

**Министерство просвещения Российской Федерации**  
**Министерство образования и науки Республики Коми**  
**Муниципальный район «Прилузский» Республики Коми**

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ «СОШ» с.Ношуль  
30.08.2023г. (Протокол № 1)

Утверждена  
приказом по МБОУ  
«СОШ» с.Ношуль  
от 30.08.2023г. № 171

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

Направленность: туристско-краеведческая  
Возраст учащихся: 11-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Карич Иван Вячеславович  
Преподаватель-организатор ОБЖ

Ношуль, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туризм в школьном возрасте – мощный катализатор развития ребёнка: интеллектуального, физического и духовного. Он способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, сила воли, целеустремлённость, честность, мужество, взаимовыручка, ответственность. Сама обстановка педагогически правильно организованного туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств.

Программа разработана на основе примерных образовательных программ для системы дополнительного образования ЦДЮТ РФ: "Юные туристы", с учетом личного опыта, регионального компонента, природных условий республики. Основным смыслом программы заключается в том, что ребёнок, научившись основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших. Эта деятельность может стать определяющей в выборе обучающимися своей будущей профессии.

**Новизна программы.** Многолетний опыт с детьми показывает, что самое важное для подрастающего поколения является межличностное общение. Люди могут раскрываться и показывать свои качества в нестандартных ситуациях, где они изучают не только себя, но и лучше узнают других, а такие нестандартные ситуации постоянно возникают как в тренировочном, так и соревновательном процессе, не говоря уже о большой практической значимости походов. Детей привлекает возможность попробовать свои силы в увлекательном и многогранном виде спорта, сравнить свои результаты с мастерами, получить опыт на мастер-классе. Программа включает в себя учебный материал по спортивному туризму, ориентированию, изучению правил соревнований, правил судейства по туризму и регламента различных видов туризма

**Актуальность программы.** Занятия спортивным туризмом воспитывают в людях умение самостоятельно и правильно принимать решения в экстремальной ситуации, которая искусственно создается на различных соревнованиях, а также в походах. Кроме того у детей формируются такие качества, как выносливость, быстрота реакции, высокая работоспособность, умение преодолевать себя.

**Педагогическая целесообразность** и практическая значимость программы определяется ожидаемым уровнем сформированности основных туристских навыков и краеведческих знаний, умением применять полученные навыки в нестандартных ситуациях, развитием коммуникативных навыков в группе.

**Цель программы:** воспитание физически здоровой, социально-адаптированной, разносторонне развитой личности ребенка.

### Программа предполагает решение следующих задач:

#### **Социальные:**

- ◆ Укрепление здоровья обучающихся.
- ◆ Профессиональное самоопределение.
- ◆ Развитие потребностей в здоровом образе жизни.

#### **Обучающие:**

- ◆ Приобретение первоначальных туристских навыков и навыков обеспечения собственной безопасности в природной среде.
- ◆ Подготовка туристов-проводников, развитие специальных качеств туриста-проводника и повышение функциональной подготовки.

- ◆ Развитие понимания ориентирования на местности и навыков пользования картой, компасом.
- ◆ Получение необходимых знаний и навыков по ориентированию на местности.
- ◆ Знакомство с историей, культурой и природой родного края.
- ◆ Приобретение судейских навыков.
- ◆ Обучение основам инструкторской подготовки.
- ◆ Совершенствование техники и тактики туристских походов.

#### ***Развивающие:***

- ◆ Содействие гармоничному физическому развитию и укрепление здоровья учащихся.
- ◆ Развитие познавательных и творческих способностей обучающихся.
- ◆ Развитие познавательного интереса в изучении родного края.
- ◆ Развитие навыков самостоятельной работы, интереса к поиску новых решений.
- ◆ Развитие навыка самоконтроля, самодисциплины
- ◆ Развитие умения не теряться в сложных и неординарных ситуациях

#### ***Воспитательные:***

- ◆ Воспитание нравственных и морально-волевых качеств обучающихся.
- ◆ Воспитание любви к природе и историческому прошлому родного края.
- ◆ Воспитание стремления к самообразованию и самосовершенствованию
- ◆ Воспитание и развитие гражданственности.

#### **Характеристика программы**

Тип – дополнительная образовательная программа.

По виду – модифицированная.

По признаку – общеобразовательная.

По направленности – туристско-краеведческая с элементами физкультурно-спортивной направленности.

По характеру деятельности – развивающая физическую, экологическую культуру; познавательную деятельность по туризму и краеведению.

По возрасту – разновозрастная.

По цели обучения – профессионально-прикладная.

По срокам реализации – 1 год

Программа рассчитана на 1 год и состоит из нескольких взаимосвязанных тематических блоков.

<b>Уровень обучения</b>	<b>1 год обучения</b>
Название программы	"Спортивный туризм"
Возраст обучающихся	11 – 17 лет

#### **Организация учебно-тренировочного процесса**

Эффективность процесса обучения зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной нагрузки соответственно возрасту и индивидуальным особенностям занимающихся.

Техника и тактика спортивного туризма тесно связаны с физической подготовкой, с практикой ориентирования, умениями быстро принять правильное решение и вовремя

оказать медицинскую помощь, поэтому наряду с занятиями в классе необходимо проводить практические и теоретические занятия в спортзале и на местности.

Важной частью подготовки ребят является участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль над эффективностью учебно-тренировочного процесса, приобретение туристского опыта, общение со сверстниками. Соревнования и походы должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимся на данном уровне подготовки.

### Учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1	08.09.2023	17.05.2024	34	2	Четверг с 16.00 до 18.00

## «Спортивный туризм»

### Организация учебной деятельности.

Теоретические занятия должны проводиться с использованием наглядных материалов (спортивные и топографические карты, фотографии, отчёты о походах, тематические подборки из периодических изданий и литературных источников), новейшего туристского снаряжения и технических средств обучения (демонстрация слайдов, аудио и видеозаписей). Практические занятия проводятся преимущественно в специально оборудованном спортивном зале, на местности со сложным рельефом или условиями прохождения.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом исходя из местных условий деятельности объединения.

### Ожидаемые результаты и способы определения результативности.

По окончании года обучения, обучающиеся должны

*Обучающиеся должны знать:*

1. Меры безопасности и правила поведения у воды, у костра, в походе и на занятиях.
2. Порядок движения в группе, характеристику естественных препятствий.
3. Особенности климата, географии, природы г. Сыктывкара - столицы РК, историю, памятные и исторические места своего района
4. Требования к месту разбивки бивака, основные типы костров и их назначение
5. Основы гигиены и оказания первой медицинской помощи.
6. Особенности личного и группового снаряжения для пеших и лыжных походов.
7. Особенности топографических и спортивных карт, условные топографические знаки и знаки спортивных карт, устройство компаса.

*Обучающиеся должны знать:*

1. Укладывать рюкзак, собирать личное и групповое снаряжение для походов выходного дня.
2. Определять место пригодное, для привала, разжигать костер, заготавливать дрова, готовить пищу на костре.
3. Определять цель похода, распределять обязанности в группе, составлять план похода.
4. Составлять меню похода выходного дня, упаковывать продукты.
5. Составлять простейший отчет о походе.

6. Сличать карту и местность, определять стороны горизонта по компасу и местным признакам.
7. Составлять краткие рефераты и доклады по краеведению.
8. Применять средства личной гигиены, оказывать ПМП, составлять походную мед. аптечку.

*Обучающиеся должны иметь навыки:*

1. Свободной вязки основных туристских узлов
2. Преодоления простейших естественных препятствий на пересеченной местности.

### **Учебно-тематический план**

№№ п/п	Темы	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практ.
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	0,5	0,5	-
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	0,3	1,7
1.3.	Организация туристского быта.	3	0,2	2,8
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	2,5	0,5	2,0
1.5.	Питание в туристском походе	2	0,2	1,8
1.6.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	0,3	1,7
1.7.	Туристские должности в группе			
1.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	3	0,3	2,7
1.9.	Походы выходного дня, соревнования туристов	6	0,5	5,5
1.10	Поведение итогов туристского похода	1	0,2	0,8
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование.</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
2.1.	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	16	1	2
2.2.	Компас, работа с компасом. Азимут.	6		2
2.3.	Соревнования по ориентированию	10	1	4
2.4.	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.	4	-	4
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Обзор экскурсионных объектов.	0,8	0,3	0,5
3.2.	Изучение района путешествий.	0,8	0,3	0,5
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	1,4	0,4	1
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены, первая медицинская помощь</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
4.1.	Личная гигиена, профилактика заболеваний	1		1
4.2.	Походная медицинская аптечка	1	1	-
4.3.	Медицинский контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	2	1	1
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>34</b>
5.1.	Общая физическая подготовка	20	-	20
5.2.	Специальная физическая подготовка	14	-	14
<b>ИТОГО:</b>		<b>70</b>	<b>8</b>	<b>62</b>

# Содержание программы

## 1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм – средство познания родного края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. История туризма в РК. Туристские нормативы "Юный турист РК", "Юный турист России".

### 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

### 1.3. Организация туристского быта

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

### 1.4. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

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

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **1.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

### **1.7. Туристские должности в группе**

Должности в группе: постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завхоз), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорганизатор, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

### **1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация само страхования.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Отработка техника вязания простейших узлов.

### **1.9. Походы выходного дня, соревнования туристов**

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Организация и проведение походов выходного дня. Цель похода. Должности в группе.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников. Участие в походах выходного дня.

### **1.10. Подведение итогов похода**

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт, и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

## **2. Топография и ориентирование**

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

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Условные знаки спортивных карт.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### **2.2. Компас, работа с компасом. Азимут**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж).

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.



Ориентиры. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия.

Упражнения на измерение азимутов на карте.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

### **2.3. Соревнования по ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов и соревнований.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### **2.4. Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки**

Практические занятия

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам: по Солнцу, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

## **3. КРАЕВЕДЕНИЕ**

### **3.1 Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Обзор экскурсионных объектов**

Климат, растительность и животный мир Коми края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История г. Сыктывкара.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, ~ экскурсионных объектов.

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

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

## **4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ**

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

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

### **4.2. Походная медицинская аптечка**

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Виды препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Сбор походной аптечки.

### 4.3. Медицинский контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Травмы на занятиях туризмом и в походах. Их предпосылки и способы предупреждения. Способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия

Оказание ПМП при ушибах, порезах, потертостях, мозолях, носовом кровотечении, растяжениях связок. Транспортировка пострадавшего в условиях пересеченной местности.

## 5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

### 5.1. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

### 5.2. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растяжение и расслабление мышц.

## ЭТАПЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Вид контроля	Сроки	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии
Входящий	Сентябрь	Определение уровня физического развития обучающихся	ОФП, кросс, силовые упражнения	Выполнение нормативов	Количество баллов по каждому отдельному упражнению и в сумме (прил. № 1)
Тематический	Январь	Определение уровня освоения темы «Основы гигиены», «ПМП»	ПМП при ушибах, потертостях, порезах, мозолях, кровотечениях, растяжениях.	Тесты	Правильно ответить из 10 вопросов на: Высокий - 8 – 10 бал. Средний - 5 – 7 бал. Низкий - 3 – 5 баллов
тематический	Март	Определение уровня усвоения темы «Краеведение»	История с. Ношуль	Тесты	Правильно ответить из 8 вопросов на: Высокий - 7 – 8 бал. Средний - 5 – 6 бал. Низкий - 3 – 4 баллов

Текущий	Апрель	Определение уровня знаний, умений по основам турподготовки, топографии и ориентированию	Подготовка к однодневному походу, составление меню и нитки маршрута	Игра «Готов ли ты в поход?»	Правильное выполнение заданий: Высокий - 80 – 100 % Средний - 60 – 79% - Низкий – 40 – 59%
Текущий	май	Проверка умений по технике преодоления препятствий	Преодоление препятствий: навесная переправа, спуск, подъем, бревно, парал. Вертвики и др.	Соревнования по турмногоборью .	Закончил дистанцию- зачет не закончил дистанцию - не зачет
Итоговый	Май	Определение уровня физического развития обучающихся	ОФП, кросс, силовые упражнения	Выполнение нормативов	Количество баллов по каждому отдельному упражнению и в сумме (прил. № 1)
Текущий	май	Определение умений ориентироваться на местности	Дистанция по выбору	соревнования по спортивному ориентированию	Закончил дистанцию- зачет не закончил дистанцию - не зачет
Итоговый	Май	Определение уровня усвоения темы «Туристская подготовка»	Организация бивака, движение в группе, экипировка в походе	Поход 1-2 степени с проверкой навыков.	Высокий - 15–20 бал. Средний -10 - 14 бал. Низкий -5 – 9 баллов

**Критерии оценки ОФП**

Нормативы считаются выполненными, если набрано соответствующее количество баллов:  
– 20 баллов

**1. Подтягивание на перекладине:**

кол-во	2	4	6	8	10	12	15
баллы	1	3	4	5	6	8	10

**2. Сгибание рук в упоре лежа:****Мальчики**

кол-во	5	10	12	16	20	25
баллы	1	3	4	6	8	10

**Девочки**

кол-во	5	10	12	16	20	25
баллы	1	3	4	6	8	10

**3. Приседание на одной ноге (сумма):****Мальчики**

кол-во	8	10	14	17	20	25	30
баллы	3	4	5	6	7	8	10

**Девочки**

кол-во	6	8	10	12	14	20
баллы	3	4	5	6	8	10

**4. Наклон корпуса назад, сидя (ноги закреплены):****Мальчики**

кол-во	25	35	45	55	60
баллы	3	4	5	8	10

**Девочки**

кол-во	20	25	35	40	45	50
баллы	3	4	5	6	8	10

**1. Кросс:**

	1 год 500 м			2, 3 год 1000 м			4, 5 год 2000 м			Спецкурс 3000 м.		
	<b>Мальчики</b>											
время (сек)	3.40	3.00	2.20	6.00	5.00	4.00	10.20	9.40	9.00	14.20	13.40	12.00
баллы	5	8	10	5	8	10	5	8	10	5	8	10
	<b>Девочки</b>											
время (сек)	4.00	3.20	2.40	7.00	6.00	5.00	11.40	11.00	10.20	16.20	15.00	13.40
баллы	5	8	10	5	8	10	5	8	10	5	8	10

**Материально-техническое обеспечение для успешного выполнения программы**

**Туристское снаряжение:**

1. Рюкзак - 5 шт.;
2. Спальный мешок - 12шт.;
3. Турковрики - 12 шт.;
4. Система страховочная - 6 пар.;
5. Палатки - 6 шт.;
6. Палатка "Зима" - 1 шт.;
7. Котелки – 3;
8. Компаса жидкостные - 5 шт.
9. Веревка основная (40 м) - 3 шт.
10. Дз ВСС 8мм «Альпекс» - 50 -1 шт.
11. Веревка ВСС динамика D 6 мм -30
12. Карабин туристский с муфтой - 12 шт
13. Карабин-автомат-15
14. NON ролики с кар ГУСЬ – 8
15. PZL каска ALTIOS – 4
16. Спасательный жилет - 4 шт.

Учебные материалы:

1. Карты туристские, спортивные

Аптечка - 1 набор;

### **Список рекомендуемой литературы:**

- 1.Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка.
- 2.Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи .
- 3.Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста.(3-е издание) М.: Профиздат.
- 4.Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ.
- 5.Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. М.: ЦДЮТур МО РФ.
- 6.Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ.
- 7."Русский турист". Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2000 г.г.