

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НИКОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Никольска»

Рассмотрено согласовано Управляющим советом школы от «16» мая 2025 года Протокол № 5	Принято Педагогическим советом школы от «22» мая 2025 года Протокол № 11	Утверждено приказом Директора от 26 мая 2025 года № 83/01-02
---	---	---



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Детский туризм»**

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Рожина Марина Алексеевна
Педагог дополнительного
образования

г. Никольск

2025

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программ.

Данная программа разработана в соответствии:

- с требованиями к образовательным программам Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 (п.9 ст.2 273-ФЗ);
- с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- с Федеральным законом РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ;
- со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
- с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242;№ 467);
- с Уставом МБОУ «СОШ №2 г.Никольска»

1.1 Пояснительная записка.

Детский туризм является могучим средством воспитания. Тяга к походам у подростков настолько сильна, что они в подавляющем большинстве предпочитают их любой другой форме летнего отдыха. Работая с объединением, можно использовать туризм для решения многих педагогических задач, например, по перевоспитанию «трудных».

Эффективность проведенных походов трудно переоценить: заметно обогащаются знания, умения и навыки обучающихся, формируются такие черты, как дисциплинированность, чувство дружбы, трудолюбие, инициативность, смекалка, выносливость, смелость, любовь к природе и др. Участие в занятиях, простых туристских соревнованиях, походе дает возможность ребенку проявить свои способности и помочь при этом своим друзьям. Здесь и самоутверждение, и определение своей жизненной позиции.

Направленность программы: туристско- краеведческая.

Актуальность программы в том, что туристическое объединение является эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Ребята осваивают начальные туристические навыки.

Новизна программы в том, что занятия построены так, что за короткий промежуток времени обучающиеся получают необходимые умения и навыки и закрепляют их на практике.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что при ее реализации создаются условия для оздоровления, развития личности ребенка, его творческой самореализации; обеспечения эмоционального благополучия детей; профилактики асоциального поведения.

1.2. Цели и задачи программы:

Цель программы – овладение комплексом знаний, умений, навыков начальной туристско-краеведческой подготовки.

Задачи:

Образовательные:

-научиться преодолевать препятствия, необходимые для участия в соревнованиях по туризму;

- учить ориентироваться на местности;

- познакомить с основными правилами техники безопасности;

- познакомить с режимом и особенностями питания в походе.

Развивающие:

- развивать память, внимание, наблюдательность, познавательный интерес;

- развивать умение анализировать и делать выводы;

- развивать диалогическую речь, умение договариваться.

Воспитательные:

- воспитывать любовь и бережное отношение ко всему живому;

- воспитывать желание помочь другим;

- приобщать к здоровому образу жизни.

Адресат программы: дети с 7 до 15 лет.

Объём и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения, 72 часа.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 2 часа.

Форма обучения: очная. Допускается реализация дополнительной общеобразовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий.

Уровень освоения программы: базовый.

Формы занятий:

беседа, рассказ, лекция, просмотр видеофильмов, экскурсии, дискуссии, практическая работа, походы, соревнования,

игры-путешествия, походы выходного дня, тематические задания, участие в конкурсах, викторины.

Методы и приемы:

- диалоги; беседы, рассказ педагога;
- игры-практикумы, сюжетно-ролевые игры, дидактические, подвижные игры;
- коллективные дела;
- наблюдения;
- целевые прогулки и экскурсии.

1.3. Содержание программы:

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации , контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки	18	9	9	комбинированный опрос,
1.1	Нормативные документы по туризму	2	2	-	
1.2	Организация туристского быта в	4	2	2	

.	экстремальных условиях Привалы и ночлеги				тестирование, выполнение практических заданий.
1.3	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1	
.					
1.4	Питание в туристском походе	2	2	-	
.					
1.5	Техника и тактика в туристском походе	6	2	4	Входной контроль.
.					
1.6	Походы, практические занятия на местности	2	-	2	
.					
2.	Топография и ориентирование	12	5	7	Комбинированный опрос, тестирование, выполнение практических заданий.
2.1	Топография и картография	4	2	2	
.					
2.2	Техника ориентирования в походах	4	2	2	
.					
2.3	Особенности ориентирования в сложных условиях	4	1	3	
.					
3.	Краеведение	4	2	2	
3.1	Краеведение в туристских походах	4	2	2	Комбинированный опрос, тестирование
.					

					е
4.	Обеспечение безопасности	10	5	5	Комбинированный опрос, тестирование, выполнение практических заданий. Промежуточная аттестация.
4.1	Основные приемы по оказанию первой помощи, транспортировка пострадавшего	6	3	3	
4.2	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и порядок действий в них	4	2	2	
5.	Туристская техника преодоления дистанций	14	4	10	Прохождение контрольных дистанций, соревнования
5.1	Оборудование технических этапов дистанции	4	1	3	
5.2	Техника и тактика преодоления препятствий	6	2	4	
5.3	Соревнования	4	1	3	
6.	Общая и специальная физическая подготовка	14	4	10	Комбинированный опрос,
6.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм	8	4	4	
6.2	Общая физическая подготовка	6	-	6	

.					Тестирование. Итоговый контроль.
	Итого за период обучения	72	29	43	

Содержание учебного плана:

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Нормативные документы по туризму

Теория: Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». "Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации"

Классификационная книжка, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

1.2. Организация туристского быта в экстремальных условиях. Привалы и ночлеги

Теория: Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальной ситуации. Способы добывания огня без спичек. Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Практика: Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

1.3. Подготовка к походу, путешествию

Теория: План подготовки туристского похода. Выбор района туристского путешествия и вида туризма. Определение маршрута путешествия. Цели и задачи краеведческого и комплексного туристского путешествия. Подбор снаряжения, необходимого для туристского путешествия. Основные принципы комплектования туристской группы. Должностные и ролевые обязанности участников туристского путешествия.

Практика: Изучение маршрута путешествия: наличие и характер препятствий (естественных преград), способы их преодоления. Формирование туристской группы и комплектование снаряжением и оборудованием, продуктами питания.

1.4. Питание в туристском походе

Теория: Режим и особенности питания в многодневном походе. Энергетические затраты в туристском путешествии. Калорийность, вес и нормы дневного рациона туриста. Способы (возможности) уменьшения веса продуктов питания для дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление походного меню и списка продуктов для похода. Фасовка и упаковка продуктов питания для туристского похода. Сроки и способы хранения продуктов во время пути (подъезда до начальной точки туристского маршрута) и в походе. Сроки хранения приготовленной пищи в походе (в полевых условиях и при организации ночлегов в помещениях). Правила распределения продуктов питания между участниками туристского похода. Правила приготовления пищи в походных условиях.

1.5. Техника и тактика в туристском походе

Теория: Локальные естественные препятствия в походах 1-й категории сложности. Выбор мест для организации переправы через горные реки и ручьи. Характеристика горных водотоков. Организация переправ через горные водотоки по бревнам, камням и вброд. Использование воздушных переправ в походных условиях. Классификация перевалов. Организация безопасности при движении по снежникам, ледникам. Страховка альпенштоком ледорубом. Вырубание ступенек. Положение корпуса при движении. Темп, интервал. Использование веревочных перил страховки. Организация страховки при движении по камням, скальным участкам.

Практика: Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.6. Походы, практические занятия на местности

Практика: Движение по ровной или по сильно пересеченной местности. Движение по лесу через кустарники и завалы. Движение по дорогам, по

тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разведение костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Хранение и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топография и картография

Теория: Карты для туризма и путешествий. Масштабы карт. Условные обозначения на различных картах. Масштабные и немасштабные, линейный и площадные условные знаки. Знаки гидрологии, растительности, искусственных сооружений, рельефа, населенных пунктов, дорожно-тропиночной сети, местных предметов. Географические координаты. Ориентирование по карте, компасу и предметам на местности. Расстояние на карте и местности. Азимут, снятие азимутов с карты. Организация движения по азимуту. Формы рельефа равнинной и горной местности.

Практика: Упражнения с условными знаками, рельефом (определение высоты, крутизны склона и пр.). Изучение элементов рельефа по моделям равнинной и горной местности.

2.2. Техника ориентирования в походах

Теория: Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Ориентирование в походе при использовании кроков и схем участков маршрута. Ориентирование при отсутствии видимости. Ориентирование по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях. Ориентирование при использовании карты, определение точки стояния (местонахождения) и выбор пути движения. Определение сторон горизонта по местным предметам, объектам, созданным природой, людьми, по растительности. Порядок действий в случае потери ориентировки.

Практика: Упражнения по чтению легенд туристских маршрутов и их сравнение с топографическими картами местности. Выбор (планирование) и прокладывание нитки маршрута по карте.

2.3. Особенности ориентирования в сложных условиях

Теория: Особенности ориентирования в сложных условиях. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практика: Ориентирование по компасу и карте. Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Ориентирование по местным признакам. Отработка различных способов ориентирования.

3. Краеведение

3.1. Краеведение в туристских походах

Теория: Понятия «краеведение», «описание объекта», «наблюдение», «эксперимент», «исследования». Изучение литературы, карт и других

материалов по району путешествия в подготовительный период. Отчет туристской группы как форма краеведческих наблюдений.

Практика: Сбор сведений по краеведению, географии населенного пункта.

Разработка маршрута выходного дня. Выявление новых интересных объектов на маршруте.

3.2. Общественно полезная работа в походе

Теория: Маркировка и обустройство (мест для отдыха, костровищ и т. п.) маршрутов выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Деятельность туристов среди местного населения. Медико-биологические, физиологические и психологические наблюдения в туризме, туристском многоборье и их значение.

Практика: Оборудование мест отдыха на учебных полигонах, площадках.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Основные приемы по оказанию первой помощи, транспортировка пострадавшего

Теория: Измерение температуры, пульса, артериального давления. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах. Предупреждение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах,

ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практика: Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Отработка приемов оказания первой помощи условно пострадавшим.

4.2. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и порядок действий в них.

Теория: Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе. Факторы риска в походах. Аварийные (нештатные) ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания. Факторы выживания.

Практика: Игры-тренинги «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе.

5. Туристская техника преодоления дистанций

5.1. Оборудование технических этапов дистанции

Теория: Технические этапы дистанций. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

5.2. Техника и тактика преодоления препятствий

Теория: Препятствия в туризме. Техника и тактика преодоления этапов в связке, в группе.

Практика: Преодоление препятствий, необходимых для участия в соревнованиях по туризму. Техника и тактика их прохождения лично, в связке, в группе.

5.3. Соревнования

Практика: Участие в соревнованиях по туристской технике, туризму.

6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях туризмом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

6.2. Общая физическая подготовка

Практика: Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Подвижные игры и эстафеты, элементы скалолазания, лыжная подготовка, кросс.

6.3. Специальная физическая подготовка

Практика: Специальные упражнения, направленные на подготовку групп мышц, необходимых для участия в туристских походах и соревнованиях по туризму.

1.4. Планируемые результаты

знать:

- нормативные документы по туризму. Правила организации ночлегов в экстремальной ситуации;
- режим и особенности питания в многодневном походе;
- локальные естественные препятствия в походах;
- особенности ориентирования в сложном походе;
- факторы, влияющие на безопасность группы в походе. действия в аварийных (нештатных) ситуациях;
- приемы по оказанию первой помощи при травмах. способы транспортировки пострадавшего;
- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках;
- оборудование технических этапов дистанции.

уметь:

- организовать ночлег и приготовить пищу в непогоду;
- преодолеть естественные препятствия с использованием специального снаряжения;
- ориентироваться на местности при помощи компаса и карты в сложных условиях и проложить маршрут на карте;
- оказать первую помощь пострадавшему, изготовить средства для переноски пострадавшего;
- выполнять и составлять комплекс различных физических упражнений;
- преодолевать препятствия, необходимые для участия в соревнованиях по туризму.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Календарный год рассчитан на 36 рабочих недель, 2 часа в неделю, общее количество часов – 72.

Год реализации программы	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Дата начала и окончания учебных периодов
1 полугодие	18	18	С сентября 2025 по декабрь 2025
2 полугодие	18	18	С 1 января 2026 по май 2026

Праздничные дни: 4 ноября, 2 января -9 января, 23 февраля, 8 марта, 30 апреля-3 мая, 1,2, 3, 9,10 мая.

2.2 Условия реализации программы

Материально- техническое обеспечение программы.

Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря:

№	Наименование	Количество единиц
1	Палатки туристские	5 шт.
2	Коврики теплоизолирующие	15 шт.
3	Спальные мешки	15 шт.
4	Веревка основная (40 метров)	3 шт.
5	Веревка вспомогательная (60 метров)	2 шт.
6	Система страховочная	15 шт.
7	Карабин	45 шт.
8	Жумар	15 шт.

9	Блок-ролики	8 шт.
10	Компас	15 шт.
11	Секундомер электронный	2 шт.
12	Аптечка в комплекте	Компл.
13	Бензопила	1 шт.
14	Топор в чехле	2 шт.
15	Котлы	3 шт.
16	Таганок	1 шт.
17	Тент хозяйственный	3 шт.
18	Посуда для приготовления пищи	Компл.
19	Ремнабор	Компл.
20	Лопата саперная	1 шт.
21	Видеопроектор	1 шт.
22	Ноутбук	1 шт.
23	Видеофильмы	Компл.
24	Презентации	Компл.
25	Экран	1 шт.
26	Карты	Компл.
27	Условные знаки	Компл.
28	Плакаты «Узлы»	Компл.
29	Рулетка	1 шт.

Методическое обеспечение программы

Методические пособия по туризму.

Методические пособия по ОБЖ.

Конспекты занятий:

«Природа в опасности. Охрана природы»

«Опора тела и движения»

«Опасные места»

«Если хочешь быть здоровым»

«Ориентирование на местности»

«Путешествие по родной стране. Что такое карта и как ее читать»

Конспекты открытых занятий и воспитательных мероприятий.

Диагностический материал:

«Юный турист – 1»

«Юный турист – 2»

Кроссворды:

«Топонимика родного края – 1,2,3,4»

Карточки с заданиями по топографии

Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по специальной физической подготовке.

Ребусы

Карточки «Виды костров», «Узлы»

Памятки для детей и родителей

Презентации: «Личное снаряжение юного туриста», «Компас, карта и рельеф», «Ориентирование по местным предметам» «Этикет в вопросах и ответах».

Сценарии познавательно-воспитательных мероприятий.

Сценарии игр и праздников на местности.

2.3.Формы аттестации

Исходя из поставленных цели и задач, спрогнозированных результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности данной общеразвивающей программы: педагогические наблюдения за детьми в процессе работы; педагогический анализ результатов соревнований внутри коллектива; мониторинг образовательной деятельности детей (самооценка обучающегося).

Формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы: соревнования, конкурсы, игры по отдельным видам туризма, походы.

Способами определения результативности усвоения дополнительной общеобразовательной программы итоговая диагностика, проводимая в форме учебного похода, соревнований по каждому разделу: сдача нормативов на время и правильность по физической и теоретической подготовке, выполнение практических заданий за контрольное время, наблюдение за правильностью выполнения практических заданий во время учебно-тренировочного занятия и занятия на местности.

Входной контроль – прохождение дистанции 2 класса;

Текущий контроль- осуществляется в конце каждого занятия;

Промежуточная аттестация – тестирование по ОФП и СФП;

Итоговый контроль – тестирование по ОФП и СФП.

2.4 Оценочные материалы:

Входной контроль: в начале учебного года проводится тестирование по общей физической подготовленности, прохождение дистанции 2 класса.

Форма проведения – мини соревнования на дистанции 2 класса.

Промежуточная аттестация : Тестирование по ОФП и СФП. Метание набивного мяча из положения лежа, прыжок в длину с места, пресс.

Форма оценки результатов:

- зачёт (обучающийся выполнил поставленный норматив, применяя технические средства и приёмы, изученные на занятиях; подробно ответил на вопросы);

- незачёт (обучающийся не смог преодолеть дистанцию или отдельные этапы; участник выполнял обязанности судьи с ошибками, исправил ошибку только после указания на неё; не смог правильно ответить на вопросы).

и по окончании программы проводятся в форме зачётной работы, которая состоит из теории и практики. Теоретический материал проверяется с помощью теста, ситуационных заданий.

Итоговый практический контроль проводится по окончании программы: в виде сдачи нормативов ОФП и СФП. Бег по пересеченной местности (кросс), и упражнения с веревками и специальным снаряжением.

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования.

Образование педагогическое, среднее- профессиональное, соответствует профилю программы.

2.5. Воспитание.

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания.

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека.

Задачи воспитания:

- усвоить знания норм, духовно- нравственных ценностей, которые вырабатывает российское общество;
- формировать и развивать личностные отношения к этим нормам.

Основные целевые ориентиры воспитания:

- ценное отношение к региональной и местной культуре;

- стремление и умение применять научные знания в природной среде;
- стремление к заботе о своем здоровье и здоровье окружающих людей;
- готовность брать на себя ответственность за достижение общих целей.

Формы и методы воспитания:

- учебные занятия: усвоение информации, имеющей воспитательное значение, получение опыта деятельности, в которой формируются и проявляются ценностные и нравственные ориентации;
- практические занятия: тренировки, подготовка к соревнованиям, туристическим походам, способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации;
- участие в проектах способствует формированию в области целеполагания, планирования;
- коллективные игры: проявляются и развиваются личностные качества;
- итоговые мероприятия: соревнования, туристические слеты- способствуют закреплению ситуации успеха, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Условия воспитания, анализ результатов:

- педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание педагогов сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в ее результатах определенной в данной программе целевых ориентиров воспитания;
- отзывы, материалы рефлексии, которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения детей по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации программы.

Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Посвящение в кружковцы	Сентябрь	Игровое мероприятие	Фото с мероприятия
2.	Соревнования по спортивному ориентированию «Азимут 2023»	Ноябрь	Соревнования	Фото, видео
3.	Новогодний карнавал	Декабрь	Праздничное мероприятие	Фото с мероприятия
4.	Праздничное мероприятие «А ну-ка, мальчики»	Февраль	Праздничное мероприятие	Фото с мероприятия
5.	Неделя здоровья	Февраль	Игровые мероприятия	Фото с мероприятия
6.	Праздничное мероприятие, посвященное 8 марта	Март	Праздничное мероприятие	Фото с мероприятия
7.	Соревнования среди обучающихся образовательных организации по туристскому многоборью,	Июнь	Соревнования	Фото, видео

	посвященных памяти Н.В. Кривошапкина			
--	---	--	--	--

Список литературы:

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.:ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов. – М., 1992.
3. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. – М.:Издательство Школа, 1997.

4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
5. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
6. Куликов В.М. Походная туристская игротка. – Сб.2. – М., 1994.
7. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М.:ВЛАДОС, 2000.
8. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: ВЛАДОС, 2000.
9. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод. Рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М., 1992.
10. Энциклопедия туризма. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Приложение 1

Тестирование по общей физической подготовленности.

1. Тесты для оценки быстроты (скоростные способности)

Бег на 30 м с высокого старта.

Оборудование: секундомеры, беговые дорожки длиной 30 м.

Процедура тестирования. По команде «На старт» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Затем следует команда «Марш». Испытуемый должен бежать 30 м с предельно высокой скоростью.

Секундомер включается по команде «Марш» и выключается при пересечении испытуемым финишной линии.

Результат - время бега на 30 м (показатель скорости).

2. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей

Прыжки в длину с места с двух ног.

Оборудование: рулетка, размеченная резиновая дорожка или площадка.

Процедура тестирования. Испытуемый по команде принимает на размеченной горизонтальной площадке исходное положение - полуприсед, ступни параллельно, руки назад, после этого выполняет прыжок в длину толчком двумя ногами и махом руками. Испытуемый выполняет поочередно три попытки. Лучший результат вносится в протокол исследования.

Результат - расстояние от линии, где располагалась носковая часть обуви, до ближайшей точки касания после приземления в сантиметрах.

3. Тесты для оценки силы (силовые способности)

А. Подтягивание на высокой гимнастической перекладине из виса (мальчики)

Оборудование: гимнастическая высокая перекладина.

Процедура тестирования. Испытуемый по команде хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширине плеч и делает вис на прямых руках, при этом ноги не должны касаться пола. После этого испытуемый начинает выполнять подтягивание на максимальное количество раз.

Результат - число успешных подтягиваний, при которых подбородок находился непосредственно над перекладиной.

Б. Подтягивание на низкой гимнастической перекладине из виса лежа (девочки)

Оборудование: низкая гимнастическая перекладина.

Процедура тестирования. Гимнастическая перекладина устанавливается на уровне груди испытуемой. Испытуемая по команде хватом сверху

(ладонями вперед) берется за перекладину на ширине плеч и опускается под перекладину до тех пор, пока угол между вытянутыми руками и туловищем не составит 90 градусов. После этого испытуемая, сохраняя прямое

положение туловища, начинает выполнять подтягивание на максимальное количество раз.

Результат - количество успешных подтягиваний, при которых подбородок находился непосредственно над перекладиной.

4. Тесты для оценки гибкости

А. Наклон туловища из положения сидя (7-10 лет, мальчики и девочки)
Оборудование: скамья, рулетка.

Процедура тестирования. Испытуемый по команде садится на пол или скамью, упираясь ногами в стенку, после этого, не сгибая ног в коленных суставах, начинает выполнять наклон туловища вперед-вниз до отказа.

Результат - расстояние от груди до пола (скамьи) в сантиметрах, показатель уровня развития гибкости.

Б. Наклон туловища вперед из положения стоя (11-17 лет, мальчики, девочки)

Оборудование: скамейка или куб высотой 50 см, измерительная линейка.

Процедура тестирования. Испытуемый по команде становится на скамейку или куб, к которому прикрепляется измерительная линейка. После этого, не сгибая ног в коленных суставах, начинает выполнять максимальный наклон туловища вперед-вниз, касаясь измерительной планки, при этом вытянуть вниз пальцы обеих рук.

Результат - величина наклона в сантиметрах, которая определяется по положению продвинутой измерительной линейки. Если измерительная планка не достигает плоскости скамейки, куба (нулевая точка), это оценивается знаком «минус», если же она опускается ниже нулевой точки, то знаком «плюс».

5. Тесты для оценки ловкости (координационные способности)

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомеры, ровные дорожки, ограниченные двумя параллельными чертами, за каждой чертой 2 набивных мяча.

Процедура тестирования. Испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш», испытуемый с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, возвращается назад, снова

обегают набивной мяч, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается при пересечении испытуемым финишной черты.

Результат - время челночного бега 3 x 10 м.

6. Тесты для оценки выносливости

Шестиминутный бег.

Оборудование: секундомер, свисток, спортивная площадка или беговая дорожка с разметками.

Процедура тестирования. Испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш». Испытуемый должен бежать с максимальной скоростью, стремясь преодолеть как можно больше расстояние за 6 мин. Пройденная дистанция измеряется. Результат - пройденная длина дистанции в метрах за 6 мин.

Приложение 2.

Мини-соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях 2 класс.

Дистанция-пешеходная-личная.

Этапы:

- навесная переправа с самостраховкой;
- спуск с самостраховкой по судейским перилам;
- параллельные перила с самостраховкой;
- бревно с перилами с самостраховкой;
- подъем с перилами с самостраховкой.

Дистанция-пешеходная-связка .

Этапы:

- навесная переправа с сопровождением;
- спуск с самостраховкой по судейским перилам;

-параллельные перила с сопровождением;

-бревно с перилами с самостраховкой;

При не правильном выполнении «СТОП ОШИБКА» до исправления ошибки.

Приложение 3.

Тестирование по специальной физической подготовке.

Для оценки уровня быстроты применяются следующие тесты:

- бег 20,30 ,50,100 см с высокого старта или низкого старта;
- бег на месте за 5-10 с;
- частота движений рук и ног ;

Для оценки уровня гибкости:

- наклон туловища в положении лежа или сидя;
- поднятие рук вверх в положении лежа на животе;
- «мост» и т.д.

Для оценки уровня ловкости:

- челночный бег 3×10 м, 5× 10 м и т.п.
- метание мяча;
- прыжки в длину с места и т.д.

Для оценки уровня силы:

- подтягивание;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- тройной прыжок и т.д.

Для оценки уровня выносливости:

- 6-минутный бег;
- 12-минутный бег;
- бег на 600, 800 ,1000,2000,3000 м и др

Приложение 4.

Тест «Туристическая подготовка».

1. Как должен вести себя человек, оказавшийся в экстремальных условиях природной среды (потеря ориентации в лесу)?

- а) ему не следует оставаться на месте;
- б) ему следует кричать и звать на помощь;
- в) ему следует остаться на месте и построить укрытие из подручных материалов;
- г) ему следует остаться на месте и развести костер.

2. Что можно определить по характеру местности с помощью технических средств (компас, часы) при условии видимости сторон горизонта?

- а) чередование дня и ночи;
- б) положение Большой медведицы;
- в) положение Полярной звезды;
- г) положение Солнца.

3. Когда необходимо зажечь костер людям, находящимся в беде?

- а) сразу же;

- б) жечь костер постоянно;
- в) жечь костер только в темное время суток;
- г) жечь костер, когда вертолет (самолет) появился в зоне видимости и отчетливо слышен шум работающих двигателей.

4. Как используют в медицинских целях красноватый жгучий сок растения медуницы?

- а) в качестве заменителя зеленки;
- б) в качестве заменителя йода;
- в) в качестве заменителя марганцовки;
- г) в качестве заменителя борной кислоты.

5. Где разводят костер при отсутствии дров и инструментов?

- а) везде, где возможно;
- б) прямо на дороге;
- в) под сухим пнем;
- г) на траве.

6. Что необходимо сделать человеку при подготовке места для сна?

- а) не следует выбирать сильно влажное место;
- б) следует прислониться к толстому дереву и уснуть;
- в) следует выкопать ямки по форме тела;
- г) следует выкопать две ямки - под бедро и под плечо.

7. Что рекомендуется использовать для борьбы с ожоговым шоком?

- а) обильное холодное питье;
- б) обильное спиртосодержащее питье;
- в) обильное слабосоленое питье;
- г) обильное теплое питье.

8. Какие части тела человека наиболее подвержены обморожению?

- а) голова, шея, мышцы рук и ног;
- б) грудь, живот, ягодица;
- в) пальцы рук и ног;
- г) нос, щеки, уши, подбородок.

9. Что относится к групповому снаряжению?

- а) печка переносная, карта, пила, топор
- б) спальный мешок, расческа, носки, котлы для приготовления пищи;
- в) топор, аптечка, рукавицы
- г) спортивный костюм, рюкзак, лыжи, шапка.

10. Что относится к личному снаряжению?

- а) полотенце, кружка, пила, палатка;
- б) рюкзак, спальный мешок, спортивный костюм, носки
- в) лыжи, шнур, каска, шатер
- г) перчатки, ложка, тент.

11. Как должна двигаться группа туристов по шоссе?

- а) двигаться в колонне по 2 человека по направлению движения транспорта (правая сторона) по обочине;
- б) двигаться в колонне по 1 человеку по направлению движения транспорта (правая сторона) по обочине;
- в) двигаться в колонне по 1 человеку навстречу транспорту (левая сторона) по обочине;
- г) двигаться в колонне по 2 человека навстречу транспорту (левая сторона) по обочине.

Практическая часть

1. Написать минимальный список медицинской аптечки
2. Завязать узлы

3. Показать основные приемы оказания первой медицинской помощи (измерение давления, температуры, пульса).
4. Составить перечень личного и группового снаряжения для совершения пешеходного похода.
5. Определить время по компасу и солнцу.
6. Перечислить правила движения для туристской группы вдоль автомобильной дороги и пересечения.
7. Составить карту- схему маршрута.
8. Составить меню 2-х – дневного похода для группы в 10 человек.
9. Собрать ремонтный набор для совершения похода.
10. Составить список личного снаряжения для горного похода
11. Перечислить способы добычи пищи и воды.
12. Перечислить способы транспортировки пострадавшего.