сметы похода.

Практика: разработка графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов выходного дня. Контрольные сборы: проверка личного и группового снаряжения перед выходом на маршрут, соревнования.

1.5. Подведение итогов туристского похода (соревнования).

Практика: ремонт туристского снаряжения и инвентаря. Подготовка и составление отчета о проведенном походе, участии в соревнованиях. Оформление разрядных документов. Выпуск стенгазеты.

1.6. Правильная организация движения группы на маршруте.

Теория: порядок построения группы. Строй как элемент организованности и фактор безопасности. Режим движения. Темп движения.

Практика: правильное построение группы, выбор темпа движения. Режим движения.

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

Теория: Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, мышьяковая лихорадка и т.д.)

Правила поведения на воде. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Основные причины возникновения экстремальных ситуаций:

- потеря ориентировки в сложных метеоусловиях
- отставание одного из членов группы;
- потеря снаряжения;
- тяжелая травма или заболевание участника похода.

Практика: Добывание огня без спичек, приготовление пищи в экстремальных условиях. Фильтрация воды. Строительство временных укрытий. Международная кодовая таблица сигнальных знаков.

1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры.

Теория: знакомство с памятниками природы и культуры. Виды общественно-полезной деятельности в походе, путешествии. Природоохранная деятельность туриста.

Практика: проведение различных краеведческих наблюдений, фото и видеосъемок и их фиксация. Краеведческие конкурсы на соревнованиях. Выполнение заданий различных организаций на проведение природоохранных работ на местности.

1.9. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию.

Теория: понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию. Спортивные карты и их отличие от топокарт. Условные знаки спортивных карт. Принятые цвета при изготовлении спортивных карт. Виды соревнований по спортивному ориентированию, туризму. Специфика судейства туристских соревнований.

Практика: игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт. Прохождение учебно-тренировочных дистанций. Ориентирование по спортивной карте.

2. Физическая подготовка

2.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм, первая доврачебная помощь

Практика: прохождение врачебного контроля. Ведение индивидуального дневника самоконтроля. Первая доврачебная помощь при потере сознания, тепловом и солнечном ударах, обморожениях, переломах конечностей, кровотечениях.

2.2. Общая физическая подготовка.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде и полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Легкая атлетика.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

2.3. Специальная физическая подготовка.

Практика: упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных

встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «пруса» и «полупруса». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы. Игры с различными элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

3. Специальная туристская подготовка (Школа туристского мастерства)

3.1. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Теория: дисциплина на практических занятиях и соревнованиях – основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности. Правила поведения в лагере, при переезде группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Соблюдение мер безопасности на соревнованиях.

3.2. Организация страховки. Командное снаряжение.

Теория: подготовка и оборудование места для организации страховки.

Практика: организация страховки при переправе первого участника на различных технических этапах. Организация страховки и водные препятствия.

3.3. Туристские узлы.

Теория: туристские узлы, особенности и область применения. Классификация узлов. Применение узлов на командной дистанции. Полиспаст: устройство, назначение и применение. Организация полиспаста.

Практика: техника вязания узлов (австрийский, схватывающий, узел Бахмана). Организация полиспаста для наведения навесной переправы. Зачет по узлам.

3.4. Технические этапы командной дистанции.

Теория: знакомство с этапами пешей и лыжной дистанции 3 класса: характеристика и параметры препятствий (этапов). Оборудование этапов. Транспортировка груза, рюкзака, лыж.

3.5. Тактика и техника преодоления препятствий.

Практика: прохождение различных технических этапов командной дистанции 2-3 классов. Отработка умений и навыков работы (преодоление, прохождение этапов на судейских перилах, с наведением и снятием перил):

- подъем, траверс, спуск на самостраховке и снятием перил;
- переправа через овраг по бревну с наведением и снятием перил методом «маятник»;
- переправа по навесной переправе с наведением и снятием перил;
- спуск с использованием ФСУ с наведением и снятием перил с верхней командной страховкой;
- подъем с наведением и снятием перил на командной страховке;
- переправа по параллельным перилам с наведением и снятием перил.

3.6. Правила соревнований. Таблица штрафов. Методическое руководство.

Теория: правила соревнований по туристскому многоборью. Положение о соревнованиях, его основные разделы. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Таблица штрафов. Методическое руководство для участников и судей.

Практика: знакомство и изучение условий проведения соревнований и положений о соревнованиях учащихся города и района.

3.7. Зачетные мероприятия.

Практика: прохождение квалификационной учебно-тренировочной дистанции 2 класса. Разбор ошибок.

3.8. Участие в соревнованиях.

Практика: подготовка специального снаряжения участника к соревнованиям. Инструктаж по технике безопасности при прохождении дистанции на соревнованиях. Участие в соревнованиях по технике лыжного туризма и соревнованиях по технике пешеходного туризма.

4. Походы выходного дня, экскурсии, выездные занятия.

Указанные в тематическом плане 22 часа занятий можно распределить следующим образом:

- пребывание в двухдневном выездном туристском лагере, проводимом ЦДООТ (18 часов) и 1 экскурсия (4 часа);
- 2 однодневных похода (16 часов) и 1 экскурсия (6 часов);
- пребывание в однодневном выездном туристском лагере, проводимом ЦДООТ (10 часов) и 2 экскурсии (по 6 часов каждая).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Юные туристы» (2 год обучения, 180 часов)

№	Наименование тем и занятий	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		тео рия	прак тика	всег о	
1	Основы туристской подготовки	13	30	43	
1.1	Введение. Значение туризма. Инструктаж по ТБ	1	1	2	Вводный контроль: опрос
1.2	Подготовка к путешествию	2	4	6	Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа

1.3	Передвижение в походе	2	2	4	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа</i>
1.4	Организация туристского быта	1	3	4	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа</i>
1.5	Итоги туристского похода (соревнования)	-	4	4	<i>Практическое задание, самостоятельная работа, соревнования</i>
1.6	Обеспечение безопасности в походе, на занятиях	-	2	2	<i>Опрос</i>
1.7	Туристские соревнования и слеты. Правила соревнований	2	4	6	<i>Практическое задание, самостоятельная работа</i>
1.8	Общественно-полезная работа (ОПР) в путешествии. Природоохранная и краеведческая деятельность	2	4	6	<i>Демонстрационный контроль: фотографии</i>
1.9	Техника и тактика ориентирования	3	6	9	<i>Практическое задание, самостоятельная работа</i>
2	<i>Физическая и специальная подготовка.</i>	4	68	72	
2.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	-	2	2	<i>Практическое задание, самостоятельная работа</i>
2.2	Общая физическая подготовка (ОФП)	-	12	12	<i>Практическое задание, самостоятельная работа, выполнение физических нормативов</i>
2.3	Специальная физическая подготовка (СФП)	-	30	30	<i>Практическое задание, самостоятельная работа</i>
2.4.	Технико-тактическая подготовка	4	12	16	<i>Опрос, решение проблемы, практическое</i>

					<i>задание, самостоятельная работа</i>
2.5	Участие в соревнованиях.	-	12	12	<i>Взаимозачет, соревнования</i>
3	<i>Автономное существование в природных условиях</i>	18	25	43	
3.1	Способы выживания человека в условиях автономного существования в природной среде	10	10	20	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа</i>
3.2	Действия в ЧС техногенного и криминогенного характера	4	5	9	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание</i>
3.3	Оказание первой помощи (ПП) в экстремальных ситуациях	4	6	10	<i>Опрос, практическое задание</i>
3.4	Зачетные мероприятия.	-	4	4	<i>Соревнования, взаимозачет</i>
4	<i>Походы выходного дня, экскурсии, выездные занятия.</i>	-	22	22	<i>Практическое задание, самостоятельная работа</i>
ИТОГО:		35	145	180	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (2 год обучения)

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Введение. Значение туризма. Инструктаж по ТБ

Теория: понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Структура туризма. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты и соревнования, экспедиции, сборы, туристское краеведение, их характеристика.

Практика: просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях в учебном классе, на учебно-тренировочном занятии на местности, во время экскурсии, похода, соревнования.

1.2. Подготовка к путешествию

Теория: смысл похода, выбор маршрута: линейный, радиальный, кольцевой, комбинированный. Планирование переходов, график движения.

Правила подбора снаряжения в зависимости от условий, цели и особенностей похода. Личное и общественное (групповое) снаряжение.

Выбор и укладка рюкзака. Соответствие одежды и обуви следующим условиям – свобода движений, прочность, сохранение тепла, вентиляция и фильтрационный эффект, легкость, комфорт.

Предметы для отдыха. Спальные мешки. Посуда. Специальные предметы и нужные «мелочи».

Общественное снаряжение: распределение, уход, хранение. Характеристика различных видов палаток: палатка-полудатка, горная палатка, палатка-купол, палатка типа «бочка», современные комбинированные палатки, шатровые палатки, шатер «зима». Тент.

Котлы для варки пищи. Топоры. Пилы. Ремнабор. Медицинская аптечка.

Питание в туристском походе. Организм и еда. Нормы и вес пищевых рационов. Вес и сушка продуктов. Режимы питания. Основные группы продуктов. Упаковка продуктов. Правила приготовления пищи в походе. Сохранность продуктов.

Практика: самостоятельная разработка туристского маршрута. Установка палатки. Укладка рюкзака. Составление меню-раскладки продуктов для путешествия. Подготовка, подгонка личного и общественного снаряжения к походу. Распределение обязанностей на время подготовки к путешествию. Упаковка, расфасовка продуктов питания для путешествия. Приготовление пищи на костре.

1.3. Передвижение в походе

Теория: стратегия, тактика и техника передвижения. Расчет времени в походе и режим дня.

Режим движения на маршруте: ритм и темп движения. Естественные циклические ритмы. Темп движения как показатель уровня физиологической подготовки группы.

Возможности группы: утомление, нагрузка, выносливость, адаптация.

Тактика движения. Правильный тактический выбор – это основа их безопасности. Оценка пути и выбор линии движения.

Техника передвижения: виды и специфика. Переходы по равнинной местности.

Практика: примерное распределение времени в походе, составление распорядка дня. Линия движения на практике. Практика тактического выбора. Порядок построения при движении.

1.4. Организация туристского быта

Теория: выбор места для туристской стоянки (бивака). Комплекс факторов, в зависимости от степени важности, при выборе места под привал или ночлег. Костры, правила их разведения. Способы разжигания костров в различных погодных условиях.

Практика: разведение различных видов костров. Размещение стоянки. Оборудование лагеря, защитные укрытия от непогоды. Палатки, навесы, маркировка. Применение веревок и узлов. Вербки основные и вспомогательные: репшнур, стропа, бечевка и т.п. завязывание узлов в зависимости от их применения.

1.5. Итоги туристского похода (соревнования)

Практика: подведение итогов похода, соревнования. Обсуждение итогов похода, соревнования. Составление отчета о походе, соревновании. Подготовка фотографий, оформление и выпуск стенгазеты. Ремонт и сдача инвентаря.

1.6. Обеспечение безопасности в туристском походе, на занятиях.

Практика: формирование практических навыков и умений соблюдения безопасности при проведении занятий на местности по туризму и спортивному ориентированию, в походе. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

1.7. Туристские соревнования и слеты. Правила соревнований.

Теория: единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных

дистанциях. Положение о соревнованиях, условиях проведения соревнований. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов, техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша. Права и обязанности участников соревнований.

Практика: Подготовка к конкурсным программам соревнований: конкурс краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурс туристских самоделок.

1.8. Общественно-полезная работа (ОПР). Природоохранная и краеведческая деятельность.

Теория: виды простейших наблюдений. Природные условия: атмосферное давление, температура и влажность воздуха, ветер. Признаки устойчивой и ясной погоды и перемены её на ненастную и наоборот. Признаки приближения грозы. Предсказание погоды по местным признакам.

Формы общественно-полезной работы туристов в походе: исследовательская работа (по заданию организаций), краеведческая (сбор исторического и фольклорного материала, гербариев и коллекций и т.п.), работа среди населения (беседы, лекции, помощь и т.п.), работа по охране природы.

Краеведческий обзор родного края. Формы организации краеведческих наблюдений, обработка материалов и составление отчетов.

Охрана природы – одна из главных обязанностей граждан. Необходимость воспитания бережного отношения к природе. Значение сбалансированности природоохранных мероприятий. Природа как единое целое. Виды природоохранной пропаганды. Роль туристских групп в охране природы. Воспитание примером и делом.

Практика: методы сбора флоры и фауны. Наблюдения в природе. Методика отбора проб, обработка данных Устная и печатная пропаганда краеведческих материалов, использование их на занятиях, при разработке туристских маршрутов и экскурсий. Агитация и пропаганда туризма среди молодежи.

1.9. Техника и тактика ориентирования

Теория: значение ориентирования. Чем отличается ориентирование на маршруте от соревнований по ориентированию? Стороны горизонта и компас. Определение местоположения и ориентирование во время движения.

Привязки и точность. Природные ориентиры и сложные условия видимости (специфика ночи и тумана). Местные признаки. Ориентирование ночью и в тумане.

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, движение по площадным и линейным ориентирам, измерение расстояний, преодоление препятствий.

Тактика ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции.

Практика: обзор и практичность хороших карт – как одно из условий успешного ориентирования на местности. Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния на карте. Прогулка в лес с картой. Отработка приемов работы с компасом.

Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.

2. Физическая и специальная туристская подготовка

2.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Практика: влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды, обуви для тренировок и походов, уход за ними.

2.2. Общая физическая подготовка

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде и полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Легкая атлетика.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

2.3. Специальная физическая подготовка.

Практика: упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных

встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы. Игры с различными элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

2.4. Техничко-тактическая подготовка

Теория: естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы 1-го и 2-го класса дистанции: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го и 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки. Способы страховки: верхняя, нижняя.

Практика: оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и

навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой.

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе. Закрепление техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка-проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «шкотовый», «брамшкотовый», «австрийский проводник», «штык».

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и само страховки. Осуществление перехода от страховки к само страховке и от само страховки к страховке. Переправа первого участника.

2.5. Участие в соревнованиях

Практика: зачетные соревнования по туризму. Участие в не менее 2 соревнованиях по туризму, и (или) спортивному ориентированию.

3. Автономное существование в природных условиях

3.1. Способы выживания человека в условиях автономного существования (АС) в природной среде

Теория: понятие о выживании и автономном существовании в природе. Особенности автономного существования в различных климатогеографических условиях. Основные причины вынужденного автономного существования в природе. Чрезвычайные, аварийные и экстремальные ситуации. Первоочередные действия потерпевших бедствие.

Опасности мнимые и действительные.

Аварийная ситуация. Факторы выживания: психологические, физические, практические, дополнительные.

Паника и страх.

Вода и еда. Обеспечение бытовых потребностей. Поиск добытие воды. Общие принципы организации питания. Растительная пища.

Устройство временных укрытий: пещеры, берлога, навес, шалаш, гамак, нора в снегу, снежная хижина. Выбор места. Постройка временных укрытий. Виды зимних укрытий.

Добывание огня, разведение костра. Место для костра. Сохранение огня.

Принципы поиска нужного пути. Разделение группы. Потеря участника и оперативный поиск заблудившегося.

Неприкосновенный аварийный запас (НАЗ), его состав для туристской группы.

Способы подачи сигналов бедствия.

Практика: определение особенностей автономного существования в различных климатогеографических условиях. Меры по предотвращению чрезвычайных, экстремальных и аварийных ситуаций. Алгоритм действий потерпевших бедствие.

Отработка приемов защиты от холода и жары правильным подбором и применением одежды в условиях выходов на местность.

Игровые поисковые задачи на тему «Что делать если...» (заблудился один в лесу, отстал от группы на тропе).

Упаковка, транспортировка и использование средств разжигания огня. Отработка техники разведения костров зимой в условиях учебного выхода и похода выходного дня.

Использование лыж, бахил и снежной лопаты в зимнем учебно-тренировочном выходе, отработка порядка движения, обязанности направляющего-замыкающего, техники движения в лесной зоне.

Организация групповой (перильной) страховки и взаимной (связка) страховки. Отработка на учебно-тренировочном занятии техники движения по перилам на склоне.

Бивачные работы в условиях майского похода.

Учебно-тренировочное занятие по технике строительства зимних убежищ.

3.2. Действия в чрезвычайной ситуации (ЧС) техногенного и криминогенного характера

Теория: классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Основные причины техногенных аварий и катастроф. Понятие об опасности и определение опасных факторов. Возможные последствия. Пожары и взрывы их виды. Условия и причины возникновения пожаров и взрывов. Виды развития обстановки на пожаре. Возможные последствия. Химические вещества и опасные объекты. Средства индивидуальной защиты, их виды. Классификация противогазов. Устройство и правила применения противогазов.

Населенный пункт как источник социальной опасности. Зоны повышенной криминогенной опасности. Обеспечение безопасности личности и имущества. Оценка и прогнозирование опасных ситуаций. Приемы самозащиты и самообороны. Удары ногой и рукой.

Практика: отработка порядка действий при угрозе ЧС техногенного характера. Правила поведения при пожаре и взрыве, в зонах повышенной опасности (вокзалы, метро, торговые центры) и в уединенных местах (переулки, парки). Решение ситуативных задач на тему «Что делать, если...» (дверь твоей квартиры пытаются открыть, на тебя нападают, пытаются куда-то заманить).

Отработка приемов самозащиты и самообороны.

3.3. Оказание первой помощи (ПП) в экстремальных ситуациях

Теория: самые первые действия при обнаружении пострадавшего. Общие правила первой помощи на месте происшествия. Назначение и дозировка препаратов. Использование лекарственных растений. Основные приемы оказания первой помощи при внезапной остановке сердца, обморок, кровотечения, легкие ранения конечностей, переломы костей и конечностей. Способы наложения жгута, повязок, шин. Способы безносилочного переноса пострадавших. Общие правила транспортировки пострадавшего.

Практика: отработка навыков оказания первой помощи внезапной остановке сердца, обморок, кровотечения, легкие ранения конечностей, переломы костей и конечностей. Отработка навыков наложения жгута, повязок, шин. Транспортировка пострадавшего различными способами.

3.4. Зачетные мероприятия

Практика: обобщение материала, пройденного за полугодие, за год. Устный фронтальный опрос. Прохождение учебно-тренировочной дистанции 2 класса. Разбор ошибок. Подведение итогов обучения.

4. Походы выходного дня (ПВД), экскурсии, выездные занятия

Указанные в учебно-тематическом плане 22 часа занятий можно распределить следующим образом:

- пребывание в двухдневном выездном туристском лагере, проводимом ЦДООТ (18 часов) и 1 экскурсия (4 часа);
- 2 однодневных похода (16 часов) и 1 экскурсия (6 часов);
- пребывание в однодневном выездном туристском лагере, проводимом ЦДООТ (10 часов) и 2 экскурсии (по 6 часов каждая).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Важнейшим требованием современного учебного процесса является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития, психических свойств и качеств.

Содержание Программы основывается на следующих *педагогических принципах* образования: демократизации, гуманизации, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В ходе реализации Программы используются следующие *педагогические технологии*:

- личностно-ориентированного обучения;
- развивающего обучения;
- проблемного обучения;

- использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых и других видов обучающих игр;

- группового обучения;

- здоровьесберегающие технологии.

Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Во время теоретических занятий используются:

- методические пособия – Новейшая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях - Т. Тимошина, Е. Шмецова; Туристские слеты и соревнования – Ю.С. Константинов; География и экология Туймазинского района – А.М. Гареев, Р.Ф. Гатауллин, Л.М. Мухаметшин; Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей – Ю.С. Константинов, А.Г. Маслова.

- интерактивные учебные пособия – мультимедийные презентации, аудио и видео материалы;

- комплект обучающих таблиц-плакатов – «Первая доврачебная помощь при различных травмах», «Виды палаток», «Виды костров», «Узлы, применяемые в туризме», «Автономное выживание» и т.д.

Во время практических занятий используются:

- инвентарь для спортивно-туристских эстафет – кегли, городок, кольцоброс, маятник, мячи, большие и маленькие шарики, туристические верёвки, карабины, репшнуры и т.п.;

- туристское снаряжение – веревка различной длины и толщины, туристические палатки с тентами и стойками, спусковое устройство, страховочная система, карабины, компасы, рюкзаки, образцы различных топографических и спортивных карт и др.;

- медицинские материалы – бинты, вата, жгуты кровоостанавливающие резиновые, ватно-марлевые повязки, шинный материал и др.

Во время подведения итогов по темам или разделам проводятся:

- тесты «Основы медицинских знаний», «Ориентирование», «Выживание в условиях автономного существования»;
- проверочные работы - карточки-задания по различным темам; игры, викторины, эстафеты;
- походы и экскурсии – проведение туристических походов и экскурсий различной направленности;
- соревнования – участие в соревнованиях и мероприятиях, проводимых ЦДООТ.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учета индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются: входной контроль, текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Входной контроль – это оценка исходного уровня знаний обучающихся перед началом образовательного процесса.

Текущий контроль – оценка качества усвоения детьми учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, своевременное выявление отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения.

В ходе реализации Программы текущий контроль осуществляется при помощи контрольных заданий на местности, игр, учебных тренировок.

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися содержания Программы по итогам 1 года обучения.

Итоговая аттестация – это оценка обучающимися уровня достижений, заявленных в Программе по завершению всего образовательного курса.

Принципы аттестации:

- учет индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- адекватность специфики детского объединения к периоду обучения;

- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;

- открытость результатов для педагога и родителей.

Функции аттестации:

- учебная, так как создает дополнительные условия для обобщения и осмысления обучающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;

- воспитательная, так как является стимулом к расширению познавательных интересов и потребностей обучающихся;

- развивающая, так как позволяет обучающимся осознать уровень их актуального развития и определить перспективы;

- коррекционная, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-воспитательного процесса;

- социально-психологическая, так как дает каждому обучающемуся возможность пережить «ситуацию успеха».

Содержание аттестации:

- входной контроль – начальный уровень знаний, умений, навыков обучающихся по данному предмету.

- текущий контроль – содержание изученного текущего программного материала.

- промежуточная аттестация – содержание дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы определенного года обучения.

- итоговая аттестация – содержание всей Программы в целом.

Формы проведения аттестации соответствуют ожидаемым результатам Программы: участие в походах, соревнованиях по туризму на личных, лично-командных и командных дистанциях.

Критериями оценки результативности обучающихся являются:

- критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся: соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;

- критерии оценки уровня развития и воспитанности обучающихся: культура организации практического задания, аккуратность и ответственность при работе, развитость специальных способностей.

Для определения уровня освоения учебного материала учащимися следует использовать трехуровневую систему *оценки результатов*:

- высокий уровень – имеет необходимый запас теоретических знаний, обладает высоким уровнем практических навыков (5-4 баллов);

- средний уровень - имеет небольшой (примерно 40 - 50%) объём необходимых знаний (4-3 баллов);

- низкий уровень - обучающиеся практически не владеет теоретическими и практическими знаниями по разделам, не владеет специальной терминологией, предусмотренными программой (2-1 баллов).

Получение результатов позволит каждому педагогу объективно оценить свою работу, определить узкие места и недоработки по каким-либо направлениям своей деятельности и, с учетом этого, правильно спланировать свою работу на следующий период

ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Календарный учебный график на 1 год обучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные туристы» (см. Приложение №1).

2. Календарный учебный график на 2 год обучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные туристы» (см. Приложение №2).

3. Тест «Автономное существование человека в природе» (см. Приложение №3).

4. Тест «Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях» (см. Приложение №4).

5. Таблица нормативов по общей физической подготовке школьников (см. Приложение №5).

Кроме того, используются наглядные пособия, учебные стенды: «Преодоление препятствий», «Ориентирование», «Пешеходный туризм»; презентации: «Виды костров», «Первая доврачебная помощь», «Безопасность в походе» и др.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Алексеева О.В., Найданов Б.Н. Основы спортивно-оздоровительного туризма: учебно-методический комплекс. - Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2013. – 135 с.
2. Виноградова Л.В., Воронов Е.Т. Школа выживания в условиях автономного существования: учебное пособие. Федеральное агентство ж.-д. трансп. - Чита: ЗаБИЖТ, 2016. - 124 с.
3. Волков В.Г., Соболев А.В., Ляпин Р.И. Методические основы пешеходного туризма: учебно-методическое пособие. - Пенза: ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2011. – 79 с.
4. Волович В.Г. Академия выживания: Человек в условиях автономного существования. - М.: ТОЛК: АОЗТ "Техноплюс", 1996. – 363 с.
5. Волович В.Г. Наука выживания: человек в экстрем. природ. условиях: человек в условиях автоном. существования, Арктика, тайга, пустыня, горы, джунгли, океан: учеб. пособие. - М.: ИКЦ "Академкнига", 2004. – 446 с.
6. Железная Т.С., Елягина Л.Н. Воспитание и социализация обучающихся детей в контексте ФГОС нового поколения: Методические рекомендации по разработке программы. Уфа: Изд-во ИРО РБ, 2011. – 44 с.
7. Иванов А.С., Шевчук А.В., Фокин К.С. и др. Основы выживания в экстремальных условиях: учебное пособие; МОиН РФ - Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 2016. – 123 с.
8. Константинов Ю.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися: учебно-методическое пособие. –М.: Сов. спорт, 2011. – 207 с.
9. Константинов Ю.С., Зорина Г.И. Организационно-педагогические условия туристско-краеведческой деятельности в образовательных учреждениях. - М.: Логос, 2011. – 191 с.

10. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе: Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. – 352 с.
11. Кошеваров А.В., Чудакова Е.А. Пешеходный туризм: методическое пособие. - Рязань: Изд-во Рязанского обл. ИРО, 2010. – 147 с.
12. Курченков А.А. Спортивное ориентирование: учебное пособие; МОиН РФ, ФГБОУ ВПО "Воронежский гос. ун-т инженерных технологий". - Воронеж: ВГУИТ, 2015. – 139 с.
13. Маслов А.Г., Марков В.В., Латчук В.Н. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений. - 5. изд., испр. - М.: Дрофа, 2003. – 189 с.
14. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник. - 7-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2015. – 281 с.
15. Молодан Игорь. Автономное выживание и медицина в экстремальных условиях. - Москва: Эксмо: Яуза, 2018. – 699 с.
16. Никенс Т.Э. Школа выживания: более 300 полезных советов; пер. с англ. К. Крутских. - Москва: АСТ: Кладезь, 2013. – 329 с.
17. Приваловский А.Н., Юрьева М.В., Неходцев В.А. и др. Ориентирование на местности: атлас. - Москва: Дрофа, 2019. – 44 с.
18. Родионова О.М. Первая доврачебная помощь: практ. пособие. - М.: Изд-во Рос. ун-та дружбы народов, 2004. – 78 с.
19. Соболев С.В., Соболева Н.В., Рябина С.К. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине "Дистанции - пешеходные": монография. - Красноярск: СФУ, 2014. – 132 с.
20. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М.: Просвещение, 2011. – 80 с.
21. Таймазов В.А., Федотов Ю.Н. Теория и методика спортивного туризма. - М.: Советский спорт., 2014. – 424 с.

22. Ужбаноква З.С. и др. Технические упражнения в спортивном ориентировании: сборник упражнений по спортивному ориентированию: учебно-методическое пособие. ФГБОУ ВО "Майкопский государственный технологический университет". - Майкоп: ИП Кучеренко В. О., 2017. – 100 с.

Дополнительная литература:

1. Конституция Российской Федерации
2. Конституция Республики Башкортостан
3. Конвенция ООН о правах ребенка
4. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в РФ» (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.07.2021)
5. Закон РБ от 01.07.2013 г. N 696-з «Об образовании в Республике Башкортостан» (с изменениями на 5.05.2021 г.)
6. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018 – 2025 годы, утверждена постановлением Правительства РФ 26.12.2017 г. № 1642
7. Государственная программа «Развитие образования в Республике Башкортостан» на 2013 – 2025 годы, утверждена постановлением Правительства РБ от 21.02.2013 г. № 54 (с изменениями на 25.06.2021 г.)
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изм. на 30.09.2020 г.)
9. Письмо Министерства науки и образования РБ от 13.11.2020 г. № 14-19/576 о внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196
10. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства

образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (ред. от 11.12.2020 г.)

11. Федеральный закон от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (ред. от 11.06.2021 г.)

12. Закон РБ от 31.12.1999 г. №44-З «Об основных гарантиях прав ребёнка в РБ» (изм. на 02.06.2020 г.)

13. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52887-2018 «Услуги детям в организациях отдыха и оздоровления»

14. Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28

15. Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19), утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 г. № 16 с изм. от 24.03.2021 г. (Постановление № 10)

16. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11)

17. Письмо Минобрнауки России от 03.07.2018 № 09-953 «О направлении информации» (вместе с «Основными требованиями к внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в субъектах Российской Федерации для реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного

образования детей в рамках государственной программы Российской Федерации "Развитие образования»)

18. Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»

19. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации»

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

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

22. Методические рекомендации для педагогов по проведению занятий с применением дистанционных образовательных технологий в учреждениях дополнительного образования Республики Башкортостан, Министерство образования и науки РБ, 30.03.2020 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
 программы «Юные туристы» (1 год обучения)
 (180 ч/год)

№	Наименование темы	Кол-во часов всего	Дата проведения	
			план	факт
1	1.4. Подготовка к походу, путешествию 1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	2		
2	1.1. Развитие спортивного туризма в России 1.5. Подведение итогов туристского похода 2.2. ОФП	3		
3	4.1. Поход выходного дня	8		
4	1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 2.3. СФП	2		
5	2.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм, первая доврачебная помощь 1.3. Питание в туристском многодневном походе 2.3. СФП	3		
6	1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 2.2. ОФП	2		
7	1.6. Правильная организация движения группы на маршруте 2.2. ОФП 1.5. Подготовка к походу, путешествию	3		
8	1.6. Правильная организация движения группы на маршруте 2.2. ОФП	2		
9	1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 2.3. СФП 1.3. Питание в туристском многодневном походе	3		

10	1.4. Подготовка к походу, путешествию 2.3. СФП	2		
11	2.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм, первая доврачебная помощь 1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. 2.3. СФП	3		
12	1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 2.2. ОФП	2		
13	1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры 2.3. СФП 1.6. Правильная организация движения группы на маршруте	3		
14	4.1. Выездные занятия в ЦДООТ	8		
15	1.10. Способы ориентирования 2.2. ОФП	2		
16	1.9. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию 1.10. Способы ориентирования 2.3. СФП	3		
17	1.9. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию 2.3. СФП	2		
18	1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 2.3. СФП 1.9. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию	3		
19	1.10. Способы ориентирования. 2.3. СФП	2		
20	1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях 2.3. СФП 2.1. Врачебный контроль, самоконтроль,	3		

	предупреждение спортивных травм, первая доврачебная помощь.			
21	1.1. Развитие спортивного туризма в России 2.2. ОФП	2		
22	1.10. Способы ориентирования 1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры 2.2. ОФП	3		
23	3.2. Организация страховки. Командное снаряжение 2.3. СФП	2		
24	3.4. Технические этапы командной дистанции 3.5. Техника и тактика преодоления препятствий 2.3. СФП	3		
25	3.2. Организация страховки. Командное снаряжение 3.3. Туристские узлы 2.3. СФП	3		
26	3.6. Правила соревнований. Таблица штрафов. Методическое руководство 2.3. СФП	2		
27	3.2. Организация страховки. Командное снаряжение 2.3. СФП 3.5. Техника и тактика преодоления препятствий	3		
28	3.5. Техника и тактика преодоления препятствий 2.3. СФП	2		
29	1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 2.2. ОФП 1.3. Питание в туристском многодневном походе	3		
30	1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры 2.2. ОФП	2		
31	1.3. Питание в туристском многодневном походе 2.2. ОФП	3		

	1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях			
32	3.1. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях 3.7. Зачетные мероприятия	2		
33	3.8. Участие в соревнованиях	6		
34	1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 2.2. ОФП	2		
35	1.6. Правильная организация движения группы на маршруте 2.2. ОФП 3.3. Туристские узлы	3		
36	4.1. Экскурсия <i>(на выбор)</i>	6		
37	1.4. Подготовка к походу, путешествию 2.2. ОФП	2		
38	1.9. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию 1.10. Способы ориентирования 2.2. ОФП	3		
39	1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры 2.2. ОФП	2		
40	1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 2.3. СФП	2		
41	3.5. Техника и тактика преодоления препятствий 1.9. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию 2.3. СФП	3		
42	1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры 2.3. СФП	2		
43	1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры	3		

	2.3. СФП 1.9. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию			
44	1.10. Способы ориентирования 3.5. Техника и тактика преодоления препятствий	2		
45	1.6. Правильная организация движения группы на маршруте 2.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм, первая доврачебная помощь 2.3. СФП	3		
46	1.3. Питание в туристском многодневном походе 2.2. ОФП	2		
47	3.7. Зачетные мероприятия 2.3. СФП 3.5. Техника и тактика преодоления препятствий	3		
48	3.5. Техника и тактика преодоления препятствий 2.3. СФП	2		
49	3.1. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях 3.3. Туристские узлы 3.6. Правила соревнований. Таблица штрафов. Методическое руководство	3		
50	3.5. Техника и тактика преодоления препятствий 2.3. СФП	2		
51	3.3. Туристские узлы 2.3. СФП 3.5. Техника и тактика преодоления препятствий	3		
52	1.4. Подведение итогов туристского похода, соревнования 2.3. СФП	2		
53	1.10. Способы ориентирования 2.3. СФП 1.3. Питание в туристском многодневном походе	3		
54	1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 2.3. СФП	2		
55	1.2. Организация туристского похода	2		

	2.3. СФП			
56	3.8. Участие в соревнованиях	6		
57	3.7. Зачетные мероприятия 2.2. ОФП	2		
58	1.5. Подведение итогов туристского похода, соревнования 2.2. ОФП 1.6. Правильная организация движения группы на маршруте	3		
59	1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры 2.3. СФП	2		
60	3.5. Техника и тактика преодоления препятствий 2.2. ОФП 1.4. Подготовка к походу, путешествию	3		
61	1.4. Подготовка к походу, путешествию 1.10. Способы ориентирования	2		
62	1.5. Подведение итогов туристского похода 2.3. СФП 1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры	3		
63	3.5. Техника и тактика преодоления препятствий 1.10. Способы ориентирования	2		
64	1.10. Способы ориентирования 3.7. Зачетные мероприятия 2.3. СФП	3		
<i>ИТОГО: 180</i>				

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
 программы «Юные туристы» (2 год обучения)
 (180 ч/год)

№	Наименование темы	Количество часов			Дата проведения	
		всего	теор ия	прак тика	план	факт
1	1.1. Введение. Значение туризма. Инструктаж по ТБ	2	1	1		
2	1.8. ОПР в путешествии. Природоохранная и краеведческая деятельность 2.2. ОФП	3	1	1 1		
3	2.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм 2.3. СФП	2		1 1		
4	1.2. Подготовка к путешествию 2.2. ОФП	3	1	1 1		
5	1.3. Передвижение в походе 2.3. СФП	2	1	1		
6	1.2. Подготовка к путешествию 1.4. Организация туристского быта	3	1 1	1		
7	1.7. Туристские соревнования и слеты. Правила соревнований 2.2. ОФП	2	1	1		
8	1.7. Туристские соревнования и слеты. Правила соревнований 2.3. СФП	3	1	1 1		
9	1.9. Техника и тактика ориентирования 2.3. СФП	2	1	1		
10	4. Экскурсия (на выбор)	6		6		
11	3.1. Способы выживания человека в условиях АС в природной среде	2	1	1		
12	3.1. Способы выживания человека в условиях АС в природной среде	3	1	1		

	2.3. СФП			1		
13	3.1. Способы выживания человека в условиях АС в природной среде 2.2. ОФП	2	1	1		
14	1.2. Подготовка к путешествию 3.1. Способы выживания человека в условиях АС в природной среде	3	1	1		
15	1.3. Передвижение в походе 2.3. СФП	2	1	1		
16	2.4. Техничко-тактическая подготовка 2.3. СФП	3	1	1		
17	2.4. Техничко-тактическая подготовка	2	1	1		
18	1.3. Передвижение в походе 2.4. Техничко-тактическая подготовка	3	1	1		
19	1.8. ОПР в путешествии. Природоохранная и краеведческая деятельность	2	1	1		
20	1.9. Техника и тактика ориентирования 2.3. СФП	3	1	1		
21	1.5. Итоги туристского похода (соревнования) 2.2. ОФП	2		1		
22	1.9. Техника и тактика ориентирования 2.3. СФП	3	1	1		
23	1.4. Организация туристского быта 3.1. Способы выживания человека в условиях АС в природной среде	2	1	1		
24	3.3. Оказание ПП в экстремальных ситуациях 2.2. ОФП	3	1	1		
25	3.4. Зачетные мероприятия	2		2		
26	2.4. Техничко-тактическая подготовка 2.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	1		
27	3.2. Действия в ЧС техногенного и	2	1			

	криминогенного характера 2.3. СФП			1		
28	3.2. Действия в ЧС техногенного и криминогенного характера 2.3. СФП	3	1	1		
29	1.7. Туристские соревнования и слеты. Правила соревнований 2.2. ОФП	2		1		
30	3.2. Действия в ЧС техногенного и криминогенного характера 2.3. СФП	3	1	1		
31	2.4. Техничко-тактическая подготовка 1.6. Обеспечение безопасности в походе, на занятиях	2		1		
32	2.5. Участие в соревнованиях	6		6		
33	1.5. Итоги туристского похода (соревнования) 3.3. Оказание ПП в экстремальных ситуациях	2	1	1		
34	2.4. Техничко-тактическая подготовка 3.1. Способы выживания человека в условиях АС в природной среде	3		2		
35	2.4. Техничко-тактическая подготовка	2		2		
36	1.9. Техника и тактика ориентирования 3.1. Способы выживания человека в условиях АС в природной среде	3	1	1		
37	3.1. Способы выживания человека в условиях АС в природной среде 2.2. ОФП	2	1	1		
38	3.1. Способы выживания человека в условиях АС в природной среде 2.3. СФП	3	1	1		
39	1.9. Техника и тактика ориентирования 2.3. СФП	2		1		
40	3.1. Способы выживания человека в условиях АС в природной среде 2.3. СФП	3	1	1		
41	1.8. ОПР в путешествии. Природоохранная и краеведческая	2		1		

	деятельность 2.3. СФП			1		
42	3.1. Способы выживания человека в условиях АС в природной среде 2.3. СФП	3		2 1		
43	3.2. Действия в ЧС техногенного и криминогенного характера 2.2. ОФП	2	1	1		
44	3.3. Оказание ПП в экстремальных ситуациях 2.3. СФП	3		1 2		
45	3.2. Действия в ЧС техногенного и криминогенного характера 2.3. СФП	2		1 1		
46	1.8. ОНР в путешествии. Природоохранная и краеведческая деятельность 2.3. СФП	3		1 2		
47	3.2. Действия в ЧС техногенного и криминогенного характера 2.3. СФП	2		1 1		
48	3.2. Действия в ЧС техногенного и криминогенного характера 2.3. СФП	3		1 2		
49	3.3. Оказание ПП в экстремальных ситуациях 2.3. СФП	2		1 1		
50	3.3. Оказание ПП в экстремальных ситуациях 2.3. СФП	3	1	1 1		
51	1.9. Техника и тактика ориентирования 2.3. СФП	2		1 1		
52	1.7. Туристские соревнования и слеты. Правила соревнований 1.9. Техника и тактика ориентирования 2.3. СФП	3		1 1 1		
53	2.4. Техничко-тактическая подготовка 2.2. ОФП	2		1 1		
54	1.7. Туристские соревнования и слеты. Правила соревнований 2.4. Техничко-тактическая подготовка	3		1 2		

55	1.4. Организация туристского быта 2.3. СФП	2		1 1		
56	1.3. Передвижение в походе 3.1. Способы выживания человека в условиях АС в природной среде 2.2. ОФП	3	1	1 1		
57	1.6. Обеспечение безопасности в походе, на занятиях 1.2. Подготовка к путешествию	2		1 1		
58	2.5. Участие в соревнованиях	6		6		
59	4. Поход выходного дня	8		8		
60	1.5. Итоги туристского похода (соревнования) 1.2. Подготовка к путешествию 3.3. Оказание ПП в экстремальных ситуациях	3	1	1 1		
61	4. Поход выходного дня	8		8		
62	1.5. Итоги туристского похода (соревнования) 3.3. Оказание ПП в экстремальных ситуациях 2.2. ОФП	3		1 1		
63	3.3. Оказание ПП в экстремальных ситуациях 3.1. Способы выживания человека в условиях АС в природной среде	2		1 1		
64	3.4. Зачетные мероприятия	2		2		

ТЕСТ

«АВТОНОМНОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ПРИРОДЕ»

1. *От каких возможностей зависит автономное существование человека в природе?*

- А. от возможности обеспечить потребность в еде.
- Б. от возможности обеспечить потребность в воде.
- В. от возможности обеспечить потребность в тепле.
- Г. от всего перечисленного.

2. *Ситуация, когда человек или группа людей по своей воле переходят на автономное существование в природных условиях, называется ...*

- А. добровольной автономией
- Б. независимой автономией
- В. вынужденной автономией

3. *Какая из ситуаций не является вынужденной автономией?*

- А. человек заблудился в лесу.
- Б. группа людей разбила палаточный лагерь на маршруте.
- В. человек отстал от группы на маршруте.

4. *На что направлена цель человека, находящегося в вынужденной автономии?*

- А. на максимальное удобство
- Б. на сохранение здоровья
- В. на возвращение к людям

5. *Для чего люди уходят в добровольную природную автономию?*

- А. для выполнения поставленной цели
- Б. случайным образом
- В. ради удовольствия

6. *Что использует в автономном природном существовании человек?*

- А. собственные запасы
- Б. дары природы
- В. все перечисленное

7. *Каким качеством, по собственному мнению, обладает Бьорг Осланд, пересекший Антарктику на лыжах?*

А. сильной волей

Б. большой удачей

В. развитой интуицией

8. *Существует ли художественная литература, описывающая случаи автономного существования в природе?*

А. да

Б. нет

9. *Как нужно использовать все, что дает человеку окружающая среда во время автономного существования?*

А. бездумно

Б. рационально

В. использовать только в самой крайней ситуации

10. *Какими качествами должен обладать человек для сохранения своей жизни и здоровья в автономном природном существовании?*

А. высокими духовными качествами

Б. высокими физическими качествами

В. и тем, и другим

Тест «ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ В ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ»

1. Для чего необходимо соблюдать правила личной гигиены в походе?
А. для сохранения здоровья
Б. для сохранения опрятного внешнего вида
В. для поддержания дисциплины
2. Относится ли к личной гигиене уход за одеждой и обувью?
А. да
Б. нет
3. Обязательно ли обмывать тело водой с мылом во время вечерних привалов?
А. да
Б. нет, достаточно мыть руки
В. нет, достаточно мыть ноги
4. Для чего необходимо следить за состоянием обуви?
А. чтобы обувь была в опрятном виде
Б. чтобы обувь не натирала ноги
В. чтобы предотвратить падение
5. Чем можно чистить зубы, если нет зубной пасты?
А. мылом Б. песком В. жиром
6. Что чаще всего страдает в походе?
А. голова Б. руки В. ноги
7. Какими лечебными свойствами обладает крапива?
А. кровоостанавливающими
Б. противовоспалительными
В. болеутоляющими
8. Какими полезными свойствами обладает полынь?
А. болеутоляющими
Б. антиоксидантными
В. жаропонижающими
9. В каких случаях применяют подорожник?
А. при лечении ран
Б. при головной боли
В. при простуде
10. С какой целью необходимо носить головной убор в походе?
А. для защиты от солнечного удара
Б. для защиты от кровососущих насекомых
В. для всего перечисленного

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ**

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,3
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учета времени					
Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Спуск в «ворота» из палок. Торможение «плугом»	Техника на лыжах					
Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50	30
Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
Плавание без учета времени, м	50	25	12	25	20	12

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ**

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	без времени					
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ**

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50

Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 сек	46	44	42	52	50	48

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ**

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ШКОЛЬНИКОВ 15-16 ЛЕТ**

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	50	45	35	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 сек	58	56	54	66	64	62

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ШКОЛЬНИКОВ 16-17 ЛЕТ**

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2 км, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30			

Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	50	40	35	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 сек	65	60	50	75	70	60