**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Курчалоевский центр детско-юношеского туризма и краеведения»**

Принята
на заседании педагогического совета
протокол от 30.08.2024 г. № 1

Утверждена
приказом МБУ ДО
«Курчалоевский ЦДЮТиК»
от 02.09.2024 г. № 47

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивный туризм «Дистанция»»
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый**

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 11-14 лет

Составитель: Ахмадов В-Х. С-П.,
педагог дополнительного образования

г. Курчалой 2024 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБУ ДО «Курчалоевский ЦДЮТиК».

Экспертное заключение (рецензия) № 13 от « 30 » 08 2024г.

Эксперт: _____ Ибрагимова А.С-Э.методист МБУ ДО «Курчалоевский ЦДЮТиК».

Содержание программы

№		Стр.
Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы		
1.1.	Нормативно правовая база к разработке программы	4
1.2.	Направленность программы	4
1.3.	Уровень освоения программы	4
1.4.	Актуальность программы	4
1.5.	Отличительные особенности	5
1.6.	Цели и задачи программы	5
1.7.	Категория учащихся	5
1.8.	Сроки реализации и объем программы	5
1.9.	Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	5
1.10.	Планируемые результаты освоения программы	6
Раздел 2. Содержание программы		
2.1.	Учебный (тематический план) на 1-й год обучения	6-11
2.2.	Содержание учебного плана	11-14
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы		
3.1.	Виды контроля	14
3.2.	Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания	14
3.3.	Критерии оценки результативности обучения	14-15
Раздел 4. Комплекс организационно - педагогических условий		
4.1.	Материально технические условия	15
4.2.	Кадровое обеспечение программы	15
4.3.	Учебно-методическое обеспечение	16-17
Список литературы		17-18
Приложение 1.2.3.		

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Приказ Министерства Просвещения РФ № 629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с 01.03.2023 г.) (действует по 28 февраля 2029 г.).
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации.
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречивых современному законодательству).
- Положение о ДООП.

1.2. Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм «Дистанция»» реализуется в физкультурно-спортивной направленности.

1.3. Уровень освоения программы. Настоящая программа имеет **стартовый уровень**. Стартовый уровень - охватывает круг первоначальных знаний и навыков и предполагает спортивно-техническую результативность.

1.4. Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что современные учащиеся в силу необходимости и своих интересов, много времени вынуждены проводить за партой или компьютером. И в этих условиях очень важно дать обучающимся возможность реализовать себя в разных областях. Обучающимся для поддержания здорового образа жизни, необходимо иметь физическую подготовку, которую они могут получить в объединениях спортивной направленности. Занятия по данной образовательной программе, также помогут обучающимся расширить свой кругозор, развить умение работать в коллективе и проявить такие личные качества, как ответственность, дисциплинированность.

1.5. Отличительные особенности программы.

Программа «Спортивный туризм «Дистанция»» является модифицированной и составлена на основе авторской программы курса «Пешеходный туризм» Ткачева Г.С.

Отличительная особенность данной программы в том, что под физическими качествами понимают совокупность биологических и физиологических свойств человека, выражающее его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. Применительно к динамике физических качеств употребляют термин «развитие» и «воспитание». Термин «развитие» характеризует естественный ход изменений качеств, а «воспитание» предусматривает активное и направленное воздействие показателей.

1.6. Цель и задачи программы.

Целью данной программы является создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей в процессе занятий спортивным туризмом, характерным компонентом которого является: учебно-тренировочное занятия, путешествия, соревнования, 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.

Задачи

Обучающие:

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- обучение обеспечению безопасности спортивных туристских походов и соревнований;
- обучение практическим навыкам спортивного туризма.

Развивающие:

- формировать способы социального взаимодействия;
- развивать коммуникативные способности, умение жить в коллективе;
- развитие технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления.

Воспитывающие:

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- создание условий для формирования у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- формирование бережного отношения к природе;
- воспитание любви к малой Родине;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

1.7. Категория учащихся.

Программа рассчитана на детей 11-14 лет. Группы обучающихся комплектуется из обучающихся не имеющих специальных знаний и навыков практической работы. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей).

1.8. Сроки реализации и объем программы

Срок реализации программы – 1 год. Объем программы – 144 часа.

1.9. Формы организации деятельности и режим занятий

Формы организации образовательной деятельности – групповые, индивидуальные.

Виды занятий: теоретические и практические занятия, игры, соревнования, экскурсии, походы.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы до 15 человек.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий – 40 минут, перерыв 5 минут.

1.10. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты освоения программы:

В результате освоения программы, обучающиеся будут знать:

- правила прохождения этапов дистанции по спортивному туризму в дисциплине «дистанция – пешеходная», применение штрафные баллов за неправильные действия на этапах, правильность подборки личного и группового снаряжения для двухдневного похода, как пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню, основы гигиены туриста, комплектацию походной аптечки, действия в случае потери ориентации в походе;

- меры безопасности во время участия в походах, на соревнованиях, полигонных занятиях.
будут уметь:

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бунтовать верёвки, преодолевать естественные и искусственные препятствия на этапах 1-2 класса дистанции;

- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;

- развивать физические навыки, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию.

Метапредметные результаты освоения программы:

В результате освоения программы, обучающиеся будут знать:

- правила безопасного поведения в природе и на улице;

- узнавать на фотографиях достопримечательности села, района и Республики;

- природные особенности своего края, особенности животного и растительного мира;

будут уметь:

- составлять проекты по этнографической тематике.

Личностные результаты освоения программы:

Результаты развития обучающихся:

У учащихся будут сформированы:

- установки на здоровый образ жизни;

- мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Раздел 2. Содержание программы.

2.1. Учебный (тематический) план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы туристской подготовки		24	14	10	
1.1.	Вводное занятие. Что такое туризм? История туризма. Виды туризма	2	2	-	Беседа, опрос
1.2.	Краеведение: история города и района. Туристские возможности родного края	2	2	-	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе

1.3.	Мы идём в поход	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.4.	Организация бивака	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.5.	Личная гигиена в походе. Первая медицинская помощь	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.6.	Транспортировка пострадавшего	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.7.	Меры безопасности в походе. Преодоление препятствий в походе	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.8.	Необходимое групповое снаряжение для 1-2 дневных походов	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.9.	Правила сушки одежды и обуви	2	2	-	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.10.	Особенности питания в походе	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.11.	Костёр, типы костров	4	1	3	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
Раздел 2.Техническая подготовка		10	6	4	
2.1.	Страховочная система	2	2	-	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
2.2.	Узлы	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
2.3.	Верёвки	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
2.4.	Страховка и самостраховка	2	1	1	Наблюдение за

					выполнением приемов и методов в работе
2.5.	Обеспечение безопасности	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
Раздел 3. Ориентирование		10	6	4	
3.1.	Топографическая подготовка. Карты. Условные знаки. Масштаб	2	2	-	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
3.2.	Спортивная карта	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
3.3.	Топографическая карта	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
3.4.	Работа с компасом	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
3.5.	Движение по азимуту. Определение азимута по карте	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
Раздел 4. Туристское снаряжение		6	3	3	
4.1.	Специальное снаряжение	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
4.2.	Личное и командное снаряжение	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
4.3.	Хранение, уход, транспортировка	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
Раздел 5. Дистанции		28	14	14	
5.1.	Дистанции по ориентированию	2	2	-	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
5.2.	Заданный маршрут	2	1	1	Наблюдение за выполнением

					приемов и методов в работе
5.3.	Маркированный маршрут	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
5.4.	Обозначенный маршрут	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
5.5.	Дистанция – пешеходная -группа	2	2	-	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
5.6.	Командное прохождение технических этапов	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
5.7.	Распределение обязанностей	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
5.8.	Работа в связках	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
5.9.	Страховка и командное сопровождение	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
5.10.	Дистанция – пешеходная - личная	2	2	-	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
5.11.	Организация самостраховки при прохождении технических этапов	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
5.12.	Отработка скорости работы на этапе	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
5.13.	Личное прохождение этапов 1 класса	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
5.14.	Личное прохождение этапов 2 класса	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
Раздел 6. Тактическая подготовка		8	4	4	

6.1.	Тактика командного прохождения дистанции	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
6.2.	Командное прохождение технических этапов	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
6.3.	Выбор вариантов сопровождения участников при работе в (группе), (связке)	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
6.4.	Отработка вариантов сопровождения на различных этапах дистанций	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
Раздел 7. Правила соревнований		6	6	-	
7.1.	Изучение правил соревнований на дистанциях 1-2 класса спортивного туризма	2	2	-	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
7.2.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	-	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
7.3.	Ориентирование по выбору, в заданном направлении	2	2	-	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка		20	-	20	
8.1.	Общеразвивающие упражнения: одиночные и серийные прыжки	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
8.2.	Бег в колонну по одному с ускорением, остановкой, с ускорением скорости	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
8.3.	Поворот на 360 ⁰ прыжком вверх, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой, и двух ногах	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
8.4.	Ходьба на пятках, носках, в приседе, в полуприседе, приставным шагом, бег с высоким подниманием бедра	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
8.5.	Силовая подготовка	2	-	2	Наблюдение за выполнением

					приемов и методов в работе
8.6.	Упражнения в парах, на пресс	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
8.7.	Стартовые рывки с места, пробегание отрезков 40, 60 метров	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
8.8.	Ускорение из различных исходных положений	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
8.9.	Кросс 500 метров по пересеченной местности	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
8.10.	Кросс 2000 метров по пересеченной местности	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
Раздел 9. Участие в соревнованиях		10	-	10	Педагогическое наблюдение
Раздел 10. Походы		18	-	18	Педагогическое наблюдение
Раздел 11. Итоговые занятия		4	-	4	Тестирование, зачет.
Итого:		144	53	91	

2.2. Содержание учебного плана.

Раздел 1. Основы туристской подготовки.

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория. Беседа: Что такое туризм? История туризма. Виды туризма. Значение туризма для оздоровления организма, познания окружающего мира.

Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте. Опрос по выявлению особенностей организма, увлечений подростка.

Тема 1.2. Краеведение: история города и района. Туристские возможности родного края.

Теория. Рассказ об истории города и района, туристских возможностях родного края. Знакомство с Памяткой туристу.

Тема 1.3. Мы идём в поход.

Теория. Разработка маршрута. Оформление документов. Распределение обязанностей в группе.

Практика. Обучающиеся ознакомятся с правилами организации и проведения туристских походов, учатся определять цель и район похода, распределению обязанностей в группе, разрабатывать маршрут, ознакомятся с туристским снаряжением.

Тема 1.4. Организация бивака.

Теория. Знакомство с правилами организации бивака.

Практика. Организация бивака. Мероприятия при остановке на ночевку. Выбор места для ночлега. Выбор места под палатки.

Тема 1.5. Личная гигиена в походе. Первая медицинская помощь.

Теория. Изучение правил личной гигиены в походе, оказания первой медицинской помощи в походе: при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении. Ядовитые растения и грибы.

Практика. Изучение способов наложение повязок, обработка ран. Знакомство с составом медицинской аптечки.

Тема 1.6. Транспортировка пострадавшего.

Теория. Знакомство с простейшими способами переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего с помощью подручных средств.

Практика. Изготовление носилок из жердей и штормовок, для переноски пострадавшего.

Тема 1.7. Меры безопасности в походе.

Теория. Изучение правил преодоления препятствий в походе.

Практика. Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Тема 1.8. Необходимое личное и групповое снаряжение для 1-2 дневных походов.

Теория. Палатки. Типы, способы их установки. Котлы, топоры. Тент. Пилы. Их хранение и транспортировка. ТБ при работе с ними. Виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака.

Практика. Укладка рюкзака для похода в соответствии с погодой. Установка палаток различных типов и их сборка.

Тема 1.9. Правила сушки одежды и обуви.

Теория. Требования к одежде и обуви. Правила сушки.

Тема 1.10. Особенности питания в походе.

Теория. Что такое раскладка? Фасовка, упаковка, их транспортировка в зависимости от вида похода.

Практика. Составление меню, списка продуктов.

Тема 1.11. Костры, их типы.

Теория. Правила разведения. Как снимать дёрн под кострище?

Практика. Снятие дёрна перед разведением костра. Разведение костров типа: «Шалаш» «Колодец» «Звёздочка» «Пушка» «Нодья» «Камин» «Полинезийский».

Раздел 2. Техническая подготовка.

Тема 2.1. Страховочная система.

Теория. Страховочная система. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Тема 2.2. Узлы.

Теория. Знакомство с группами узлов.

Практика. Вязка узлов и применение их по назначению.

Тема 2.3. Веревки.

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

Практика. Бухтовка и маркировка верёвки.

Тема 2.4. Страховка и самостраховка.

Теория. Страховка и самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Способы применения специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Практика. Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

Тема 2.5. Обеспечение безопасности.

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

Практика. Встёгивание и выстёгивание карабинов из перил на скорость.

Раздел 3. Ориентирование.

Теория. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Ориентирование как вид спорта. Топографическая подготовка. Карты. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографических карт от спортивных карт. Работа с компасом. Движение по азимуту. Определение азимута по карте.

Практика. Работа с картами различных масштабов на местности. Определение расстояния по карте. Определение сторон горизонта по компасу. Взятие азимута на ориентир. Определение оптимального маршрута по карте до заданной точки. Сличение карты с местностью и наоборот. Движение по азимутам с поворотами.

Раздел 4. Туристское снаряжение.

Теория. Изучение основных требований к снаряжению. Зажимы, спусковые устройства. Блоки и полиспады и самостраховки. Опорные петли. Каска. Требования к ним. Хранение, уход и транспортировка.

Практика. Работа с зажимами, спусковыми устройствами, блоками. Организация полиспаста.

Раздел 5. Дистанции.

Дистанции по ориентированию.

Теория. Знакомство с понятиями: заданный маршрут, маркированный маршрут, обозначенный маршрут, ориентирование по выбору. Принцип отметки КП.

Практика. Прохождение дистанций заданного, обозначенного маршрутов и ориентирования по выбору по карте.

Дистанция – пешеходная -группа.

Теория. Тактико – техническая (группа, связки): понятие «Дистанция», условия прохождения дистанции, схема дистанции, обратное движение по дистанции, снятие с дистанции, этап технический, блок этапов, нитка этапа, обратное движение на этапе, снятие с этапа, безопасная зона, опасная зона, исходная сторона, целевая сторона, рабочая зона, контрольная линия.

Технические этапы 1-2 класса: переправа вброд, переправа по бревну, переправа по параллельным перилам, навесная переправа (2кл), переправа методом «вертикальный маятник», подъём, спуск, траверс. Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Самостраховка и командное сопровождение. Возможные ошибки и нарушения.

Практика. Командное прохождение технических этапов. Распределение обязанностей. Работа в связках. Страховка и командное сопровождение.

Дистанция – пешеходная – личная.

Теория. Понятие - Техническая дистанция. Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация.

Правила техники безопасности.

Практика. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Личное прохождение этапов 1-2 класса: переправы вброд, по бревну, по параллельным перилам, навесная переправа (2кл), подъём, спуск, траверс, переправа методом «вертикальный маятник» (2кл).

Раздел 6. Тактическая подготовка.

Теория. Изучение тактики командного прохождения дистанции.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах.

Распределение обязанностей. Работа группой и в связках. Командное сопровождение.

Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

Выбор вариантов сопровождения участников при работе в (группе), (связке).

Изучение вариантов сопровождения согласно правилам. Исправление ошибок и нарушений.

Практика. Командное прохождение технических этапов. Организация командного сопровождения и самостраховки. Отработка тактики и скорости работы на техническом этапе. Отработка вариантов сопровождения на различных этапах дистанций.

Раздел 7. Правила соревнований.

Теория. Изучение правил соревнований на дистанциях 1-2 класса спортивного туризма. Старт, финиш, базовая система оценки нарушений, бесштрафовая система оценки нарушений, штрафная система оценки нарушений. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Практика. Ориентирование по выбору, в заданном направлении, маркированной дистанции, по обозначенному маршруту.

Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

Практика.

Силовая подготовка.

1. Общеразвивающие упражнения: одиночные и серийные прыжки.
 2. Бег в колонну по одному с ускорением, остановкой, с ускорением скорости.
 3. Поворот на 360⁰ прыжком вверх, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой, и двух ногах.
 4. Ходьба на пятках, носках, в приседе, в полуприседе, приставным шагом, бег с высоким подниманием бедра.
 5. Силовая подготовка: отжимание, подтягивание, приседания с тяжестями.
 6. Упражнения в парах, на пресс и т. д.
- Беговая подготовка.
7. Стартовые рывки с места, пробегание отрезков 40, 60 метров.
 8. Ускорение из различных исходных положений.
 9. Кросс 500 метров по пересеченной местности.
 10. Кросс 2000 метров по пересеченной местности.

Раздел 9. Участие в соревнованиях: по спортивному туризму, ориентированию, в туристском слёте.

Практика.

Раздел 10. Походы.

Практика.

Раздел 11. Итоговые занятия.

Практика. Тестирование. Выполнение контрольных нормативов: умения и навыки проверяются во время участия, обучающегося в соревнованиях.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

3.1. Виды контроля:

- входной: беседа, опрос;
- текущий: опрос, наблюдение;
- промежуточный: опрос, наблюдение;
- итоговый: тестирование, сдача нормативов.

3.2. Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:

методы:

- открытое педагогическое наблюдение;
- фиксация результативности.

формы:

- беседы, опрос, проверка физической подготовки обучающихся осуществляется путем соревнований внутри группы.

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

На основании планируемых результатов разработана оценочная шкала, которая соответствует уровням освоения программы. По окончании учебного года, педагог определяет уровень освоения программы обучающихся, фиксируя их в таблице.

1. Низкий уровень. Обучающийся неуверенно формулирует правила ТБ пешеходного движения, удовлетворительно знает правила пешеходного туризма, основы безопасности в природной среде, условные знаки. Неуверенно рассказывает историю родного края. Неуверенно выполняет нормативные упражнения.

Личностные качества обучающегося. Обучающийся обращается за помощью только тогда, когда совсем не может выполнить задание.

2. Средний уровень. Обучающийся уверенно формулирует правила ТБ пешеходного движения. Хорошо знает правила пешеходного туризма, основы безопасности в природной среде, условные знаки. Уверенно рассказывает историю родного края. Уверенно выполняет нормативные упражнения.

Личностные качества обучающегося. Обучающийся легко общается с людьми, при затруднении не всегда обращается за помощью.

3. Высокий уровень. Обучающийся уверенно формулирует правила ТБ пешеходного движения. Отлично знает правила пешеходного туризма, основы безопасности в природной среде, условные знаки. Уверенно рассказывает историю Родного края. Отлично выполняет нормативные упражнения.

Личностные качества обучающегося. Обучающийся легко общается с людьми, и сам готов помочь товарищам. Работу выполняет охотно, замечает свои ошибки и самостоятельно их исправляет. Всегда проявляет интерес к истории родного края.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы. 4.1. Материально-техническое обеспечение программы.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во
1.	Палатка каркасная 4-местная	шт.	5
2.	Оборудование для приготовления пищи (примуса, газовые плиты, горелки и т.д.)	шт.	3
3.	Компас жидкостный	шт.	17
4.	Курвиметр	шт.	2
5.	Топор туристский	шт.	3
6.	Пила	шт.	2
7.	Лопата складная	шт.	2
8.	Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.п.)	шт.	2
9.	Радиостанции портативные	шт.	5
10.	Навигационное устройство походного типа	шт.	2
11.	Спутниковый трек	шт.	2
12.	Трекинговые палки	шт.	17
13.	Индивидуальный медицинский пакет туриста	шт.	17
14.	Каска туристская	шт.	17
15.	Перчатки туристские	шт.	17

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Название раздела	Формы занятий	Название и форма методического материала	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса
Основы туристской подготовки	Групповая. Теоретическая подготовка	Методические пособия. Инструкция по ТБ	Словесный Наглядный
Техническая подготовка	Фронтально-индивидуальная, групповая Теоретическая подготовка Практическая работа	Тематические разработки. Дидактические пособия: видеоматериалы, плакаты, слайды	Словесный Наглядный Исследовательский
Ориентирование	Фронтально-индивидуальная, групповая Теоретическая подготовка Практическая работа	Методические пособия. Тематические разработки. Дидактические пособия: фотографии, слайды, топографические карты	Словесный Объяснительно-иллюстративный. Репродуктивный Исследовательский
Туристское снаряжение	Фронтально-индивидуальная, групповая Теоретическая подготовка Практическая работа	Тематические разработки. Дидактические пособия: видеоматериалы, плакаты, слайды	Словесный Наглядный Репродуктивный Исследовательский
Дистанции	Фронтально-индивидуальная, групповая Теоретическая подготовка Практическая работа	Методические пособия. Тематические разработки. Дидактические пособия: фотографии, слайды, атласы, географические и топографические карты	Объяснительно-иллюстративный. Наглядный. Репродуктивный. Исследовательский
Тактическая подготовка	Фронтально-индивидуальная, групповая Теоретическая подготовка Практическая	Методические пособия. Тематические разработки. Дидактические пособия	Словесный Объяснительно-иллюстративный. Репродуктивный. Исследовательский

	работа		
Правила соревнований	Фронтально-индивидуальная, групповая Теоретическая подготовка Практическая работа	Методические пособия Тематические разработки Дидактические пособия	Словесный Объяснительно-иллюстративный. Репродуктивный. Исследовательский
Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Фронтально-индивидуальная, групповая Теоретическая подготовка Практическая работа	Методические пособия Тематические разработки Дидактические пособия	Словесный Объяснительно-иллюстративный. Репродуктивный. Исследовательский
Участие в соревнованиях: по спортивному туризму, ориентированию, в туристском слёте	Фронтально-индивидуальная, групповая Теоретическая подготовка Практическая работа	Методические пособия Тематические разработки Дидактические пособия: фотографии, слайды, атласы, географические и топографические карты	Словесный Объяснительно-иллюстративный. Репродуктивный. Исследовательский
Походы	Фронтально-индивидуальная, групповая Теоретическая подготовка Практическая работа	Методические пособия. Тематические разработки. Дидактические пособия: фотографии, слайды, атласы, географические и топографические карты	Словесный Объяснительно-иллюстративный. Репродуктивный. Исследовательский
Итоговые занятия	Практическая работа	Оценочный материал	Словесный Наглядный

Список литературы

Литература для педагога:

1. Булашев А. Я. «Спортивный туризм: учебник»*. – Харьков: ХГАФК, 2009. 332 с. Ф-т 145 х 205 мм.
2. Ивлиева, О. В. Теория и практика экологического туризма : учебное пособие / О. В. Ивлиева ; Южный федеральный университет. Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2020. — 86 с.
3. Маслов А.Г. Школа безопасности. Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: изд-во ЦДЮТиК, 2007.
4. Смирнов Д.В. Юные туристы-краеведы. Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: изд-во ЦДЮТиК, 2006.
5. Спортивное ориентирование/Программы для системы дополнительного образования детей/ М.: ЦДЮТур, 2009.

1011. «Школа жизни – окружающий мир» (Сборник методических материалов). – М., 2004г.
6. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. «Спортивно-оздоровительный туризм»*. 2-е изд., исправленное и дополненное. – М.: «Советский спорт», 2008. 464 с., ил. Ф-т 180 х 245 мм.
7. Федотов Ю.Н., Таймазов В.А. «Теория и методика спортивного туризма»*. Учебник. – М.: «Советский спорт», 2014. 424 с., ил. Ф-т 180 х 245 мм.

Литература для детей и родителей:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: изд-во ЦДЮТ ур МО РФ, 2006.
2. Балабанов И.В. Однодневные походы. М: Издатель И.В.Балабанов,2003
3. Балабанов И.В. Узлы. М., 2006.
4. Игры детей мира. Популярное пособие для родителей и педагогов / Сост. Т.И. Линго
5. Константинов Ю.С. «Словарь юного туризма».
6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
7. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
8. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М., ЦДЮТур МО РФ, 2006.
9. Константинов Ю.С. Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма. Учебник для ВУЗов. – СПб., СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.
10. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие для ВУЗов. – М.: РМАТ, 2009.

Интернет ресурсы:

<https://bezpalki.ru/kak-razrabotat-marshrut-pokhoda/> (алгоритм составления туристического маршрута)

<https://edelweiss-dolina.ru/2019/06/kak-razrabotat-turisticheskij-marshrut/>

<http://vyborturista.ru/kak-pravilno-sobrat-rjukzak/>

<http://www.znaytovar.ru/s/Lichnoe-snaryazhenie-turista.html>

http://www.raaar.ru/zeml/osn_top.html

Календарный учебный график

№ п/п	Плановая дата и время проведения занятия	Фактическая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Фронтальная. Теоретическая подготовка	2	Вводное занятие. Что такое туризм? История туризма. Виды туризма	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Беседа, опрос
2.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Краеведение: история города и района. Туристские возможности родного края	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
3.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Мы идём в поход	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
4.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Организация бивака	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
5.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Личная гигиена в походе. Первая медицинская помощь	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
6.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Транспортировка пострадавшего	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
7.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Меры безопасности в походе. Преодоление препятствий в походе	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе

8.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Необходимое групповое снаряжение для 1-2 дневных походов	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
9.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Правила сушки одежды и обуви	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
10.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Особенности питания в походе	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
11.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Костёр, типы костров	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
12.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Костёр, типы костров	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
13.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Страховочная система	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
14.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Узлы	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
15.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Верёвки	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе.
16.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Страховка и самостраховка	МБОУ Цоци-Юртовская	Наблюдение за выполнением приемов и методов в

						СШ 1	работе.
17.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Обеспечение безопасности	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе.
18.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Топографическая подготовка. Карты. Условные знаки. Масштаб	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе. Метод игры
19.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Спортивная карта	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
20.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Топографическая карта	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
21.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Работа с компасом	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
22.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Движение по азимуту. Определение азимута по карте	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
23.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Специальное снаряжение	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
24.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Личное и командное снаряжение	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
25.			Фронтально-индивидуальная	2	Хранение, уход,	МБОУ Цоци-	Наблюдение за выполнением

			я, парная, групповая		транспортировка	Юртовская СШ 1	приемов и методов в работе
26.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Поход	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
27.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Дистанции по ориентированию	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
28.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Заданный маршрут	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Презентация выбранных маршрутов
29.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Маркированный маршрут	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
30.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Обозначенный маршрут	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
31.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Дистанция – пешеходная - группа	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
32.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Командное прохождение технических этапов	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
33.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Распределение обязанностей	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
34.			Фронтально-	2	Работа в	МБОУ	Наблюдение за

			индивидуальная, парная, групповая		связках	Цоци-Юртовская СШ 1	выполнением приемов и методов в работе
35.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Поход	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
36.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Страховка и командное сопровождение	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
37.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Дистанция – пешеходная - личная	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
38.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Организация самостраховки при прохождении технических этапов	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
39.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Отработка скорости работы на этапе	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
40.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Личное прохождение этапов 1 класса	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
41.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Личное прохождение этапов 2 класса	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
42.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Поход	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе

43.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Тактика командного прохождения дистанции	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
44.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Командное прохождение технических этапов	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
45.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Выбор вариантов сопровождения участников при работе в (группе), (связке)	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
46.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Отработка вариантов сопровождения на различных этапах дистанций	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
47.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Изучение правил соревнований на дистанциях 1-2 класса спортивного туризма	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
48.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Правила соревнований по спортивному ориентированию	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
49.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Ориентирование по выбору, в заданном направлении	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
50.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Поход	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе

51.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Общеразвивающие упражнения: одиночные и серийные прыжки	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
52.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Бег в колонну по одному с ускорением, остановкой, с ускорением скорости	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
53.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Поворот на 360° прыжком вверх, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой, и двух ногах	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
54.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Ходьба на пятках, носках, в приседе, в полуприседе, приставным шагом, бег с высоким подниманием бедра	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
55.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Силовая подготовка	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
56.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Упражнения в парах, на пресс	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
57.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Стартовые рывки с места, пробегание отрезков 40, 60 метров	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
58.			Фронтально-индивидуальная	2	Ускорение из различных	МБОУ Цоци-	Наблюдение за выполнением

			я, парная, групповая		исходных положений	Юртовская СШ 1	приемов и методов в работе
59.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Кросс 500 метров по пересеченной местности	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
60.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Кросс 2000 метров по пересеченной местности	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
61.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Поход	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
62.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Поход	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
63.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Участие в соревнованиях	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
64.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Участие в соревнованиях	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
65.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Участие в соревнованиях	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
66.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Участие в соревнованиях	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе

67.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Участие в соревнованиях	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
68.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Поход	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
69.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Поход	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
70.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Поход.	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
71.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Итоговое занятие	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Тестирование
72.			Фронтальная групповая	2	Итоговое занятие	МБОУ Цоци-Юртовская СШ 1	Зачет
Итого:				144			

**Оценочные материалы
Тестирование № 1.**

Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

- а) пешеходный; б) лыжный;
- в) велосипедный; г) авиационный.

Какие предметы относятся к групповому снаряжению?

- а) палатка, ремонтный набор, костровое оборудование;
- б) спальный мешок, рюкзак, топор;
- в) кружка, медицинская аптечка, накидка от дождя.

Разводить костер необходимо...

- а) по возможности на старом кострище;
- б) среди деревьев под нависающими ветвями; в) рядом с палатками

Самое удобное движение группы в походе:

- а) цепочкой – в колонну по одному б) по парам
- в) идти как угодно.

Что такое бивак?

- а) участник группы, идущий последним в походной группе;
- б) место размещения туристской группы для ночлега или отдыха;
- в) день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту.

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

- а) Северной. б) Западной. в) Южной. г) Восточной.

Для разведения костра нужно приготовить:

- а) слои коры;
- б) сухие ветки или щепки;
- в) пригодится любая древесина; г) листва дерева.

Где надо разводить костер летом?

- а) прямо под деревом;
- б) в 4 -6 метрах от дерева; в) рядом с водоемом;
- г) в траве.

В каких случаях применяется активированный уголь, находящийся в аптечке?

- а) При головной боли
- б) При высокой температуре
- в) При отравлении
- г) При боли в спине.

Для чего в аптечке предназначен 10% водный раствор аммиака?

- а) Для обработки ран
- б) Для наложения согревающего компресса в) Для вдыхания при обмороке и угаре
- г) Для обработки ожогов.

Экскурсия-это:

- А. процесс самообразования;
- Б. целенаправленный процесс познания окружающего мира;
- В. процесс подготовки к учебе;
- Г. вид путешествия.

Туризм—это:

- а) вид деятельности; б) путешествие; в) маршрут; г) место отдыха.

Прибор, который поможет определить стороны света?

- а) курвиметр
- б) термометр
- в) компас
- г) гидрометр.

В какой стране впервые изобрели магнитный компас?

- а) Индия
- б) Китай
- в) Англия
- г) Португалия.

Что относится к личному снаряжению?

- А) Палатка.
- б) Рюкзак.
- в) Котелок.
- г) Нож.

Ориентирование-это

- А) определение своего местоположения относительно частей света;
- б) определение своего местоположения относительно сторон горизонта;
- в) определение своего местоположения относительно видимых ориентиров.

Азимут-это

- а) угол между направлением на юг и направлением на ориентир;
- б) угол между направлением на север и направлением на ориентир;
- в) угол между направлением на север и направлением на юг.

В каких единицах измеряется азимут

- а) в минутах; б) в метрах; в) в градусах.

В какую сторону нужно возвращаться, если вы шли на юг?

- А) на север б) на восток в) на запад.

С какой стороны сначала краснеют ягоды?

- А) северной б) восточной в) южной

Тест 1. Правильные ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
г	а	а	а	б	а	б	б	в	в	г	б	в	б	г	б	б	в	а	в

Нормативы ГТО для зачета

1. Бег на 30 м (с) – 5.3.
2. Скоростные возможности Бег на 60 м (с) - 9.6.
3. Бег на 2000 м (мин, с) – 10.0.
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – 6.
5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) – 13.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) – 20.
7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) - 4.
8. Челночный бег 3x10 м (с) – 8.1.
9. Прыжок в длину с разбега (см) – 340.
10. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) – 170.
11. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 35.
12. Метание мяча весом 150 г (м) – 17.