

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Чучковская средняя школа»

«Рассмотрено»

Педагогическим советом  
МОУ «Чучковская СШ»  
Протокол  
от 06.07.2023 №11

«Согласовано»

Заместитель директора  
по методической работе  
*Фролова Н.Ф.*

«Утверждено»

Директор  
МОУ «Чучковская СШ»  
*Лексикова Т.Д.*  
Приказ от 10.08.2023 №166



Дополнительная  
Общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Спортивный туризм»  
(первый год обучения)

Направление: физкультурно-спортивное

Срок реализации программы: 3 года

Возраст детей: 13-16 лет

Общее количество часов по плану: 204 часа

Количество часов в неделю: 2 часа

Форма обучения: очная

Уровень сложности: базовый

Составитель: Плужникова Марина Валентиновна, педагог  
дополнительного образования

р.п.Чучково  
2023-2024 учебный год.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 №273-ФЗ; □ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.05.2014, №1726-р);
- СанПиН к устройству, к содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629)

### Новизна программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» состоит из 2 частей:

вводный (начальный) модуль – 68 ч. и основной модуль –136 ч.

**Направленность программы**-краеведческая с элементами физкультурно-спортивной деятельности и предусматривает знакомство обучающихся с разделом спортивного туризма – личным прохождением дистанций-пешеходных, лыжных и основами спортивного ориентирования. Вводный курс обучения программы «Спортивный туризм» (68 часов) реализуется за тот промежуток времени, где ребенок в доброжелательной обстановке может попробовать себя и определиться: нравится ему заниматься туризмом или нет. Но даже за этот столь короткий период он может получить знания, умения и навыки юного туриста, которые проверяются усиленными тестами и практическими заданиями. В конце обучения учащийся получает свидетельство об окончании вводного и основного курса программы.

Данный вводный курс программы **«Спортивный туризм»** знакомит обучающихся с видом спорта – **спортивный туризм**, его видами: пеший, водный, велосипедный, горный, конный и др., с разделением этого вида спорта на два направления: «Дистанции» (соревнования) и «Маршруты» (походы). В вводном курсе дети могут попробовать себя в направлении «Дистанция» – прохождение естественных препятствий лично с помощью специального туристского снаряжения.

Также вводный курс дает начальные знания по темам: краеведение, ориентирование, специальная подготовка по спортивному туризму к соревнованиям или походам. Ребенок может попробовать себя везде и раскрыться в любой деятельности: как ориентировщик или краевед, как мастер по вязке узлов или спортсмен-личник на тренировках по спортивному туризму.

Если вводный курс понравился учащемуся и его родителям, то учащийся может продолжить обучение по основному модулю программы «Спортивный туризм», проходя **основной курс (136 ч.)**, где подробнее изучается каждая тема и проходятся дистанции командой (4 человека), отрабатывается техника и стратегия преодоления препятствий командой. В программе предусмотрены походы выходного

дня, а также итоговые в конце года – степенные походы. Учащийся имеет возможность получить спортивный разряд, как на соревнованиях, так и участвуя в конкурсе походов (при условии: посещения занятий). **Актуальность и целесообразность.**

Туризм как один из популярных видов отдыха является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности. Детско-юношеский туризм в России – это массовое движение учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют детям возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению истории Родины.

Современные учащиеся в силу необходимости и своих интересов, много времени вынуждены проводить за партой или компьютером. И в этих условиях очень важно дать ученикам возможность реализовать себя в различных областях. Учащимся, для поддержания здорового образа жизни, необходимо иметь физическую нагрузку, которую они могут получить в объединениях спортивно-туристского и туристско-краеведческого направления. Невозможно отделить туризм от изучения районов проведения туристских мероприятий. Поэтому учащиеся получают возможность одновременно повысить свое образование в области краеведения, что, несомненно, помогает формированию гармонично развитой личности ребёнка. Занятия по данной образовательной программе, также помогут учащимся расширить свой кругозор, развить умение работать в коллективе и проявить такие личные качества, как ответственность, дисциплинированность, творческий подход к делу.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает, начальные знания о работе пожарных, высотников, инженеров по технике безопасности, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии. Готовит детей к путешествию в лесу, учит преодолевать препятствия, ориентироваться на местности.

**Отличительной особенностью** данной программы, является тот факт, что 1 модуль является краткосрочным (68 ч) в рамках одного детского объединения, учащиеся получают возможность приобрести **базовые туристские навыки, навыки ориентирования, знания по краеведению**. А специализация происходит во 2 модуле (136 часов) – более детализированное изучение базовых разделов (спортивная часть – возможность участия в соревнованиях различного ранга и получения разрядов по виду спорта – спортивный туризм).

#### **Цель и задачи 1 модуля.**

Целью данной программы является создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей, в процессе занятий спортивным туризмом, характерным компонентом которого является учебно-тренировочные занятия и учебно-познавательные игры с элементами туризма.

Данная цель, прежде всего, отражает то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Программа направлена на решения следующих задач:

#### **Обучающие:**

- знакомство детей с видом спорта «Спортивный туризм», его видами, принципами выживания в экстремальных условиях,
- изучение природы и достопримечательностей родного края;
- обучение обеспечению безопасности на тренировках по спортивному туризму; □ обучение правилам и практическим навыкам спортивного туризма на дистанции 1-2 класса.

**Развивающие:**

- развитие начального технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию учащихся с помощью игр и упражнений;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления. **Воспитывающие:**

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- формирование бережного отношения к природе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

**Сроки реализации программы – продолжительность образовательного процесса.**

Педагог приступает к набору группы за неделю до 1 сентября – в течение одного или двух дней в сентябре (родительское собрание или день здоровья во дворе школы). Занятия начинаются после набора группы в объединение.

**Состав группы:** Численность группы от 10 до 20 человек. Возраст участников программы от 10 до 17 лет. Группа может быть сформирована как разновозрастная (старшие дети могут помогать младшим), так и с участием детей одного возраста. Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятию спортом. Предусмотрено чаще проводить занятия на свежем воздухе, в природных условиях. Вводный курс программы «Спортивный туризм» рассчитан и реализуется в течение первого года обучения (2 часа в неделю), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

**«Спортивный туризм» 1 модуль**

Срок обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Всего количество часов
Вводный модуль				
1 учебный год	2 часа	1 раз	2 часа	68

При составлении программы автор руководствовался следующими принципами:

- Научности. Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии.

- В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

- Принцип коллективизма. Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

#### **Методы:**

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала, кабинета с компьютером; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, зачетные занятия.
4. Методы контроля: теоретические и практические зачёты, тестирование.

**Формы** занятий, применяемые в работе по реализации программы:

Практические занятия .

Беседы.

Игровые.

Спортивные тренировки.

Зачётные занятия.

Занятия с использованием экскурсии .

#### **Планируемые результаты обучения 1 модуля:**

Дети вводного курса обучения должны освоить следующее:

- надевание страховочной системы, завязывание узлов, бухтование веревки, преодоление естественных и искусственных препятствий, преодоление лично этапов 1-2 класса дистанций: спуск, подъем по склону, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами;
- правила прохождения этапов дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, применение штрафных баллов за неправильные действия на этапах в дисциплине дистанция – пешеходная, подбор личного снаряжения;
- различие сторон горизонта, ориентирование по природным признакам, различие условных знаков спортивных и топографических карт, измерение расстояние шагами, научиться работать с компасом;
- научиться проявлять волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, чувства бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Кроме того, у детей сформируется:

- интерес к систематическим занятиям туризмом; □ навыки бережного отношения к природе.
- понятие об укреплении здоровья, правильном физическом развитии.

- понятие о профессиональном самоопределении, творческой самореализации.

**Должны знать:**

- о земляках Рязанской области, Чучковского района, архитектурных достопримечательностях;
- о спортивном ориентировании, как о виде спорта;
- о спортивном туризме, как о виде спорта;
- о направлении спортивного туризма дистанции-пешеходные, лыжные;
- как выбрать место для привала, оборудовать его для ночлега;
- основные группы узлов; условные знаки спортивных и топографических карт; □ как ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
- как самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- действия в случае потери ориентации;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная на этапах 1и 2 класса дистанций;

**Учебный план 1 модуля – «Спортивный туризм» - 68 ч.**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Теория	Практика
	<b>ВВЕДЕНИЕ.</b> Инструктаж по технике безопасности.	<b>2</b>	2	
<b>1</b>	<b>КРАЕВЕДЕНИЕ</b>	<b>10</b>	4	6
1.1	Архитектурные и природные объекты г. Рязани, Чучковского района, Рязанской области.	<b>4</b>	2	2
1.2	Знаменитые земляки г. Рязани, Рязанской области и Чучковского района.	<b>2</b>	1	1
1.3	Достопримечательности родного края.	<b>4</b>	1	3
<b>2.</b>	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.</b>	<b>28</b>	4	24
2.1.	Специальное личное снаряжение.	<b>2</b>	1	1
2.2.	Узлы.	<b>4</b>	0	4
2.3.	Работа с веревками и карабинами.	<b>8</b>	1	7
2.4.	Личное прохождение этапов спортивного туризма.	<b>14</b>	2	12
<b>3</b>	<b>ОРИЕНТИРОВАНИЕ.</b>	<b>16</b>	5	11
3.1.	План. Карта.	<b>2</b>	1	1
3.2.	Условные знаки.	<b>2</b>	1	1
3.3	Компас. Азимут. Движение по азимуту.	<b>4</b>	1	3
3.4	Основы ориентирования.	<b>4</b>	1	3
3.5	Чтение карты.	<b>4</b>	1	3
<b>4.</b>	<b>ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>12</b>	1	11

4.1.	Походная подготовка. Постановка палатки.	2	0	2
4.2	Походная подготовка. Виды костров.	2	0	2
4.3	Походная подготовка. Сборка рюкзака. Питание в походе.	2	0	2
4.4	Поход. Составление отчета о походе.	6	1	5
ИТОГО за период обучения:		<b>68</b>	16	52

Итоговая аттестация не входит в сетку часов.

## Содержание программы

### ВВЕДЕНИЕ

Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

### 1.КРАЕВЕДЕНИЕ

1. Краеведческая подготовка. Архитектурные и природные объекты г. Рязани, Рязанской области и Чучковского района.
2. Краеведение. Знаменитые земляки г. Рязани Рязанской области и Чучковского района.
3. Краеведение. Достопримечательности родного края - Рязанской области.

### 2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

#### 2.1. Специальное личное снаряжение

Страховочная система. Самостраховка. Перчатки. Каска. Обувь.

Практическое занятие: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения.

#### 2.2. Узлы

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.

#### 2.3. Работа с веревками и карабинами.

Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Виды карабинов, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие: Бухтование верёвки, применение карабинов.

#### 2.4. Личное прохождение этапов

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах: навесная переправа, переправа по параллельным перилам, подъем, спуск. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов.

.

### 3. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

3.1. Что такое ориентирование, его виды. Ориентирование как вид спорта. История развития. Виды спортивного ориентирования.

План. Карта. Компас. Условные знаки. Условные знаки спортивных карт.

Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса.

Практическое занятие: Работа с картами, компасом. Обозначение объектов местности условными знаками.

#### 4. ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Походная подготовка. Постановка палатки.

4.2. Походная подготовка. Виды костров.

4.3. Походная подготовка. Сборка рюкзака.

#### Календарный учебный график на 2020-2021 гг. (1 модуль - 68 часов)

Занятия п/п	Форма занятий	Количес- тво часов	Тема занятия	Место проведения (аудитория или внеаудиторное занятие)	Формы контроля
1	Беседа	2	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство расписанием занятий и традициями детского объединения.	Аудитория	Устный опрос
2	Беседа	2	. Краеведение. Архитектурные и природные объекты г. Рязани и Рязанской области.	Аудитория	Устный опрос
3	Беседа/ Практическое занятие	2	Краеведение. Архитектурные и природные объекты Рязанской области (в том числе и Чучковского района)	Аудитория/ вне аудитории	Устный опрос
4	Беседа/ Практическое занятие	2	Достопримечательно- сти родного края.	Аудитория/ вне аудитории	Доклады и устный опрос



5	Беседа/ Практическое занятие	2	Краеведение. Достопримечательно сти родного края.	Аудитория/ вне аудитории	Доклады и устный опрос. Конкурс в группе.
6	Беседа/ Практическое занятие	2	Специальное личное снаряжение. Узлы.	Аудитория/ вне аудитории	Устный опрос/ Практика
7	Беседа/ Практическое занятие	2	Специальное личное снаряжение. Работа с веревками.	Аудитория/ вне аудитории	Устный опрос/ Практика
8	Практическое занятие	2	Работа с веревками и карабинами.	Аудитория/ вне аудитории	Практика
9	Беседа/ Практическое занятие	2	Личное прохождение этапов спортивного туризма. Организация самостраховки.	Аудитория/ вне аудитории	Устный опрос/ Практика
10	Практическое занятие	2	Работа с веревками и карабинами.	Аудитория/ вне аудитории	Практика
11	Практическое занятие	2	Работа с веревками и карабинами.	Аудитория/ вне аудитории	Практика
12	Практическое занятие	2	Личное прохождение этапов спортивного туризма. Организация самостраховки.	Вне аудитории	Практика
13	Практическое занятие	2	Личное прохождение этапов спортивного туризма. Правила и последовательность действий при работе на технических этапах.	Вне аудитории	Практика
14	Практическое занятие	2	Личное прохождение этапов спортивного туризма. Правила и последовательность действий при работе на технических этапах.	Вне аудитории	Практика

15	Практическое занятие	2	Узлы.	Вне аудитории	Практика
16	Беседа/ Практическое занятие	2	Основы ориентирования.	Аудитория/ вне аудитории	Устный опрос/ практика
17	Практическое занятие	2	Основы ориентирования.	Вне аудитории	Практика
18	Беседа/ Практическое занятие	2	План. Карта.	Аудитория/ вне аудитории	Устный опрос
19	Беседа/ Практическое занятие	2	Условные знаки.	Аудитория / вне аудитории	Устный опрос/ Практика
20	Практическое занятие	2	Компас. Азимут. Движение по азимуту.	Вне аудитории	Практическое занятие
21	Практическое занятие	2	Азимут. Движение по азимуту.	Вне аудитории	Практическое занятие
22	Беседа/ Практическое занятие	2	Чтение карты.	Аудитория / вне аудитории	Устный опрос/ Практика
23	Практическое занятие	2	Чтение карты.	Вне аудитории	Практическое занятие
24	Практическое занятие	2	Постановка палатки. Работа с веревками и карабинами.	Вне аудитории	Практическое занятие
25	Практическое занятие	2	Походная подготовка. Виды костров. Сборка рюкзака.	Вне аудитории	Практика
26	Беседа/ Практическое занятие	2	Сборка рюкзака. Работа с веревками и карабинами. Узлы.	Аудитория / вне аудитории	Устный опрос/ Практика
27	Практическое занятие	2	Походная подготовка. Питание в походе.	Вне аудитории	Практика

28	Практическое занятие	2	Личное прохождение этапов спортивного туризма.	Вне аудитории	Практика
29	Практическое занятие	2	Личное прохождение этапов спортивного туризма. Организация самостраховки. Правила и последовательность действий при работе на технических этапах.	Вне аудитории	Практика
30	Практическое занятие	2	Правила и последовательность действий при работе на технических этапах.	Вне аудитории	Практика
31	Практическое занятие	2	Правила и последовательность действий при работе на технических этапах.	Вне аудитории	Практика
32	Практическое занятие	2	Поход.	Вне аудитории	Практика
33	Практическое занятие	2	Поход.	Вне аудитории	Практика
34	Беседа/ Практическое занятие	2	Поход. Составление отчета о походе.	Вне аудитории	Практика

### **Формы аттестации**

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы являются тестирование, выполнение практических заданий по итогам 68 часов обучения, участие в районных и областных слётах и соревнованиях.

### **Итоговый тест**

#### **Тест № 1. Спортивный туризм.**

1. Спортивный туризм – это *(обведите в кружок цифру с правильным ответом или выделите жирным шрифтом)*:

1А	вид спорта, состоящий из трёх групп спортивных дисциплин: группа дисциплин «маршрут», группа дисциплин «туристское многоборье» и группа дисциплин «дистанция»
1Б	вид спорта, состоящий из двух групп спортивных дисциплин: группа дисциплин «маршрут» и группа дисциплин «дистанция».
1В	деятельность, проводимая туристами-энтузиастами, в виде организации различных туристских мероприятий (походов и соревнований).

2. Ниже представлены фотографии различных туристских соревнований. Впишите под каждой фотографией, к какой группе дисциплин относятся эти соревнования (*впишите букву А или Б*):




А – соревнования относятся к группе дисциплин "маршрут"




Б – соревнования относятся к группе дисциплин "дистанция"

2.1.	2.2.	2.3.
		




2.4.	2.5.	2.6.
		




3. В туристских походах и соревнованиях используются различные туристские узлы. Ниже на картинках предложены несколько узлов. Как они называются? (*Впишите под каждой картинкой название узла*).

8.1.	8.2.	8.3.
		

8.4.	8.5.	8.6.
		

4. На картинках представлено туристское снаряжение. Впишите название под каждой картинкой.

10.1.	10.2.	10.3.
		

10.4.	10.5.	10.6.
		

5. Как вы думаете, что самое необходимое нужно взять туристу в поход?! Расставь по порядку от самого важного!

Спички	1	
Посуда	2	
Видеоигра	3	
Палатка	4	
Еда	5	
Учебники	6	
	7	

Компьютер	8	
Маму	9	
Палатка	10	
Спальный мешок	11	
Крем от загара	12	
Фонарик	13	
Парашют	14	
Бритва	15	
Ножик	16	
Одежда	17	
Мячик	18	
Рюкзак		

6. Подставь подходящие слова, для чего они нужны...↓

КОМПАС	КАРТА	КОТЕЛОК	РЮКЗАК
ПАЛАТКА	СПАЛЬНЫЙ МЕШОК	ЛИНЕЙКА	ДВЕРЬ
КОВРИК	ПОЛОВНИК	КОТ	НОЖ
НАВИГАТОР	МЯЧ	ВЕРЕВКА	БОТИНКИ
ПОСУДА	ГИТАРА	ПРИПРАВА	ШКАФ
ПАЛКИ ДЛЯ ХОДЬБЫ	СПИЧКИ	ЦВЕТОК	КОВЕР
ТЕНТ	КОСТЕР	ФОТОАППАРАТ	БАРАБАН

Распредели их правильно по этим позициям ↓

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ В ПОХОДЕ	
ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПОХОДЕ	
НОЧЕВКА НА ПРИРОДЕ	
СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ В ПОХОДЕ	
НЕ НУЖНО В ПОХОДЕ	

7. Как виды костров бывают? Отметь верные!

8А - «Шалаш»	8Б - «Ладья»	8В - «Лесной»
8Г - «Звездный»	8Д - «Изба»	8Е - «Индийский»
8Ж - «Таежный»	8З - «Колодец»	8И - «Нодья»

8. Какие узлы бывают? Отметь верные!

3А - Булинь	3Б - Линейный	3В - Встречный
3Г - Восьмерка	3Д - Дервайн	3Е - Брамштоковый




## Тест №2. Краеведение.



1. Рязанская область расположена в центральном федеральном округе Российской Федерации и граничит с различными областями и республиками (выберите, с какими – поставьте галочку слева от названия или выделите жирным ирифтом):

<input type="checkbox"/>	Тамбовская область	<input type="checkbox"/>	Санкт-Петербургская область	<input type="checkbox"/>	Чувашская республика
<input type="checkbox"/>	Нижегородская область	<input type="checkbox"/>	Пензенская область	<input type="checkbox"/>	Смоленская область
<input type="checkbox"/>	Мордовская республика	<input type="checkbox"/>	Владимирская область	<input type="checkbox"/>	Тульская область
<input type="checkbox"/>	Московская область	<input type="checkbox"/>	Ивановская область	<input type="checkbox"/>	Липецкая область

2. На севере Рязанской области находится (впишите название) \_\_\_\_\_ низменность.

3. В каких районах Рязанской области находятся эти объекты (впишите название районов под картинками)?

А	Б	В
		

Г	Д	Е
		

4. Этот мореплаватель, наш земляк, совершил кругосветное мореплавание в экспедиции на шлюпе

«Диана». Назовите его имя. Поставьте плюс рядом с правильно фамилией.

1А	1Б	1В	1С
Кристофор Колумб	Авинов Александр Павлович	Василий Михайлович Головин	Сергей Семенович Бирюзов

5. Какой известный рязанец совершил штурманом, совместно с В.П. Чкаловыми Г.Ф. Байдуковым, дальний перелет из Москвы на остров Удд. В 1937 году в составе того же экипажа впервые в мире совершил перелет из Москвы через Северный полюс в Америку. Поставьте плюс рядом с правильно фамилией.

6.

3А	3Б	3В	3С
И.А. Маликов	М.Г. Прокофьев	А.В. Беляков	Полетаев Ф.А.

7. Перечислите реки по размеру Рязанской области: Цна, Солотча, Вожа, Проня, Мокша.

перечислить (впишите) реки по мере возрастания (слева направо)				
→	→	→	→	→

8. Перечислить озера по возрастанию площади: Белое, Святое, Великое, Старица, Негарь.

перечислить (впишите) озера по возрастанию площади (слева направо)				
→	→	→	→	→

### Тест №3. Ориентирование.

Вопрос - 1: Прибор, который помогает определить стороны света?

1А - Спидометр	1Б - Компас	1В - Безмен
1Г - Компьютер	1Д - Пульсометр	1Е - Наушники

Вопрос - 2: Как называется графическое изображение местности на листе бумаги?

2А - Билет	2Б - Портрет	2В - Карта
2Г - Рисунок	2Д - Купюра	2Е - Фотография

Вопрос - 3: Если встать спиной к северу, то за спиной будет?

1А - Полярная Звезда	1Б - Дорога	1В - Запад
1Г - Мешок с конфетами	1Д - Школа	

Вопрос - 4. Выберите верные утверждения (обведите в кружок цифру с правильным ответом или выделите жирным шрифтом):



1А	Топографическая карта - это уменьшенное, подробное и точное изображение небольшого участка местности на плоскости (бумаге).
1Б	Топографическая карта содержит информацию об административном делении изображаемой территории. Различные территориальные административные единицы изображены на ней разным цветом.
1В	Топографическая карта содержит сведения о рельефе, гидрографии, растительности, грунтах, дорогах, хозяйственных и культурных объектах, коммуникациях, границах и других объектах местности.
1Г	Участники соревнований по спортивному ориентированию при прохождении дистанции используют топографическую карту местности.

**Вопрос - 5.** На топографических картах для изображения объектов используются различные цвета. Сопоставьте цвет перечисленным ниже объектам (*впишите справа от названия объекта букву, соответствующего цвета из таблицы*)

А	Б	В	Г	Д	Е

Объект	цвет
а. Водоёмы	
с. Строения, сооружения	
е. Кварталы с огнестойкими строениями	
г. Ледники	
и. Шоссе	

Объект	цвет
б. Лес	
д. Элементы рельефа	
ф. Болота	
н. Кварталы с неогнестойкими строениями	
ж. Грунтовая дорога	

**Вопрос - 6.** Сопоставьте численный масштаб (таблица слева) с соответствующим именованным масштабом (таблица справа). *Впишите слева от каждого значения численного масштаба букву соответствующего словесного масштаба.*

	Численный масштаб	(впишите букву)
3.1.	1:50000	
3.2.	1:1000000	
3.3.	1: 5000	
3.4.	1:500000	
3.5.	1:100000	

	Словесный масштаб
А	в 1 см 50 метров
Б	в 1 см 500 метров
В	в 1 см 5 километров
Г	в 1 см 50 километров
Д	в 1 см 10 метров
Е	в 1 см 100 метров
Ж	в 1 см 1 километр
З	в 1 см 10 километров
И	в 1 см 100 километров
К	в 1 см 1000 километров




**Вопрос – 7.** Имеется три карты одной и той же местности разного масштаба:




карта А - масштаб 1:100000      карта Б – масштаб 1:200000      карта В – масштаб 1:500000

Какая из карт наиболее точно и подробно отображает план местности?

Ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос – 8.** Сопоставьте картинки и названия. (Впишите под картинками название или соответствующую букву).

9.1.	9.2.	9.3.
		

9.4.	9.5.	9.6.
		

Варианты ответов:

А	Компостер	Д	Флешка
Б	Электронный чип	Е	Спортивная карта
В	Азимут	Ж	Контрольный пункт (станция)
Г	Компас	З	Дырокол

## Практические физические упражнения (1 модуль)

### Комплексы контрольных нормативов для оценки общей и специальной физической подготовки.

Качество спортивной подготовки туриста находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и достоверности информации, получаемой посредством измерения, наблюдений и оценок.

Оценка уровня специальной физической и технико-тактической подготовки, работоспособности и функционального состояния организмов, занимающихся осуществляется на основании комплекса контрольных испытаний.

Хорошие результаты выполнения контрольных упражнений дают основание для вручения свидетельства о прохождении обучения (68 ч).

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование специальной физической подготовки.

## 1. Контрольные задания для зачета начальной подготовки по итогам 1 модуля

Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
<b>Специальная подготовка (оценка не ставится – зачет, незачет)</b>		
Прохождение этапа – подъем (спортивным способом)	Оценивается лучший результат	Оценивается лучший результат
Прохождение этапа – подъем (с помощью жюмара)	Оценивается лучший результат	Оценивается лучший результат
Прохождение этапа – спуск (спортивным способом)	Оценивается лучший результат	Оценивается лучший результат
Прохождение этапа – спуск (с помощью восьмерки)	Оценивается лучший результат	Оценивается лучший результат
Прохождение этапа – параллельные перила	Оценивается лучший результат	Оценивается лучший результат
Прохождение этапа – навесная переправа	Оценивается лучший результат	Оценивается лучший результат
Бухтовка веревки 10м., мин.	Оценивается лучший результат	Оценивается лучший результат

### Цель и задачи 2 модуля

Целью данного модуля программы является специализация туристских навыков, создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей, в процессе занятий спортивным туризмом, характерным компонентом которого является учебнотренировочные занятия, учебно-познавательные игры с элементами туризма. В данном модуле происходит детальное и подробное изучение базовых разделов 1 модуля, а также добавляется участие в соревнованиях по спортивному туризму и участия в походах различной степени.

Данная цель, прежде всего, отражает то, что в туристской деятельности должны культивироваться такие основные аспекты воспитания как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Программа направлена на решения следующих задач: **Обучающие:**

- изучение вида спорта «Спортивный туризм», его виды, основные документы, принципы выживания в экстремальных условиях,
- изучение природы и достопримечательностей родного края;
- обучение обеспечению безопасности на тренировках и соревнованиях по спортивному туризму, а также спортивного ориентирования;
- обучение правилам и практическим навыкам спортивного туризма на дистанции 1, 2 класса.

**Развивающие:**

- развитие начального технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию учащихся с помощью игр и упражнений, соревнований; □ развитие разнообразных практических навыков, полезных и реализуемых в туризме: самоорганизации и самоуправления.

**Воспитывающие:**

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки в сложных ситуациях;
- создание условий для формирования у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивным туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- формирование бережного отношения к природе родного края.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

### **Ожидаемые результаты 2 модуля**

Дети основного курса обучения должны освоить следующее:

- надевание страховочной системы, завязывание не менее 8 узлов, бухтование веревки, преодоление естественных и искусственных препятствий, преодоление лично этапов 1-2 класса дистанций: спуск, подъем по склону, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами с помощью специального снаряжения;
- правила прохождения этапов дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, применение штрафных баллов за неправильные действия на этапах в дисциплине «дистанция – пешеходная», подбор личного и группового снаряжения;
- различие сторон горизонта, ориентирование по природным признакам, различие условных знаков спортивных и топографических карт, измерение расстояние шагами, научиться работать с компасом, прокладывать маршруты для походов на карте;
- научиться проявлять волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, чувства бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

### **Состав группы:**

Численность группы от 15 до 20 человек, но не более 25 человек. Возраст участников программы от 10 до 17 лет. Группа может быть сформирована как разновозрастная (старшие дети могут помогать младшим), так и с участием детей одного возраста.

Желательно чаще занятия проводить на свежем воздухе, в природных условиях.

Основной курс программы «Спортивный туризм» рассчитан и реализуется в течение 2 лет (2 часа в неделю), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

### **«Спортивный туризм» 2 модуль**

<b>Срок обучения</b>	<b>Продолжительность занятий</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Всего количество часов</b>
Вводный модуль				
2 года	2 часа	1 раз	2 часа	136

Занятия на местности, как правило, проводятся в выходные дни.

При составлении программы автор руководствовался следующими принципами:

- Научности. Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии.

- В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

- Принцип коллективизма. Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

#### **Методы:**

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, зачетные занятия.
4. Методы контроля: теоретические и практические зачёты, тестирование.

#### **Формы** занятий применяемые в работе по реализации программы:

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| 1. практические занятия  | 6. зачётные занятия       |
| 2. беседы                | 7. занятия с              |
| 3. экскурсии             | использованием технологии |
| 4. игровые               | дистанционного обучения   |
| 5. спортивные тренировки |                           |

#### **Планируемые результаты обучения 2 модуля:**

Дети, изучая модуль, должны освоить следующее:

- надевание страховочной системы, завязывание узлов, бухтование веревки, преодоление естественных и искусственных препятствий, преодоление лично этапов 1-2 класса дистанций: спуск, подъем по склону, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами с помощью специального снаряжения
- правила прохождения этапов дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, применение штрафных баллов за неправильные действия на этапах в дисциплине «дистанция – пешеходная», подбор личного снаряжения;
- различие сторон горизонта, ориентирование по природным признакам, различие условных знаков спортивных и топографических карт, измерение расстояние шагами, научиться работать с компасом;
- научиться проявлять волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, чувства бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований;
- участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию
- участие в походах.

Кроме того, у детей сформируется:

- интерес к систематическим занятиям туризмом; □ навыки бережного отношения к природе.
- понятие об укреплении здоровья, правильном физическом развитии.
- понятие о профессиональном самоопределении, творческой самореализации.

**Должны знать:**

- о земляках Рязанской области, архитектурных достопримечательностях;
- о спортивном ориентировании, как о виде спорта;
- о спортивном туризме, как о виде спорта;
- о направлении спортивного туризма дистанции-пешеходные, лыжные;
- как выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега;
- основные группы узлов; условные знаки спортивных и топографических карт; □ как ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
- как самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- действия в случае потери ориентации;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная на этапах 1-2 класса дистанций.

**Учебный план 2 модуля – «Спортивный туризм» – 136ч.**

№ п/п	Наименование тем и разделов	вс ег	те ор ия	пр ак ти ка
	<b>ВВЕДЕНИЕ.</b> Инструктаж по технике безопасности.	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>1.</b>	<b>КРАЕВЕДЕНИЕ</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
1.1	Краеведение: история родного края	4	1	3
1.2	Архитектурные и природные объекты г. Рязани, Рязанской области и Чучковского района.	4	1	3
1.3	Знаменитые земляки г. Рязани Рязанской области и Чучковского района.	2	1	1
1.4	Достопримечательности родного края.	4	1	3
<b>2.</b>	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.</b>	<b>52</b>	<b>8</b>	<b>44</b>
2.1.	Специальное личное снаряжение.	1	0	1
2.2.	Узлы.	6	0	6
2.3.	Работа с веревками и карабинами.	4	1	3
2.4.	Личное прохождение этапов спортивного туризма.	15	2	13
2.5	Командное прохождение дистанции по спортивному туризму в дисциплине «дистанции-пешеходные».	12	2	10
2.6	Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму	10	2	8
2.7	Полигоны по спортивному туризму	4	1	3
<b>3</b>	<b>ОРИЕНТИРОВАНИЕ.</b>	<b>17</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

3.1.	План. Карта.	1	1	0
3.2.	Условные знаки.	2	1	1
3.3	Компас. Азимут. Движение по азимуту.	2	1	1
3.4	Основы ориентирования	1	1	0
3.5	Чтение карты.	2	1	1
3.6	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	2	0
3.7	Соревнования по спортивному ориентированию.	7	1	6
<b>4.</b>	<b>ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
4.1.	Организация работ.	2	0	2
4.2	Виды костров.	1	0	1
4.3	Сборка рюкзака.	1	0	1
4.4	Питание в походе.	2	1	1
4.5	Движение в походе	1	0	1
4.6	Доврачебная помощь.	4	2	2
4.7	Походы.	8	0	8
4.8	Составление отчета о походе.	1	1	0
<b>5.</b>	<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>32</b>
5.1	Общеразвивающие упражнения,	8	0	8
5.2	Спортивные игры.	6	0	6
5.3	Силовая подготовка.	6	0	6
5.4	Беговая подготовка.	7	0	7
5.5	Эстафеты.	3	0	3
5.6	ОФП. Тестирование.	2	0	2
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>136</b>	<b>25</b>	<b>111</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

### 1. КРАЕВЕДЕНИЕ

- 1.1. История родного края.
- 1.2. Краеведение. Достопримечательности родного города
- 1.3. Архитектурные и природные объекты Рязанской области
- 1.4. Знаменитые земляки

### 2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

#### 2.1. Специальное личное снаряжение

Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

2.2. Узлы  
Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.

#### 2.3. Работа с веревками и карабинами

Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие: Бухтовка и маркировка верёвки.

Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие: Применение карабинов

#### 2.4. Личное прохождение этапов

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

#### 2.5. Командное прохождение дистанции

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

#### 2.6. Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине «дистанции – пешеходные».

#### 2.7. Полигоны по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине дистанции пешеходные.

### 3. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

#### 3.1. План. Карта



Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.

Практическое занятие: Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.

### 3.2. Условные знаки

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внес масштабные, линейные, точечные, площадные.

Практическое занятие: Обозначение объектов местности условными знаками.

### 3.3. Компас. Азимут. Движение по азимуту

Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом? Взятие азимута на ориентир. Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Практическое занятие: Определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на ориентир. Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

### 3.4. Основы спортивного ориентирования

Что такое ориентирование, его виды. Ориентирование как вид спорта. История развития. Виды спортивного ориентирования.

### 3.5. Чтение карты

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

### 3.6. Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию

Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки.

Практическое занятие: Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

### 3.7. Соревнования по спортивному ориентированию Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию за школу, учреждение дополнительного образования на соревнованиях районного и городского уровня в качестве участников.

## 4. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.

### 4.1. Организация бивачных работ

Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требования к месту для бивуака, костра. Мероприятия при остановке на ночевку. Разведение костра. Типы костров, их назначение. Требования по экологии.

Практическое занятие: Установка палатки, разведение костра.

### 4.2. Виды костров.

Практическое занятие: сборка различные виды костров: шалаш, таежный, звезда, колодец, пушка, нодья, полинезийский, камин.

### 4.3. Сборка рюкзака.

Практическое занятие: сборка рюкзака. Какие вещи кладут на дно, в середине и на поверхности рюкзака. Где лучше крепить туристский коврик, посуду, продукты и прочие вещи.

### 4.4. Питание в походе

Меню. Раскладка. Перекус. Приготовление пищи на костре. Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню, как сохранить продукты.

Практическое занятие: Приготовление чая на костре.

#### 4.5. Движение в походе

Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Отработка навыков преодоления естественных препятствий:

зарослей растительности, склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

#### 4.6. Доврачебная помощь

Как оказать доврачебную помощь при ожоге, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении. Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка.

Практическое занятие: Наложение повязки, изготовление носилок из жердей и штормовок, переноска пострадавшего. Сбор аптечки для группы.

#### 4.7. Походы

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

#### 4.8. Составление отчета о походе

Отчет о походе. Содержание и отчет. Как составить описание пути движения. Правила оформления отчета о походе. Практическое занятие: Описание пути движения.

### 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### 5.1. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д. Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег махами вперед, бег махами назад, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

#### 5.2. Спортивные игры

Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

#### 5.3. Силовая подготовка

Упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

#### 5.4. Беговая подготовка

Кросс по пересеченной местности.

#### 5.5. Эстафеты

#### 5.6. Тестирование

Практическое занятие: практические задания.

**Знания и умения, которыми должен обладать выпускник 2 модуля Должны знать:**

- о земляках Рязанской области, родного района, архитектурных достопримечательностях;
- о спортивном ориентировании, как о виде спорта;
- о спортивном туризме, как о виде спорта;
- о направлении спортивного туризма дистанции пешеходные;
- об основах первой доврачебной помощи;
- о естественных и искусственных препятствиях;

- о сторонах горизонта, о спортивных и топографических картах;
- как выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега;
- основные группы узлов;
- правила оказания первой доврачебной помощи при порезах, потёртостях;
- как ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
- как самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- действия в случае потери ориентации;
- правила охраны природы и экологические требования;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция
- пешеходная на этапах 1, 2 классов дистанций;
- правила упаковки и транспортировки продуктов;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях; - основы гигиены туриста;
- комплектацию походной аптечки
- подвижные и спортивные игры;
- условные знаки спортивных и топографических карт. Должны уметь:
- вязать узлы;
- разводить костер;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
- пользоваться спортивной картой, ходить по азимуту;
- лично преодолевать этапы пешеходных дистанций 1-2 классов дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- бухтовать веревки;
- надевать страховочную систему;
- пользоваться туристским снаряжением, ставить палатки, укладывать рюкзак;
- различать стороны горизонта, измерять расстояние шагами;

### **Формы аттестации.**

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы являются тестирование, выполнение практических заданий по итогам 136 часов обучения, участие в районных и областных слётах и соревнованиях с получением (в том числе и юношеских) разрядов по спортивному туризму и ориентированию.

### **Методические материалы:**

Программа обеспечена схемами прохождения технических этапов, тактическими схемами и описаниями прохождения пешеходных дистанций спортивного туризма.

К методическим материалам программы относятся картографический материал, с проработанными нитками маршрутов походов и нанесёнными вариантами прохождения дистанций спортивного ориентирования на соревнованиях различного уровня.

Методические материалы программы включает в себя перечень нормативных документов по спортивному туризму: положение о Единой всероссийской спортивной классификации; нормы, требования и условия выполнения разрядов по спортивному туризму на 2017 г.; Всероссийский реестр видов спорта; правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я); регламент проведения

соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная», Москва, 2014; регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - комбинированная», Москва, 2014; положение о спортивных судьях, Москва, 2017 г.; квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта "спортивный туризм" от "25" декабря 2017 г. Для разделов программы связанных с организацией соревнований и работе с документацией соревнований используются отчеты о соревнованиях, включенных в ЕКП на 2003, 2006, 2008, 2011 г.г.

Отдельную часть методических материалов составляют тестовые задания содержащие вопросы по разным направлениям программы (смотри выше).

### Материально-техническое обеспечение.

Основу материально-технического обеспечения составляют: учебный класс, стенды, отображающие тематику программы, библиотека учебно-методической литературы; спортзал, пришкольная территория, оборудованная для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера (таблицы 1,2).

Таблица 1.

Рекомендованное индивидуальное снаряжение для реализации 1 и 2 модуля.

№ п/п	Наименование для 1 модуля (68 ч.)	Наименование для 2 модуля (136ч.)
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые).	Носки простые и шерстяные.
2.	Рукавицы брезентовые, перчатки для работы с верёвкой.	Теплое нижнее бельё.
3.	Рюкзак.	Штормовой, ветрозащитный костюм.
4.	Страховочная система.	Нейлоновый беговой костюм.
5.	Карабин с муфтой.	Куртка тёплая.
6.	Блокировка Д-10мм, 5м.	Шапка тёплая.
7.	Кольцо репшнур Д-6мм.	Рукавички или перчатки тёплые.
8.	Каска.	Свитер тёплый.
9.	Приспособление для спуска, по перилам (восьмёрка).	Накидка от дождя.
10.	Приспособление для подъёма по перилам (жумар).	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).
11.	Устройство для преодоления навесной переправы (трек, каталка).	Индивидуальный пакет (спички, бинт, 2 таблетки обезболивающего в непромокаемом пакете.).
12.	Компас.	Фонарь электрический налобный.
13.		Запасные батарейки.
14.		Лыжи беговые или туристские. Ботинки. Палки.
15.		Спальник.
16.		Коврик.

17.		Мешок непромокаемый для личных вещей.
		+ снаряжение из 1 модуля

Таблица 2.

Групповое снаряжение для реализации 1 и 2 модуля.

№ п/п	Наименование для 1 модуля (68 ч.)	Наименование для 2 модуля (136ч.)
1.	Блокнот, ручка, линейка.	Котлы.
2.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.	Топор.
3.	Верёвка основная Д-10мм, 50 - 60м.	Нож.
4.	Верёвка основная Д -10мм, 20-25м.	Часы ручные механические.
5.	Верёвка основная Д -10мм, 30 м.	Свечи стеариновые.
6.	Верёвка вспомогательная (репшнур) Д6мм, 40м.	Сухой спирт.
7.	Карабин с муфтой.	Фляга для воды 1,5-2 л.
8.	Картографический материал.	Палатка 3-5 местная с непромокаемым тентом.
9.	Курвиметр.	Система для транспортировки пострадавшего.
10.	Зажим «жумар» двойной	Блок ролики.
11.	Средства для подъёма по вертикальным перилам (Pantin, фирма petzl).	Петли двойные, Д -10мм, 3-5м.
12.		Полотно для изготовления носилок.
13.		Медицинская аптечка.
14.		Ремонтный набор.
15.		Костровые принадлежности (троссик и т.д.) из металла.
16.		Фотоаппарат цифровой.
17.		Газовая горелка.
18.		Шант.
19.		Пила двуручка или цепная.
20.		+ снаряжение из 1 модуля

### Список литературы, использованной педагогом при написании образовательной программы

1. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели , 2004 г.
2. Под ред. Ю.С. Константинова, автор И.И. Махов. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы, 2007 г.
3. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований, 2001 г.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.
5. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.

## Список литературы для педагога дополнительного образования

1. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. М.: Гуман. изд. центр ВЛАДОС, 2002. 352 с.
2. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Квартальнов В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
4. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.: «ФиС», 1990.
5. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
6. Константинов Ю.С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
7. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
8. Курилова В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Начальное военное обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
9. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
10. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
11. Истомин П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
12. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высших учебных заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
13. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
14. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
15. Туристско-краеведческие кружки в школе: Методические указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
16. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.
17. Штюрмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.

## Список литературы для детей и родителей

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-М.: «ФиС», 1987.
3. Из истории детского туризма в России (1918-2008гг.) – М.:ФЦДЮТиК, 2008.
4. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак», 1996.
5. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебнометодическое пособие. – М: ФЦДЮТиК, 2005, 328 с.
6. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие. – М: ИСВ РАО, 2011, 352 с.

7. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат»,1987 8.
- Нурмиа В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС»,1967.
9. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
10. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.
11. Штюмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974., 104 с.
12. Словарь юного туриста. М: ЦДЮТ, 2003, 76 с.