Управление образования города Кузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
центр детского творчества города Кузнецка

Принята
педагогическим советом
протокол № 1
от 02.09. 2022 г.

Утверждаю
директор МБОУ ДО ЦДТ
Кузьмичева А.Г.
Приказ № 65 от 02.09. .2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая П Р О Г Р А М М А «К вершинам туризма»

(туристско – краеведческая направленность)
возраст учащихся: 7-14 лет
срок реализации программы 5 лет

Составила
педагог дополнительного образования:
Бутримова Елена Александровна

г. Кузнецк 2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» по содержанию является туристско-краеведческой,
по уровню освоения - стартовой, базовой,
по форме организации – очной, групповой,
по степени авторства – модифицированной.

Дополнительная общеразвивающая программа «К вершинам туризма» МБОУ ДО ЦДТ разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №723-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, письмо от 18 ноября 2015 года №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3);

Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
Приказ Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19.12.2019 г. N 702/811 "Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий".

Устав и локальные акты МБОУ ДО ЦДТ города Кузнецка.

Актуальность программы.

Туризм является одним из широко распространенных видов спорта в нашей стране. Туристские походы и соревнования очень привлекательны для детей. В последние годы все большую популярность приобретают соревнования по технике преодоления естественных препятствий, встречающихся в туристских путешествиях, и ориентированию на местности. При реализации программы «К вершинам туризма» используются активные формы туристско- краеведческой деятельности (учебно –тренировочные сборы, туристские соревнования и походы различного уровня сложности), так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

Новизна программы заключается в том, что она позволяет включить в себя достаточно большой диапазон видов деятельности, в совмещении туризма, спорта, активного отдыха. Программа позволяет по окончании пятилетнего курса обучения подготовить туриста-инструктора по всем разделам, затронутым в дополнительной общеобразовательной программе «К вершинам туризма», судью соревнований. Учащиеся 3-5 годов обучения могут выступать в качестве стажеров – руководителей групп.

Опыт показал, что, по окончании курса программы «К вершинам туризма», многие учащиеся обучаются в специализированных учебных заведениях, а затем продолжают заниматься туризмом и во взрослой жизни.

Отличительные особенности программы «К вершинам туризма» по сравнению с аналогичными программами: О.Ю. Станкевич «Основы туризма», Андреева М.В., Андреевой С.В. «Туризм и автономное существование» заключаются в том, что программа охватывает различные виды спортивного туризма (пешеходный, водный, лыжный, велотуризм), а также разделы: ориентирование, скалолазание.

Родители учащихся оказывают помощь в подготовке и проведении мероприятий, соревнований и сами активно участвуют в них.

В реализации программы широко используется наставничество, его форма – «учащийся- учащийся» способствует достижению лучших образовательных результатов, помогает развитию лидерских качеств, адаптации к новым условиям обучения.

Новизна программы также состоит в расширении содержания учебного материала за счет включения в третьем году обучения новой темы «Судейская подготовка», где изучаются меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов и соревнований, судейская документация.

Педагогическая целесообразность программы «К вершинам туризма» заключается в том, что она является одним из звеньев образовательно-воспитательной системы МБОУ ДО ЦДТ г. Кузнецка и рассчитана на создание

условий для формирования патриотизма, устойчивого желания учащихся вести здоровый образ жизни, укреплять своё здоровье и повышать свой спортивный и образовательный уровень. Кроме того программа дает возможность сформировать профессиональные задатки, профессионально- личностные качества для профессии « Промышленный альпинист», которая актуальна в хозяйственной деятельности. Программа способствует саморазвитию и самореализации в социуме через социализацию, строящуюся на укреплении своего здоровья и повышении образовательного уровня.

Таким образом, программа «К вершинам туризма» значима, целесообразна и востребована в условиях города и области.

Цель программы:

Создание условий для формирования разносторонне развитой и физически здоровой личности через вовлечение в туристско-краеведческую и спортивно-туристскую деятельность.

Задачи программы:

Формировать умение и навыки основ туристской подготовки;
Готовить учащихся к туристическим слетам, соревнованиям в качестве участников, судей, инструкторов;
Совершенствовать туристское и спортивное мастерство;
Воспитывать бережное отношение к природе;
Формировать потребность здорового образа жизни;
Развивать организаторские навыки и умение работать в коллективе.

Адресат программы:

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 7-14 лет, не имеющих специальных туристских навыков, проявляющих интерес к туризму, спортивному ориентированию, имеющих медицинский допуск на участие в походах и соревнованиях. В объединение принимаются учащиеся без конкурсного отбора.

Младший школьный возраст- 7-10 лет характеризуется тем, что в этом возраст появляется интерес к результату своей деятельности. Развивается социальная направленность личности младших школьников, выявляется новый характер их интересов.

Средний школьный возраст 11-14лет-самый благоприятный возраст для самореализации. Учащимся нравится самим решать проблемы доказывать свою правоту. Система оценочных суждений, нравственных идеалов неустойчива. Особое значение для подростка в этом возрасте имеет возможность самовыражения и самореализации. Учащимся интересна деятельность, которая служит активному самовыражению подростков и учитывает их интересы.

Занятия по программе помогут приобрести каждому учащемуся уверенность в собственных силах.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа «К вершинам туризма» является многоуровневой, реализуется на стартовом и базовом уровнях.

Стартовый уровень: Первый год обучения предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к занятиям туризмом.

Программа позволяет вести обучение как с 7-ми летнего возраста, так и более старших учащихся(8-10лет)

Программа начального курса включает в себя: базовые, теоретические и практические основы туристской техники, ориентирования, умение работать со специальным туристским снаряжением, На данном этапе происходит знакомство с вязанием узлов, с топографией, с картой и компасом, постановкой бивуака.

Базовый уровень – «Основной курс» (2-4 года обучения).

Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и умений, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

На данном этапе происходит повышения уровня сложности технических этапов, усложнение приемов прохождения дистанции, участие в городских и областных соревнованиях, проявление самостоятельности, умение работать в команде. Учащиеся включаются в решение технических и тактических задач, направленных на успешное прохождение дистанции

Базовый уровень - «Совершенствование мастерства» (пятый год обучения).

Предполагает подготовку судей. На данном этапе происходит подготовка детского туристского актива юных судей, способного помогать в проведении городских слётов и соревнований.

Совершенствуется мастерство участников соревнований (участие в областных, Всероссийских соревнованиях).

Осуществляется подготовка инструкторов, наставников для обеспечения конструктивной обратной связи, сбора информации.

Форма реализации образовательной программы: традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течении пяти лет обучения.

Занятия в объединении проводятся по группам, подгруппам, индивидуально или всем составом объединения, в зависимости от поставленных целей и задач. Группы формируются как из учащихся одного возраста, так и разновозрастные. Состав группы учащихся – постоянный.

Наполняемость в группах составляет: первый год обучения – 15 человек; второй год обучения – 15 человек; третий -15 человек; четвертый и пятый год обучения – 12 человек. Уменьшение числа учащихся в группе на четвертом и пятом годах обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала.

Режим занятий.
Основу учебного процесса составляют индивидуальные и групповые занятия очной формы обучения (Закон № 273 _ ФЗ, гл2,ст. 17, п.26).
Продолжительность одного академического часа – 45 минут.
Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.
Общее количество часов в неделю:
1 год обучения –6 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа или 3 раза в неделю по 2 часа(216 часов в год);
2 – 5 год обучения – 9 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа (324 часа в год);
Общее количество часов: 1512 .

Организация учебного процесса.
Основные цели, задачи программы:

Первый год обучения – стартовый уровень

Цель: создание условий для формирования у учащихся интереса к туризму и систематическому посещению занятий.

Задачи:

- укрепить здоровье;
-привить интерес к занятиям спортом и туризмом;
-ознакомить с основными понятиями техники туризма и спортивного ориентирования, элементарными приёмами техники преодоления препятствий;
-обучить практическим навыкам в подборе снаряжения, в организации привалов и ночлегов;
-познакомить с принципами составления рационов питания для походов выходного дня;
-достичь уровня начальной физической подготовки.

Второй год обучения – базовый уровень

Цель: изучение теории и овладение элементами практики пешеходного туризма.

Задачи:

- углубить знания и сформировать практические умения различного способа преодоления естественных и искусственных препятствий;
- обучить грамотному составлению рационов питания и сформировать навыки приготовления пищи в походе;
-познакомить с видами ориентирования, основными понятиями техники туризма;
-научить зарисовке топографических знаков, вязке узлов, страховке и самостраховке.

Третий год обучения – базовый уровень

Цель: систематизация знаний учащихся, совершенствование техники и тактики спортивного ориентирования, туристского многоборья.

Задачи:
- научить быстрому ориентированию в незнакомой местности и правильному выбору дальнейшего маршрута;
- обучить оказанию первой медицинской помощи;
- пропагандировать здоровый образ жизни, развить системы профилактики и коррекции здоровья;
- воспитать целеустремленность, упорство в достижение цели, трудолюбие, взаимопомощь, добросовестность, аккуратность, знания законов, правил, традиций, норм поведения на природе;
- повысить уровень общей и специальной физической подготовки.
- развить организаторские способности учащихся;
- познакомить правилами проведения, организации туристских соревнований;
- познакомить с техникой безопасности в походах и соревнованиях

Четвертый год обучения – базовый уровень

Цель: формирование потребности в самообразовании и самосовершенствовании в технике и тактике спортивного туризма.

Задачи:
-сформировать умения разрабатывать интересные в спортивном; краеведческом плане маршруты;
- развить моральные и волевые качества;
- развить организаторские способности;
- повысить уровень общей и специальной физической подготовки;
- научить организации и проведению походов и соревнований;
- научить действовать в различных походных ситуациях, грамотно обеспечивать личную и групповую безопасность;
- знакомить с основами судейства в различных видах соревнований.

Пятый год обучения – базовый уровень

Цель: создание условий для формирования разносторонне развитой и физически здоровой личности через вовлечение в туристско-краеведческую и спортивно-туристскую деятельность.

Задачи:
- формировать опыт судейства соревнований по технике туризма, спортивному ориентированию;
- научить приёмам корректировки карт местности и составление спортивных карт для соревнований;
- совершенствовать приобретённые умения и навыки по автономному существованию в природе;
- научить выполнению индивидуального графика тренировок;
- сформировать опыт ведения дневника самоконтроля;
-совершенствовать практические умения и навыки учащихся в подготовке и проведении спортивного похода, подведении его итогов, технике и тактике преодоления препятствий;
- совершенствовать технику и тактику в различных видах соревнований;
- совершенствовать опыт судейства соревнований по туризму и ориентированию.

Теоретические, практические и общеразвивающие функции программы «К вершинам туризма»

1 год обучения

Теоретическая часть:

- законы туристов
- общее понятие о туризме
- основные понятия техники туризма
- перечень личного снаряжения для летних и зимних походов
- основные требования к месту привала и бивака
- туристские должности в группе
- содержание походной аптечки

Практическая часть:

- укладка рюкзака
- работа со снаряжением, уход за снаряжением
- бивачные работы
- составление меню и списка продуктов для одно-, двух-, трехдневного похода
- приготовление пищи на костре
- ориентирование по сторонам горизонта и по местным признакам
- оказание первой помощи условно пострадавшему
- отработка техники преодоления естественных препятствий

Общеразвивающая часть:

- совершение пешеходных и лыжных походов выходного дня
- сведения об истории развития туризма
- история края, исторические места
- участие в соревнованиях в объединении и соревнованиях городского уровня
- значение закаливания

2 год обучения

Теоретическая часть:

- виды местности
- формы рельефа
- виды ориентирования
- основные понятия техники туризма
- основные тактические приемы

Практическая часть:

- измерение прямолинейных и криволинейных расстояний
- построение заданного азимутального маршрута
- изготовление контурной карты

- зарисовка топознаков
- вязка узлов
- преодоление короткой полосы препятствий
- организация страховки и самостраховки
- транспортировка пострадавшего

Общеразвивающая часть:

- географическое положение и туристические возможности края
- история края, исторические и культурные памятники, музеи
- участие в соревнованиях
- различные виды спорта как средство физической подготовки туриста

3 год обучения

Теоретическая часть:

- разработка маршрута
- составление меню
- инструктаж по технике безопасности
- сигналы бедствия
- правила организации и проведение туристских соревнований учащихся
- права и обязанности судей
- ведение индивидуального дневника тренировок

Практическая часть:

- проведение похода
- секретарская работа
- кросс – походы
- корректировка и рисовка карт
- передача и приём сигналов бедствия

Общеразвивающая часть:

- значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля на тренировках
- сведения о прошлом края
- участие в городских, областных соревнованиях по технике туризма

4 год обучения

Теоретическая часть:

- нормативные документы по туризму
- разработка маршрутов
- составление отчёта о походе
- тактика в туристском многоборье
- организация судейской страховки на этапах
- ведение индивидуального дневника тренировок и самоконтроля

Практическая часть:

- техника в туристском многоборье
- корректировка и рисовка карт
- судейство соревнований по технике пешеходного, лыжного туризма, по спортивному ориентированию в качестве судей
- организация и участие в фотовыставках на туристскую тематику

- ремонт и изготовление снаряжения для походов и соревнований
- судейство соревнований по технике пешеходного туризма, по спортивному ориентированию в качестве контролёров, судей старта и финиша, этапов

Общеразвивающая часть:
- совершение пешеходных и лыжных походов
- участие в районных, городских, областных соревнованиях по технике туризма на дистанциях 2-го и 3-го классов
- встречи с представителями науки, культуры, спорта, туризма

5 год обучения

Теоретическая часть:
- организация походов
- инструктаж по технике безопасности
- планирование дистанции
- мандатная комиссия

Практическая часть:
- изучение района и разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров – руководителей групп
- постановка дистанции на местности
- судейство соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма, по спортивному ориентированию в качестве старших судей этапов, судей старта и финиша, помощников начальника дистанции
- секретарская работа
- комплексы для развития скоростной и силовой выносливости
- организация судейской страховки на этапах

Общеразвивающая часть:
- совершение пешеходного, лыжного походов
- участие в районных, городских, областных соревнованиях по технике туризма на дистанциях 2-го и 3-го классов
- встречи с представителями науки, культуры, спорта, туризма

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

После успешного прохождения ***1 года обучения*** программы учащиеся **знают**:

- нормативы турпоходов и обязанности членов туристских групп;
- технику безопасности при подготовке к походу на маршруте;
- географию Пензенской области, туристические возможности родного края;
- состав и назначение медицинской аптечки;
- условные знаки спортивных карт;
- классификацию узлов и их назначение.

Умеют:

- укладывать рюкзак, разжигать костёр, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы;
- составлять меню на поход выходного дня;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах и заболевании;
- пользоваться простыми приёмами ориентирования карты, движение по азимуту, измерение расстояний;
- преодолевать естественные препятствия.

После прохождения ***2 года обучения*** программы
учащиеся **знают**:
- историческое и экономическое прошлое и настоящее Пензенского края;
- особенности питания в разных походах;
- виды спортивного ориентирования;
- виды повязок;
- способы транспортировки пострадавшего через естественные препятствия;
- виды специального снаряжения.

Умеют:
- составлять меню на 3-хдневный поход;
- оказывать медицинскую помощь при травмах и заболеваниях;
- составлять отчет о походе;
- преодолевать любые естественные препятствия.

После успешного прохождения ***3 года обучения*** программы
учащиеся **знают:**
- историческое прошлое и настоящее Пензенского края;
- особенности питания в разных походах;
- приемы спортивного ориентирования;
- виды повязок;
- способы транспортировки пострадавшего через естественные препятствия;
- виды специального снаряжения, их назначение;
- технику безопасности в походах, соревнованиях.

Умеют:
- составлять рацион питания на многодневные походы;
- оказывать медицинскую помощь при травмах и заболеваниях;
- использовать тактико-технические приемы на дистанциях по спортивному ориентированию;
- анализировать пройденные дистанции;
- составлять отчет о походе;
- преодолевать любые естественные препятствия;
- подбирать продукты и снаряжение для похода.

После успешного прохождения ***4 и 5 годов*** обучения
учащиеся **знают:**
- правила проведения, организации туристических соревнований;
- сигналы бедствия;
- технику безопасности в походах, на соревнованиях.
- правила проведения и судейства различных видов соревнований

Умеют:
- рисовать и корректировать карты по спортивному ориентированию;
- разрабатывать маршрут похода, подбирать продукты и снаряжение для похода;
- изготовлять простое снаряжение для походов и соревнований;
- работать контролёром, судьёй этапов на соревнованиях по спортивному ориентированию и техник туризма;
- ориентироваться в экстремальных ситуациях;
- обеспечивать себя водой и пищей в автономных условиях;
- изготовлять снаряжение, бытовую утварь из природных материалов. - работать контролёром, судьёй этапов на соревнованиях по спортивному ориентированию и технике туризма;

Учебный план

№	Наименование разделов	Количество часов всего	Стартовый уровень	Базовый уровень			
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Вводное занятие	15	3	3	3	3	3
2	Туристская подготовка	285	45	78	66	48	48
3	Краеведение	72	18	15	12	15	12
4	Ориентирование	201	36	54	36	39	36
5	Медицинская подготовка	138	24	36	27	24	27
6	Физическая подготовка	238	36	39	42	63	58
7	Туристское многоборье	425	54	99	102	84	86
8	Судейская подготовка	138	-	-	36	48	54
	Итого часов:	1512	216	324	324	324	324

Учебно-тематический план 1 год обучения (стартовый уровень)

№ п\п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего	Контроль
1.	**Вводное занятие**	**3**	**-**	**3**	Беседа
2.	**Туристская подготовка**	**12**	**33**	**45**	
2.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	3	6	9	Игра
2.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	6	9	Тесты
2.3.	Туристские должности в группе	1	3	4	Игра
2.4.	Питание в походе	3	3	6	Презентация
2.5.	Походы выходного дня	15		15	Поход
3.	**Краеведение**	**6**	**12**	**18**	Викторина
4.	**Ориентирование**	**9**	**27**	**36**	
4.1.	Техника и тактика ориентирования	9	15	24	Топографический диктант
4.2.	Соревнования	-	12	12	Анализ результатов
5.	**Медицинская подготовка**	**9**	**15**	**24**	Игра – практикум
6.	**Физическая подготовка**	**6**	**30**	**36**	

6.1.	Общая подготовка	3	15	18	Сдача физических нормативов
6.2.	Специальная подготовка	3	15	18	Соревнования
7.	**Туристское многоборье**	**12**	**42**	**54**	
7.1.	Основы техники в туристском и лыжном многоборье	6	24	30	Соревнования
7.2.	Основы тактики в туристском и лыжном многоборье	6	9	15	Решение тактических задач
7.3.	Соревнования	-	9	9	Анализ результатов
	Всего:	**57**	**159**	**216**	

СОДЕРЖАНИЕ

Тема №1: «Вводное занятие»

Беседа о туризме, виды туризма. Законы туристов. Общее понятие о туризме. Образовательная программа, реализуемая в объединении. Перспективы занятия туризмом.

Тема №2: «Основы туризма»

2.1. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для летних и зимних походов. Индивидуальные наборы: костровой, ремонтный, аптечка. Укладка рюкзака. Личная гигиена туриста. Одежда и обувь туриста, уход за ногами и обовью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Групповое снаряжение: палатки, топоры, пилы, посуда, оборудование для костра. Уход за снаряжением, правила хранения.

Практика. Укладка рюкзаков, выбор и подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением.

Контроль. Игра «Что взять с собой в поход?»

2.2.Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Комплексная работа на биваке: выбор места для палаток, установка палаток, размещение вещей в них, выбор места для костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Заготовка дров. Разжигание костра. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Правила поведения в населенных пунктах. Правила купания.
Практика. Бивачные работы: оборудование кострового места, поиск и заготовка дров, разжигание костра, установка палаток, уборка бивака.
Практика. Тесты «Привалы и ночлеги», «Типы костров», «Разведения костра».
2.3.Туристские должности в группе.

Теория. Туристские должности в группе: постоянные и временные. Командир группы, заведующий питанием, заведующий снаряжением, штурман, краевед, санитар, хронометрист, фотограф, культорганизатор, их обязанности. Дежурные по кухне, их обязанности. Дублеры по постоянным должностям.

Практика. Выполнение обязанностей в период проведения походов.

Контроль. Игра «Мой первый поход»

2.4.Питание в походе.
Теория .Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-, двух-трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.
Практика. Составление меню и списка продуктов для одно-, двух-, трехдневного похода. Приготовление пищи на костре.
Контроль. Презентация «Моё меню лучше!»
2.5.Походы выходного дня.
Практика. Организация пешеходных и лыжных походов выходного дня.
Контроль. Походы выходного дня.
Тема №3: «Краеведение»

Теория. Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, исторические места. Охрана памятников истории и культуры. Охрана природы. Изучение закона об охране природы. Красная книга Пензенской области.
Практика. Экскурсия в краеведческий музей. Сбор краеведческих материалов. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края.
Контроль. Краеведческая викторина « Природа родного края».

Тема №4: «Ориентирование»

4.1.Техника и тактика ориентирования.

Теория. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Виды спортивного ориентирования: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, их краткая характеристика. Классификация дистанций. Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута на ориентир, движение группы по азимуту. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических и географических карт. Простейшие способы геометрических измерений на местности (по видимым деталям, с помощью

эталонов, шагами). Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.
Практика. Оборудование дистанции по спортивному ориентированию. Устройство КП. Техника отметки КП. Система отметки КП на маркированной трассе. Легенды КП. Контроль ситуации. Контроль направления. Контроль расстояния.
Ориентирование по сторонам горизонта и по местным признакам. Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта по заданному азимуту.
Контроль. Топографические диктанты «Знаки вместо слов» «Узнай какая сторона горизонта»
4.2.Соревнования.
Практика. Виды соревнований по туризму. Взаимосвязь туристских соревнований с походами.
Контроль. Анализ участия в школьных и городских соревнованиях, разбор ошибок.

Тема №5: «Медицинская подготовка»

Теория. Личная гигиена туриста. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе. Содержание походной аптечки и доврачебная помощь пострадавшему при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Значение закаливания, физических упражнений, правильного питания для укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков, на здоровье и работоспособность спортсменов.
Практические занятия. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, постановка, диагноза, практическое оказание помощи).
Контроль. Игра – практикум «Мой друг пострадал».

Тема №6: «Физическая подготовка»

6.1. Общая подготовка.

Теория. Роль физической подготовки в спортивном туризме.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног, упражнение с сопротивлением, упражнения со скакалкой и гантелями. Разминка. Комплексы для развития силы, скорости, пластики, выносливости, ловкости. Гимнастика, элементы акробатики. Беговая и лыжная подготовка. Плавание – освоение одного из способов. Спортивные игры. Эстафеты.
Контроль. Сдача физических нормативов.
6.2 Специальная подготовка.
Теория. Значение физической подготовки для туриста.
Практика. Техника бега по пересеченной местности: лес с различной проходимостью, заболоченные участки, крутые подъемы и спуски с различной опорной поверхностью.
Контроль. Соревнования «Бег по пересеченной местности».

Тема №7: «Туристское многоборье»

7.1. Основы техника в туристском и лыжном многоборье.

Теория. Основные понятия техники туризма. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Летние и зимние особенности естественных препятствий. Знакомство с техникой преодоления препятствий. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Знакомство со страховкой. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Узлы, назначение, способы вязания. Знакомство со специальным снаряжением: веревки, карабины, индивидуальные страховочные системы, их назначение. Комплекс этапов (Туристская полоса препятствий). Дисциплина на тренировочных занятиях и соревнованиях.
Практика. Отработка техники преодоления естественных препятствий. Использование альпенштока на склонах. Вязание узлов: для крепления к опоре, для связывания веревок, для самостраховки. Организация переправ
Контроль. Короткая полоса препятствий.

7.2. Основы тактики в туристском и лыжном многоборье.

Теория. Понятие тактики на соревнованиях по туристскому многоборью.
Практика. Тактика преодоления командной туристской полосы препятствий. Тактика преодоления несложных этапов.
Контроль. Решение тактических задач.

7.3 Соревнования.

Практика. Участие в школьных и городских соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма на дистанциях 1-го класса.
Контроль. Анализ участия в школьных и городских соревнованиях, разбор ошибок.

Учебно-тематический план 2 год обучения (базовый уровень)

№ п\п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего	Контроль
1.	**Вводное занятие**	**3**	**-**	**3**	Беседа
2.	**Туристская подготовка**	**12**	**66**	**78**	
2.1.	Виды туризма. Особенности подготовки и проведения спортивных походов по различным видам туризма	6	15	21	Тест-опросник
2.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	15	18	Конкурс
2.3.	Питание в походе	3	9	12	Игра
2.4.	Многодневные походы	-	27	27	Фотоотчет
3.	**Краеведение**	**3**	**12**	**15**	Викторина
4.	**Ориентирование**	**15**	**39**	**54**	
4.1.	Техника и тактика ориентирования	6	30	36	Самостоятельная работа
4.2.	Соревнования	-	18	18	Разбор результатов
5.	**Медицинская подготовка**	**12**	**24**	**36**	Тест
6.	**Физическая подготовка**	**3**	**36**	**39**	
6.1.	Общая подготовка	-	18	18	Подвижная игра
6.2.	Специальная подготовка	3	18	21	Сдача физических

					нормативов
7.	**Туристское многоборье**	**18**	**81**	**99**	
7.1.	Техника в туристском и лыжном многоборье	6	48	54	Тест
7.2.	Тактика в туристском и лыжном многоборье	12	18	30	Соревнование
7.3.	Соревнования	-	15	15	Анализ результатов
	Всего:	**66**	**258**	**324**	

СОДЕРЖАНИЕ /2 год обучения/

Тема №1: «Вводное занятие»
Теория. Образовательная программа, реализуемая в объединении. Беседа о туризме, виды туризма .
Контроль. Беседа.

Тема №2: «Туристская подготовка»

2.1. Виды туризма. Особенности подготовки и проведения спортивных походов по различным видам туризма.
Теория. Пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный туризм. Характеристика каждого вида туризма. География видов туризма. Нормативы степенных и категорийных походов. Подбор и особенности личного и группового снаряжения, в зависимости от вида туризма и сложности похода. Знакомство со специальным снаряжением по видам туризма. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Особенности режима дня и графика движения на маршруте, в зависимости от вида туризма. Обеспечение безопасности в походе.
Практика. Комплектование личного и группового снаряжения. Усовершенствование и ремонт снаряжения.
Контроль. Тест- опросник по видам туризма.
2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.
Теория. Требования к месту бивака: безопасность, жизнеобеспечение, комфортность. Организация бивака в различных природных районах. Установка палатки и разведение костра при различных погодных условиях. Правила работы дежурных по кухне.
Практика. Выбор места бивака. Заготовка дров, разведение костра, установка палатки. Установка палаток в сложных погодных условиях.
Контроль. Конкурс «Комфорт в походе».
2.3. Питание в туристском походе.

Теория. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Составление меню, списка продуктов на 2-4 дня похода. Фасовка и упаковка продуктов.
Практика. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.
Контроль. Игра «Чей обед вкуснее».

2.4. Многодневные походы.

Практика. Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов. Утверждение маршрута. Проработка деталей каждого маршрута. Подробный расчёт времени переездов, переходов, привалов и краеведческой работы в пути. Составление плана – графика похода. С дежурными проводниками индивидуально “ проиграть “ пути движения на их участках маршрута, способы ориентирования и преодоления препятствий. Хозяйственная и техническая подготовка походов.
Контроль. Фотоотчет « У похода есть начало, у похода нет конца».

Тема №3: «Краеведение»

Теория. Географическое положение и туристические возможности края. Реки, озёра, рельеф, полезные ископаемые, климат, растительность и животный мир области. Промышленность, сельское хозяйство, транспорт, новостройки области. Население и культура. История края, исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края.
Практика. Работа с картой области: изготовление контурной карты и нанесение на неё интересных объектов. Решение задач на нахождение расстояний и на определение направлений.
Контроль. Краеведческая викторина «Исторические и культурные памятники Пензенской области».

Тема №4: «Ориентирование»

4.1. Техника и тактика спортивного ориентирования.

Теория. Ориентирование. Условия ориентирования в походе на открытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Виды ориентирования: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, их характеристика. Ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка). Оборудование дистанции по спортивному ориентированию. Устройство КП (контрольного пункта). Техника отметки КП. Система отметки КП на маркированной трассе. Легенды КП. Контроль ситуации. Контроль направления. Контроль расстояния. Технические приемы ориентирования: бег в «мешок», бег с упреждением, точное и грубое движение по направлению, запоминание отрезков пути, техника парного шага, регулирование скорости бега на дистанции. Контроль ситуации, расстояния, направления. Правила соревнований по спортивному ориентированию.
Топография (виды местности). Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склона. Составление характеристик участков местности по картам.

Практика. Отработка отдельных технических приемов. Прохождение различных по сложности дистанций с использованием технических приемов ориентирования. Зарисовка новых топознаков. Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Топография. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Прокладка на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение заданного азимутального маршрута.

Контроль. Самостоятельная работа « Прокладка на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде)».

4.2. Соревнования.

Практика. Участие в клубных, районных и городских соревнованиях на коротких, средних и длинных дистанциях по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе.

Контроль. Анализ результатов.

Тема №5: «Медицинская подготовка»

Теория. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживание воды. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусов насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Первая помощь при переломах.

Практика. Освоение приёмов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Транспортировка пострадавшего.

Контроль. Тест «Первая помощь в походе».

Тема №6: «Физическая подготовка»

6.1. Общая физическая подготовка.

Теория. Упражнения для выработки выносливости, быстроты реакции. Закаливание организма. вред курения и употребление спиртных напитков, наркотиков. Нарушение режима сна и режима дня.

Практика. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости, равновесия. Комплексы упражнений по расслаблению мышц и восстановлению работоспособности.

Контроль. Подвижная игра «Выше, быстрее, сильнее».

6.2. Специальная физическая подготовка

Теория. Различные виды спорта как средство физической подготовки туриста.

Практика. Комплексы для развития скоростной и силовой выносливости. Беговая и лыжная подготовка. Кросс-походы: средние и длинные дистанции (10-40 км). Марш-броски: 8-14 часов активной деятельности.

Контроль. Сдача физических нормативов.

Тема №7: «Туристское многоборье»

7.1.Техника пешеходного, лыжного туризма.

Теория. Основные понятия техники туризма. Движение по тропам и травянистым склонам. Принцип экономии сил. Рациональная техника ходьбы. Приёмы преодоления невысоких препятствий (камней, лежащих стволов деревьев и т. д.) приёмы движения на подъёмах и спусках различной крутизны и твёрдости грунта. Движение по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа. Взаимопомощь и оказание помощи тому, кто увяз в болоте. Движение в лесных чащах. Приёмы преодоления лесных завалов, скопление валунов, ям, канав и т.д. Водные преграды, виды переправ, (вброд, вплавь, навесная, на плотах, лодках). Туристические узлы, грудная обвязка, карабины и их применение. Специальное снаряжение: веревки, карабины, страховочные системы, их разновидности и назначение. Короткая туристическая полоса препятствий специальное снаряжение: основные и вспомогательные веревки, карабины, индивидуальные страховочные системы, спусковые устройства, блоки, их разновидности и назначение. Узлы, их назначение и способы вязания. Характеристика естественных препятствий: непроходимый лес, буреломы, каньоны, реки с быстрым течением, скальные стены. Способы наведения переправ через естественные препятствия. Подбор оптимального и минимального наборов специального снаряжения для выполнения технических приемов при преодолении препятствий. Переправа первого участника. Переправа команды. Транспортировка груза. Техника безопасности. Защитные рукавицы. Каски.

Практика. отработка техники движения и различных способов преодоления препятствий. Вязка узлов: для крепления к опоре, для связывания веревок, для самостраховки. Преодоление короткой полосы препятствий. Работа с веревками, карабинами. Одевание страховочных систем.

Контроль. Тест «Технические приемы при переправах».

7.2. Тактика пешеходного и лыжного туризма.

Теория. Основные тактические приемы, организация движения в пешеходном походе: разведка местности, учет метеорологической обстановки при выборе технических приёмов движения и преодоления естественных препятствий, насыщенность карты. Порядок движения в различных условиях. Организация взаимопомощи и связи между участниками похода. Оптимальная скорость движения передвижения по различной местности. Роль смены направляющих и замыкающих. Организация разведки, связь с ней, сигнализация. Тактика преодоления командной короткой полосы препятствий. Тактика преодоления отдельных технических и нетехнических этапов. Выбор способов наведения переправ и тактики преодоления в зависимости от параметров препятствия, количества человек в команде, количества специального снаряжения и контрольного времени этапа на соревнованиях по технике туризма.

Практика. Решение тактических задач по технике туризма.

Работа с веревками, карабинами. Преодоление короткой полосы препятствий. Преодоление естественных препятствий (река, болото, овраг, крутой склон) по навесной переправе, по верёвкам с перилами, по бревну, жердям. Организация страховки и самостраховки.

Контроль. Соревнование « Контрольно-туристский маршрут с этапом «Х»».

7.3 Соревнования.
Практика. Участие в городских соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма на дистанциях 1-го класса.
Контроль. Анализ участия в городских соревнованиях, разбор ошибок.

Учебно-тематический план 3 год обучения (базовый уровень)

№ п\п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего	Контроль
1.	**Вводное занятие**	**3**	**-**	**3**	Бесседа
2.	**Туристская подготовка**	**9**	**57**	**66**	
2.1.	Виды туризма. Особенности подготовки и проведения спортивных походов по различным видам туризма	3	12	15	Тест
2.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	9	12	Викторина
2.3.	Питание в походе	3	9	12	Самостоятельная работа
2.4.	Многодневные походы	-	27	27	Фотоотчет
3.	**Краеведение**	**3**	**9**	**12**	Викторина
4.	**Ориентирование**	**6**	**30**	**36**	
4.1.	Техника и тактика ориентирования	6	15	21	Самостоятельная работа
4.2.	Соревнования	-	15	15	Анализ результатов
5.	**Медицинская подготовка**	**12**	**15**	**27**	Тест
6.	**Физическая подготовка**	**3**	**39**	**42**	
6.1.	Общая подготовка	-	18	18	Сдача нормативов
6.2.	Специальная подготовка	3	21	24	Дневник самоконтроля
7.	**Туристское многоборье**	**21**	**81**	**102**	
7.1.	Техника в туристском и лыжном многоборье	6	48	54	Соревнования
7.2.	Тактика в туристском и лыжном многоборье	9	18	30	Тест
7.3.	Соревнования	6	15	21	Анализ результатов

8.	**Судейская подготовка**	**9**	**27**	**36**	Тест
	Всего:	**66**	**258**	**324**	

СОДЕРЖАНИЕ

Тема №1: «Вводное занятие»

Теория. Образовательная программа, реализуемая в объединении. 3 год обучения.

Контроль. Беседа.

Тема №2: «Туристская подготовка»

2.1. Виды туризма.

Особенности подготовки и проведения спортивных походов по различным видам туризма.

Теория. Альпинизм, спелеотуризм. Экстремальный туризм. Экскурсионный, международный туризм. География видов туризма. Нормативы степенных и категорийных походов. Подбор и особенности личного и группового снаряжения, в зависимости от вида туризма. Знакомство со специальным снаряжением по видам туризма. Усовершенствование снаряжения. Особенности режима дня и графика движения на маршруте, в зависимости от вида туризма. Обеспечение безопасности в походе.

Практика. Комплектование личного и группового снаряжения. Изготовление необходимого туристского снаряжения.

Контроль. Тест «Личное и групповое снаряжение».

2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория. Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Защита от осадков и ветра. Ночные дежурства. Ночлег в палатке с использование печки и без нее. Правила работы с примусом.

Практика. Организация ночлега в различных условиях, подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

Контроль. Викторина «Организация ночлега»

2.3. Питание в туристском походе.

Теория. Нормы закладки продуктов в зависимости от вида туризма и сложности похода. Способы уменьшения веса дневного рациона. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности питания в походах. Витамины. % усвояемости продуктов. Приготовление пищи на примусах.

Практика. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах, с учетом % усвояемости продуктов. Приготовление пищи на примусе.

Контроль. Самостоятельная работа «Составление меню для двухдневного похода».

2.4. Многодневные походы.

Практика. Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов. Утверждение маршрута. Проработка деталей каждого маршрута. Подробный расчёт времени

переездов, переходов, привалов и краеведческой работы в пути. Составление плана – графика похода. С дежурными проводниками индивидуально “ проиграть “ пути движения на их участках маршрута, способы ориентирования и преодоления препятствий. Подготовка к походу: определение цели и района похода, распределение обязанностей в группе, составление плана подготовки к походу, изучение района похода, разработка маршрута, составление плана- графика движения, подбор подготовка личного и группового снаряжения. Составление меню похода. Инструктаж по технике безопасности. Проведение похода: движение по маршруту, преодоление искусственных и естественных препятствий, ориентирование, организация привалов и ночлегов, ведение походного дневника.
Контроль. Фотоотчет. Подведение итогов похода.

Тема №3: «Краеведение»

Теория. Население и культура. История края, исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края.
Практика. Посещение музея. Загородные экскурсии. Тематические экскурсии. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Известные люди края, их вклад в развитие культуры и экономики области.
Контроль. Викторина «Известные люди края».

Тема №4 «Ориентирование»

4.1. Техника и тактика спортивного ориентирования.

Теория. Технические приемы ориентирования: использование линейных попутных ориентиров, косвенных привязок, точное и грубое движение по направлению, детальное чтение рельефа, техника парного шага, техника «взятия» азимута на бегу, чтение карты с двух рук. Контроль ситуации, расстояния, направления. Выбор пути и технических приемов ориентирования на дистанции. Действия спортсмена в нестандартных ситуациях.

Практика. Разработка дистанций по спортивному ориентированию. Отработка отдельных технических приемов. Прохождение различных по сложности дистанций с использованием максимального набора технических приемов ориентирования. Решение задач по выбору пути движения. Моделирование комплекса нестандартных ситуаций на различных дистанциях, построение алгоритма оптимальных действий по быстрому нахождению правильных решений.
Контроль. Самостоятельная работа «Разработай маршрут»

4.2.Соревнования.

Практика. Участие в районных, городских и областных соревнованиях на коротких, средних и длинных дистанциях по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе.

Контроль. Анализ результатов участия в районных, городских и областных соревнованиях

Тема №5 «Медицинская подготовка.

Теория. Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Укусы насекомых, змей. Отравление сильнодействующими ядовитыми веществами. Утопление. Поражение электричеством. Термические и химические ожоги. Тепловой, солнечный удар. Попадание в организм инородных тел. Потеря сознания. Средства оказания первой медицинской помощи. Правила поведения, оказывающего первую медицинскую помощь. Правила и способы транспортировки пострадавшего.

Практика. Отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях. Передача и приём сигналов бедствия.

Контроль. Тест « Передача и прием сигналов бедствия».

Тема №6 «Физическая подготовка»

6.1. Общая подготовка.

Практика. Комплексы для развития скоростной и силовой выносливости. Подвижные игры. Комплексы упражнений по расслаблению мышц и восстановлению работоспособности.

Контроль. Сдача физических нормативов.

6.2. Специальная подготовка.

Теория. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля на тренировках. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления.

Практика. Кросс-походы: сверхдлинные дистанции (40-60 км). Марш-броски: 12-20 часов активной деятельности.

Контроль. Дневник самоконтроля.

Тема №7 «Туристское многоборье»

7.1. ***Техника пешеходного и лыжного туризма.***

Теория. Варианты способов наведения переправ через естественные препятствия. Подбор оптимального и минимального наборов специального снаряжения для выполнения технических приемов при преодолении препятствий. Средства транспортировки пострадавшего: носилки, волокуши. Способы транспортировки пострадавшего: на носилках, волокушах по сильно пересеченной местности. Контрольно-туристский маршрут – комплекс этапов. Длинные и короткие технические дистанции. Транспортировка груза на дистанциях. Техника безопасности.

Практика. отработка различных способов преодоления препятствий. Изготовление различных средств транспортировки пострадавшего.

Контроль. Соревнования по технике пешеходного туризма, соревнование по технике лыжного туризма.

7.2. Тактика в туристском многоборье.

Теория. Выбор способов наведения переправ и тактики преодоления в зависимости от параметров препятствия, количества человек в команде, количества специального снаряжения и контрольного времени этапа на соревнованиях по технике туризма. Изменение тактики преодоления препятствий при работе на этапе. Тактика прохождения коротких технических дистанций.

Практика. Решение тактических задач по технике туризма.

Контроль. Тест « Тактический подход к неизвестной переправе».

7.3. Соревнования.

Теория. Виды соревнований в туризме, разделение по классам.

Практика. Участие в районных, городских и областных соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма на дистанциях 2-го класса.

Контроль. Анализ и самоанализ пройденных дистанций.

Тема №8 «Судейская подготовка»

Теория. Организация соревнований. Состав оргкомитета, его функции. Комплектование судейской коллегии. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов и соревнований, судейская документация.

Практика. Подготовка документации для судейства на различных этапах.

Контроль. Тест по судейской подготовки.

Учебно-тематический план 4 год обучения (базовый уровень)

№ п\п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего	Контроль
1.	**Вводное занятие**	**3**	**-**	**3**	беседа
2.	**Туристская подготовка**	**6**	**42**	**48**	
2.1.	Организация походов	6	12	18	Игра – викторина
2.2.	Многодневные походы	-	30	30	Самостоятельная работа
3.	**Краеведение**	**3**	**12**	**15**	Викторина
4.	**Ориентирование**	**3**	**36**	**39**	
4.1.	Техника и тактика ориентирования	3	9	12	Конкурс
4.2.	Соревнования	-	27	27	Анализ результатов соревнований
5.	**Медицинская подготовка**	**9**	**15**	**24**	тест
6.	**Физическая подготовка**	**6**	**57**	**63**	
6.1.	Общая подготовка	-	24	24	Сдача нормативов
6.2.	Специальная подготовка	6	33	39	Дневник самоконтроля
7.	**Туристское многоборье**	**21**	**63**	**84**	
7.1.	Техника в туристском и лыжном многоборье	9	24	33	сдача нормативов
7.2.	Тактика в туристском и лыжном многоборье	6	24	30	тест
7.3.	Соревнования	6	15	21	Анализ результатов
8.	**Судейская подготовка**	**15**	**33**	**48**	Конкурс-защита
	Всего:	**66**	**258**	**324**	

СОДЕРЖАНИЕ

Тема №1: «Вводное занятие»

Теория. Образовательная программа, реализуемая в объединении. 4 год обучения.
Контроль. Беседа.

Тема №2 «Туристская подготовка»

2.1.Организация походов.

Теория . Нормативные документы по туризму. Подготовка к степенному походу : определение цели и района похода, распределение обязанностей в группе, составление плана подготовки к походу, изучение района похода, разработка маршрута, составление плана-графика движения, подбор и подготовка личного и группового снаряжения, составление пищевого рациона, инструктаж по технике безопасности.
Практика. Изучение района и разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажёров – руководителей групп. Составление отчёта о походе.
Контроль. Игра – викторина «Стажер-руководитель».

1.2.Многодневные походы.

Практика. Совершение пешеходных и лыжных походов.
Контроль. Самостоятельная работа - «Готовлю поход» (стажировка в качестве руководителей, заведующих питанием, заведующих снаряжением в степенных походах).

Тема №3 «Краеведение»

Теория. История возникновения музеев.
Практика. Тематически экскурсии по г. Кузнецку, г.Пензе, Пензенской области. Посещение музеев. Загородные экскурсии.
Контроль. Тест .

Тема №4 «Ориентирование»

4.1 Техника и тактика ориентирования.

Теория. Точность карты. Изображение объектов местности на карте. Рисовка карт. Полевые работы. Корректировка карт.

Практика. Корректировка и рисовка карт.

Контроль. Конкурс «Рисовка карты».

4.2. Соревнования.

Теория. Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки.
Практика. Участие в районных, городских, областных и соревнованиях по спортивному ориентированию.
Контроль. Анализ результатов соревнований.

Тема №5 «Медицинская подготовка»

Теория . Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Укусы насекомых, змей. Отравление сильнодействующими ядовитыми

веществами. Утопление. Поражение электричеством. Термические и химические ожоги. Тепловой, солнечный удар. Попадание в организм инородных тел. Потеря сознания. Средства оказания первой медицинской помощи. Правила поведения оказывающего первую медицинскую помощь. Правила и способы транспортировки пострадавшего.

Практика. Отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях. Передача и приём сигналов бедствия.

Контроль. тест по медицине, викторина – «Алгоритм действий спасателя – санинструктора».

Тема №6 «Физическая подготовка»

6.1. Общая подготовка.

Практика. Комплексы для развития скоростной и силовой выносливости. Подвижные игры. Комплексы упражнений по расслаблению мышц и восстановлению работоспособности.

Контроль. Сдача физических нормативов.

6.2. Специальная подготовка.

Практика. Комплексы для развития скоростной выносливости, силовой выносливости. Кросс- походы. Марш-броски.

Контроль. Самоконтроль. Ведение индивидуального дневника тренировок.

Тема №7 «Туристское многоборье»

7.1. Техника в туристском многоборье.

Теория. Отработка различных технических способов преодоления препятствий . Решение технических задач. Техника безопасности.

Практика. Контрольно-туристский маршрут, туристская полоса препятствий-комплексы этапов и заданий по скоростному преодолению естественных и искусственных препятствий. Техника преодоления препятствий на коротких и длинных дистанциях.

Контроль. сдача нормативов по вязанию узлов ,практический тест по технике преодоления комплекса препятствий .

7.2. Тактика в туристском многоборье.

Теория. Отработка различных тактических способов преодоления препятствий. Решение тактических задач.

Практика. Контрольно-туристский маршрут, туристская полоса препятствий по скоростному преодолению естественных и искусственных препятствий. Тактика преодоления препятствий на коротких и длинных дистанциях.

Контроль. сдача нормативов по вязанию узлов, практический тест по тактике преодоления комплекса препятствий .

7.3. Соревнования.

Практика. Участие в районных, городских, областных соревнованиях по технике туризма на дистанциях 2 и 3 классов.

Контроль. Анализ и самоанализ пройденных дистанций на соревнованиях, разбор ошибок

Тема №8 «Судейская подготовка»

Теория. Разработка условий проведения соревнований. Знакомство с работой службы дистанции соревнований. Состав службы дистанции и обязанности её членов. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Обеспечение безопасности на этапах и дистанции. Организация судейской страховки на этапах. Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользования таблицей штрафов. Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае его превышения. Судейская этика.

Практика. Судейство соревнований по технике пешеходного, лыжного туризма, по спортивному ориентированию в качестве судей и старших судей этапов. Участие в разработке положения и условий соревнований.

Контроль. Конкурс-защита положений школьных соревнований по спортивному туризму на пешеходных, лыжных, анализ работы учащихся в качестве судей и старших судей этапов на соревнованиях.

Учебно-тематический план 5 год обучения (базовый уровень)

№ п\п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего	Контроль
1.	**Вводное занятие**	**3**	**-**	**3**	Бесседа
2.	**Туристская подготовка**	**6**	**42**	**48**	
2.1.	Организация походов	6	12	18	Викторина
2.2.	Многодневные походы	-	30	30	Самостоятельная работа
3.	**Краеведение**	**3**	**9**	**12**	Викторина

4.	**Ориентирование**	**3**	**33**	**36**	
4.1.	Техника и тактика ориентирования	3	9	12	Психологический тренинг
4.2.	Соревнования	-	24	24	Анализ результатов соревнований
5.	**Медицинская подготовка**	**9**	**18**	**27**	Тест
6.	**Физическая подготовка**	**6**	**48**	**54**	
6.1.	Общая подготовка	-	24	24	Сдача физических нормативов.
6.2.	Специальная подготовка	6	24	30	Самоконтроль. Ведение индивидуального дневника тренировок
7.	**Туристское многоборье**	**21**	**69**	**90**	
7.1.	Техника в туристском и лыжном многоборье	9	51	60	Сдача нормативов
7.2.	Тактика в туристском и лыжном многоборье	6	24	30	Тест
7.3.	Соревнования	6	15	21	Анализ результатов соревнований
8.	**Судейская подготовка**	**15**	**39**	**54**	Анализ работы судей
	Всего:	**66**	**258**	**324**	

СОДЕРЖАНИЕ

Тема №1: «Вводное занятие»

Теория. Образовательная программа, реализуемая в объединении. 5 год обучения.

Контроль. Беседа.

Тема №2 «Туристская подготовка»

2.1.Организация походов.

Теория. Подготовка к категорийному походу: определение цели и района похода, распределение обязанностей в группе, составление плана подготовки к походу,

изучение района похода, разработка маршрута, составление плана-графика движения на маршруте и плана действий при преодолении естественных препятствий, подбор и подготовка личного и группового снаряжения, составление пищевого рациона, инструктаж по технике безопасности.
Практика. Изучение района и разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажёров – руководителей групп. Составление отчёта о походе.
Контроль. Викторина «Руководитель категорийного похода».
2.2.Многодневные походы.
Практика. Совершение пешеходных и лыжных походов.
Контроль. Самостоятельная работа *«С*тажировка в качестве руководителей, штурманов, заведующих питанием, заведующих снаряжением в категорийном походе». Анализ отчета о походе.

Тема №3 «Краеведение»

Теория. Виды экскурсий .
Практика. Тематически экскурсии по г. Кузнецку, г.Пензе, Пензенской области. Посещение музеев. Загородные экскурсии.
Контроль. Викторина «Пройдусь по Пензенскому краю!»

Тема №4 «Ориентирование»

4.1 Техника и тактика ориентирования.
Теория. Изображение объектов местности на карте. Рисовка карт. Полевые работы. Корректировка карт.
Практика. Корректировка и рисовка карт.
Контроль. Психологический тренинг «Найди выход»,

4.2. Соревнования.
Теория. Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки.
Практика. Участие в районных, городских, областных соревнованиях по спортивному ориентированию.
Контроль. Анализ пройденных дистанций , разбор ошибок.

Тема №5 «Медицинская подготовка»

Теория . Индивидуальная аптечка спасателя. Проведение манипуляций с использованием средств индивидуальной аптечки. Инъекции: назначение, виды. Скорость реагирования организма на инъекции. Необходимый набор оборудования для проведения инъекции. Воздуховод. Необходимость пользования воздуховодом. Виды воздуховодов. Искусственная вентиляция легких через воздуховод «рот в рот». Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего.
Практика. Отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях. Передача и приём сигналов бедствия.
Контроль. Тест по медицине.

Тема №6 «Физическая подготовка»

6.1. Общая подготовка.

Практика. Комплексы для развития скоростной и силовой выносливости. Подвижные игры. Комплексы упражнений по расслаблению мышц и восстановлению работоспособности.

Контроль. Сдача физических нормативов.

6.2. Специальная подготовка.

Практика. Комплексы для развития скоростной выносливости, силовой выносливости. Кросс- походы. Марш-броски.

Контроль. Самоконтроль. Ведение индивидуального дневника тренировок.

Тема №7 «Туристское многоборье»

7.1 Техника в туристском многоборье.

Теория. Отработка различных технических способов преодоления препятствий . Решение технических задач. Техника безопасности.

Практика. Контрольно-туристский маршрут, туристская полоса препятствий-комплексы этапов и заданий по скоростному преодолению естественных и искусственных препятствий. Техника преодоления препятствий на коротких и длинных дистанциях.

Контроль. Сдача нормативов по вязанию узлов ,практический тест по технике преодоления комплекса препятствий .

7.2. Тактика в туристском многоборье.

Теория. Отработка различных тактических способов преодоления препятствий. Решение тактических задач.

Практика. Контрольно-туристский маршрут, туристская полоса препятствий по скоростному преодолению естественных и искусственных препятствий. Тактика преодоления препятствий на коротких и длинных дистанциях.

Контроль. Практический тест по тактике преодоления комплекса препятствий .

7.3. Соревнования.

Практика. Участие в районных, городских, областных соревнованиях по технике туризма на дистанциях 3 и 4 классов.

Контроль. Анализ и самоанализ пройденных дистанций на соревнованиях, разбор ошибок.

Тема №8 «Судейская подготовка»

Теория. Работа службы дистанции. Планирование дистанции, постановка ее на местности. Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями, во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов. Работа службы секретариата и информации. Документация. Мандатная комиссия. Прием заявочных документов. Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Обработка результатов. Организация

работ служб старта и финиша. Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Оборудование мест старта и финиша. Работа во время соревнований.

Практика. Судейство соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма, по спортивному ориентированию в качестве старших судей этапов, судей старта и финиша, помощников начальника дистанции. Секретарская работа.

Контроль. Анализ работы учащихся в качестве старших судей этапов, судей старта и финиша, помощников начальника дистанции.

Комплекс организационно- педагогических условий.

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по итогам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	216	36	72	2 занятия по 3 часа
2	324	36	72	3 занятия по 3 часа
3	324	36	72	3 занятия по 3 часа
4	324	36	72	3 занятия по 3 часа
5	324	36	72	3 занятия по 3 часа

Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение:

- помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий;
- спортзал для проведения тренировок;
- бассейн;
- полигон для практических занятий на местности;
- туристское снаряжение. Приложении №1
- скалодром
- фотоаппарат
- аудио- видео средства

Формы аттестации и формы контроля.

Формы подведения итогов реализации программы – промежуточная аттестация; наблюдение, опрос, решение заданий- тестов, индивидуальные задания, проекты, самостоятельные работы, участие в соревнованиях, походах, выполнение спортивных разрядов, сдача нормативов на время и правильность по физической и теоретической подготовке.

В систему отслеживания результатов входят: мониторинг результатов обучения учащегося по дополнительной общеобразовательной программе, промежуточная аттестация.

Мониторинг результатов обучения проводится два раза в год (декабрь, май), с целью отслеживания результативности обучения учащегося по программе.

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого года обучения.

Аттестация учащихся объединений может проводиться в следующих формах: итоговое занятие, зачет, тестирование, соревнования, походы, учебно-тренировочные сборы и др.

1. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. Наблюдение за деятельностью учащихся, содержательная оценка, рецензия педагога, само - и - взаимоконтроль.
2. Промежуточный контроль – сдача нормативов, степень владения специальным оборудованием, владение специальной терминалогией, практическая подготовка.

Методическое обеспечение программы

Формы и методы образовательной деятельности, структура занятий

В практической деятельности программа предусматривает использование разнообразных методов и приемов обучения, обеспечивающих:

- вариативность образовательного процесса, в частности методы проблемного обучения: проблемное изложение частично-поисковый, исследовательский методы;
- дифференцированный подход в обучении, учитывающий разный уровень подготовки детей и разные способности, который достигается за счет большого количества разнообразных по сложности работ;
- быстрый результат, т.к. буквально с первых занятий на каждую изученную тему выполняется образец или готовое изделие;
- последовательное усложнение материала, метод «от простого к сложному»;
- наглядность в обучении, использование различных плакатов, иллюстраций.

Программа предусматривает следующие формы образовательной деятельности:

- занятия, которые носят коллективный, групповой и индивидуальный характер;

- экскурсии, наблюдения;
- лекция, беседа, игра, викторина;
- соревнования, поход;
- самостоятельная работа.

Структура занятий:

- информационный блок по теме;
- практическая работа:

а) совместная практическая деятельность с педагогом;
б) практическая деятельность под контролем педагога;
в) самостоятельная практическая деятельность.

Организационно-методическое обеспечение

- наличие специальной литературы, освещающей туристскую сферу деятельности
- учебные материалы:

- атлас Пензенской области;
- топографическая карта Пензенской области;
- топографические пазлы Пензенской области;
- спортивные карты;
- дидактический материал;
- учебные пособия.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. В.Г. Волович «Человек в экстремальных условия природной среды». Мысль, 1983г.
2. «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ в активных формах туристско- краеведческой деятельности.» Евгения Агафонова, 2015г.
3. З.Т. Фирсов. В.В. Фирсов и др. «Спорт на воде», Минск, Полымя,1987г.
4. Сост. П.И.Лукьянов «Самодельное туристическое снаряжение». М., ФиС, 1986г.
5. И.Ю. Бринк, М.П. Бондарец «Ателье туриста», М., ФиС, 1990г.
6. Яцек Е. Палкевич «Выживание в городе, выживание на море», М., Корвет, 1992г.
7. Н. Верзилин «По следам Робинзона», Ленинград, Детгиз, 1953г.
8. Сост. П.П. Захаров, Т.В. Степенко «Школа альпиниста», М., ФиС, 1989г.
9. А.Е. Пиратинский «Подготовка скалолаза», М., ФиС, 1987г.
10. И. Васильев «В помощь инструктору туризма», М., Профиздат, 1966г.
11. В.И. Курилов «Туризм», М., Прсвещение,1988г.
12. Сост. В.Н. Григорьев «Водный туризм», М., Профиздат, 1990г.
13. З.Н. Кодыш «Соревнования туристов»,М., ФиС,1990г.
14. А.А. Алексеев «Питание в туристическом походе», М., ЦДЮТур МО РФ, 1995г.
15. «Выживание в экстремальных условиях», М., ИПЦ «Русский раритет», 1993г.

16. Л.М. Ротштейн «Школьный туристический лагерь», М., ЦДЮТур МО РФ, 1993г.
17. В.Ф.Шимановский, В.И. Ганопольский «Питание в туристическом путешествии», М., Профиздат, 1986г.
18. Г.Я. Рыжавский «Биваки». М., ЦДЮТур, 1995г.
19. Л.Е. Куприна «Азбука туриста - эколога», М., ЦДЮТур, 1991г.
20. В.И. Симаков «Походы выходного дня», М., Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1977г.
21. И.И. Курицин. М.А. Борденский «География Пензенской области». Саратовская приволжское книжное издание, Пензенское отделение, 1991г.
22. Н.А. Лисогор, А.А. Толстой, В.В.Толстая «Питание в туристическом походе», М., Пищевая промышленность, 1980г.
23. Е.И. Веретенников, И.А. Дрогов «Общественный туристический актив», М, Профиздат, 1990г.
24. В.Е. Полчиковский «Организация и проведение туристических походов», М., Профиздат, 1987г.
25. Ю.А. Ильичев «Зимние аварийные ситуации», М., МГЦТК «Дорога», 1991г.
26. С.В Баленко «Школа выживания» часть 1.(приложение к журналу «Зарубежное военное образование»), М., 1992г.
27. . С.В. Баленко «Школа выживания» часть 2. (приложение к журналу «Зарубежное военное образование»), М., 1994г.
28. П.И. Лукьянов «Зимние спортивные походы», М., ФиС 1988г.
29. Б.Н. Волков, М.Н. Волков, В.М. Григорьев «Организации и проведение поиско - спасательных работ силами туристической группы», М., Рекламно-информационное бюро «Турист», 1981г.
30. С.Я. Харин «Безопасность путешествий на плотах», М., Центрально рекламное - информационное бюро «Турист», 1984г.
31. Я.Г. Аркин, П.П. Захаров, В.Д. Саратовскин, «Обеспечение безопасности в горах», Центральное рекламно-информационное бюро «Турист»,1989г.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Е,И Тамм «Энциклопедия туриста»,М., изд-во Большая Российская энциклопедия,1993г.
2. С.К. Самцов, И.Н. Пучинский «Юным туристам и путешественникам», Минск, Полымя, 1982г.
3. К.П. Богданов «Школьникам здоровый образ жизни», Н., ФиС, 1998г.
4. Л.М.Скрегин «Морские узлы», М., транспорт, 1994г.
5. А.В. Шибаев «Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и во времени», М., ЦДЮТур, 1996г.
6. Ю.А. Тюрмер «Краткий справочник туриста», М., Профиздат, 1985г.

7. Ю.А. Тюрмер «Профилактика туристического травматизма», М., Рекламно-информационное бюро «Турист», 1992г.
8. Сост. А.А. Власов. «Турист», М., ФиС, 1974г.
9. И.П. Васильев «В помощь организаторам и инструкторам туризма», М., Профиздат, 1973г

Приложение.

Приложение 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Пешеходный, лыжный, горный, водный, велотуризм			
1	Рюкзак объёмом не менее 80 литров	шт.	10
2	Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырёхместная	шт.	5
3	Палатка хозяйственная	шт.	1
4	Спальный мешок	шт.	10
5	Коврик теплоизоляционный	шт.	10
6	Тент от дождя (4 х 5 м)	шт.	1
7	Оборудование для приготовления пищи (примусы, газовые плиты, горелки и т. д.)	комплект	2
8	Комплект котелков для приготовления пищи (6, 8, 9, 10 л)	комплект	1
9	Компас жидкостный	шт.	10
10	Курвиметр	шт.	1
11	Фонарь налобный	шт.	10
12	Сидушка	шт.	5
13	Топор туристический	шт.	1
14	Пила	шт.	1
15	Лопата	шт.	1
16	Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т. п.)	комплект	2

17	Радиостанции портативные	шт.	2
18	Ремонтный набор	шт.	1
19	Фотоаппарат	шт.	1
20	Трекинговые палки	шт.	1
21	Каска туристическая	шт.	6
22	Палатка типа «Зима» с тентом — количество определяется вместимостью	шт.	1
23	Печь для палатки «Зима»	шт.	1
24	Лыжный комплект (лыжи, палки, ботинки)	шт.	10
25	Карабины туристические— 30 единиц	шт.	30
26	Система страховочная	шт.	5
27	Спусковое устройство	шт.	5
28	Жумар	шт.	5
29	Верёвка 10 мм	м	400
30	Фотоаппарат	шт	1

N п/п	Мероприятие	Классификация	Баллы
1.	Учебные занятия в классе	-теория	2
		-практика (отработка теоретических знаний)	1-5
		-контроль (проверка материала)	1-5
		-зачёт (проверка тема)	5
	Учебные занятия в	-игры, эстафеты	1
2.	спортзале	-комплексные занятия	3
		-сдача нормативов по общей физической подготовке	5
		-отработка техники туризма	5
	Походы выходного дня	-ночёвка в полевых условиях	10
3.	Учебно-тренировочные	-за 1 час тренировок	3
4.	походы, занятия	-ночёвка в полевых условиях	10
		-расстояние	5
	Выполнение спортивных	III-юношеский	50
5.	разрядов по туризму и	II-юношеский	70
	спортивному ориентированию	I-юношеский	100
		III-взрослый	
	Судейство соревнований	(см. таблицу)	
6.	Общественно-полезная работа	-составление отчёта о походе	20
		-участие в художественной самодеятельности	15
7.		-участие в конкурсах	15

Вид соревнования
Р=С х Кк х Кр
Р- результат в баллах за участие в соревнованиях
Кк- коэффициент “классности” дистанции (см. Таблица №1)
Кр- коэффициент результативности (см. Таблицу№2)
С-сумма баллов за участие в виде соревнований (см. таблицу№3)

КЛАСС ДИСТАНЦИИ

Таблица №1

Кк	Туристское многоборье	Спортивное ориентирование
1	Н/К	ПСС
1,1	1 класс	Спринт
1,2	2 класс	Средняя
1,3	3 класс	классика
1,4	4 класс	

КОЭФФИЦИЕНТ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Таблица №2

Место в виде	Количество участников (команд)			
	2-10	11-15	16-20	21-40
1	1	1,5	1,7	2,3
2	1	1,4	1,6	2
3	1	1,25	1,4	1.75
4-5	-	1,2	1,3	1,5
6-10	-	1,1	1,2	1,4
11-15	-	1	1,1	1,3
16-20	-	-	1	1,2
21-40	-	-	1	1

ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Таблица №3

Виды	Между объединениями	Городские	Областные
Тур. Навыки Быт Конкурсная прогр.	1	2	3
Короткие дистанции (1 км)	2	3	4
Длинные дистанции свыше 1 км	3	4	5

КОНКУРСНАЯ ПРОГРАММА ПО ТОПОГРАФИИ И ОРИЕНТИРОВАНИЮ

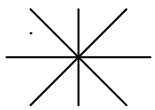
Цели и задачи:
-закрепление знаний, умений и навыков полученных во время теоретических и практических занятий по ориентированию
-формирование умения, использовать полученные знания на практике
-развитие памяти, внимания, быстроты мышления

Оборудование: таблицы, схемы, карточки, топографические кроссворды, карточки по топографии
Участники: учащиеся объединения

Условия проведения игры:
Группа делится на две команды. Каждая команда выбирает себе название и капитана. ведущий дает задания, которые команды должны выполнить как можно быстрее. Команда первая выполнившая задания получает “бал”/

Если задание выполнено неверно, то другая команда имеет право исправить ошибки первой команды и за это получить “бал”

В конце программы подсчитывается сумма баллов. Команда, набравшая большее количество баллов, награждается.



ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ

1.Напишите на рис.1 названия основных сторон горизонта.
2. Определите, в каком направлении от точки “О” находятся изображенные на рис.1 местные предметы. Ответы запишите в правой части таблицы.

Предметы	Направление от точки
Ель	
Вышка	
Берёза	
Дом	

ОРИЕНТИРОАНИЕ ПО КОМПАСУ

1. Определите, под каким азимутом следует пройти до изображенных на рисунке 2 местных предметов, и данные запишите в правой части таблицы.

Предметы	Азимут
Вышка	
Заводская труба	
Перекрёсток дорог	
Ель	

2. В левой части таблицы даны азимуты местных предметов, изображённых на рисунке. В правой части таблицы напишите названия этих предметов.

АЗИМУТ	НАЗВАНИЕ МЕСТНОГО ПРЕДМЕТА
60	
150	
270	
330	

ПО ЧИСЛОВЫМ МАСШТАБАМ ПОДПИШИТЕ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ЛИНЕЙНЫЕ МАСШТАБЫ

Линейный масштаб	Числовой масштаб
10 0 10 20 30 40м В 1см 100м	1:1000
100 0 100 200 300 400м В 1см 100м	1:

500 0 500 1000 1500 2000м В1см 500м	1:
1 0 1 2 3 4 5км В1см 1км	1:
40 0 40 80 120 160км В 1см 40км	1:
200 0 200 400 600 800км В 1см 200км	1:

НАЙДИТЕ В ТЕКСТЕ СЛОВА КОТОРЫЕ МОЖНО ОБОЗНАЧИТЬ ТОПОГРАФИЧЕСКИМИ ЗНАКАМИ

1. Утро застало нас в лесу, выскочив из палаток ребята побежали купаться к озеру, которое заросло камышом. Сорвать камыш нам не удалось т.к. берега были заболочены. Искупавшись ребята пошли дальше по грунтовой дороге, затем свернули и дошли до реки, здесь развели костёр. Вечером перешли по пешеходному мостику на другой берег. На следующий день ребята дошли до города. В городе находились: заводы, магазины, церкви.

2. Нарисуйте пропущенные топографические знаки, которые подходят по смыслу (обрыв, шоссе, родник, пашня, вырубленный лес, кустарник, редкий лес, луг, озеро)

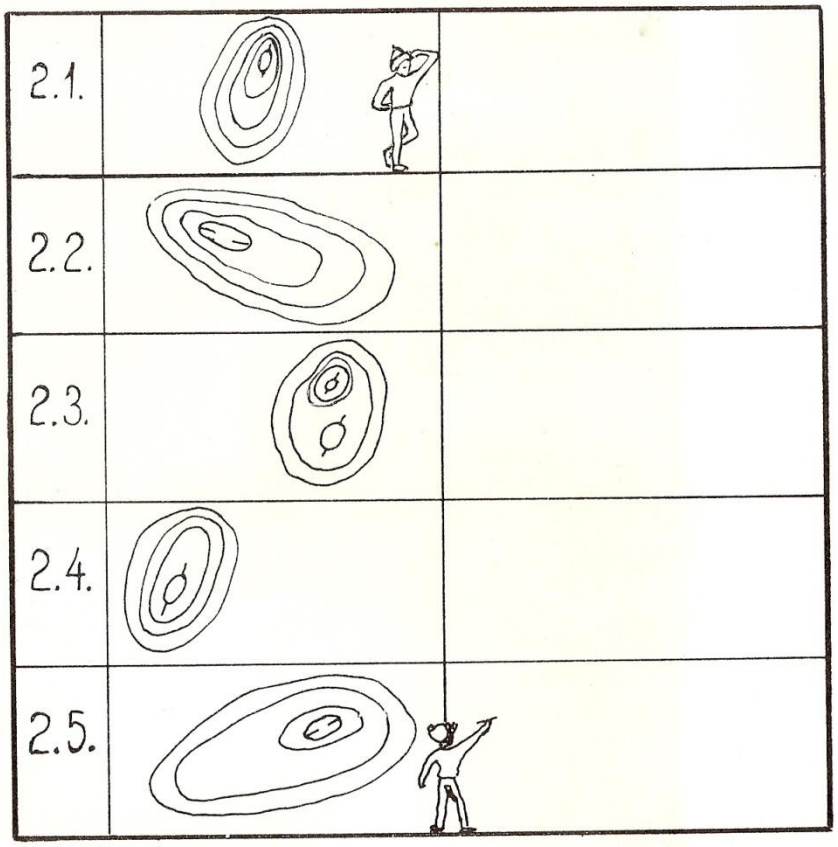
От … мы пошли по … мимо … . Справа от нас была … , слева … , переходящий в … . Через 10 минут мы пошли в … , прошли … и подошли … .

ПРОЧИТАЙТЕ ТЕКСТ И ВСТАВТЕ ПРОПУЩЕННЫЕ СЛОВА В НУЖНОМ ПАДЕЖЕ (горизонт, ориентирование, северо-запад, юго-восток, Большая Медведица, топографическая, линейный, расстояние)

От берёзы линия … была видна хорошо. Мы … по компасу и пошли на … . Берёза осталась от нас в юго-восточном направлении. Ночью в северной части небосвода мы отыскали созвездие … и нашли направление на север. У нас была … карта, на которой был обозначен … масштаб. По карте мы определим пройденное … .

НА ХОЛМЕ В РАЗЛИЧНЫХ ЕГО ЧАСТЯХ НАХОДЯТСЯ ЛЮДИ, ПОКАЖИТЕ МЕСТОРАСПОЛРЖЕНИЕ ЛЮДЕЙ НА ПЛАНЕ ХОЛМА

2. Назвать форму рельефа, соответствующую рисунку горизонталей.



ИЗ ПРЕДЛОЖЕННЫХ ПРИЗНАКОВ ПОГОДЫ.НУЖНО ВЫБРАТЬ ПРИЗНАКИ ЯСНОЙ ПОГОДЫ И ПРИЗНАКИ ПРЕДВЕЩАЮЩИЕ НЕНАСТЬЕ И ДОЖДЬ

1.Ветер сильный днём, стихает к вечеру. Ночью тихо.
2.Атмосферное давление уменьшается.
3.Ветер днём и ночью меняет направление.
4.Днем жарко, а вечером и ночью прохладно.
5.Утром безоблачно, днём кучевые облака, которые к вечеру исчезают.
6.Ласточки и стрижи летают низко.
7.Дым от костров и из труб стелется по земле.
8.Дым от костров и из труб поднимается прямо вверх.
9.Пчёлы активно летают за взятком.
10.Росы и инея не образуется
(к ясной погоде-1,4,5,8,9)
(кдождю-2,3,6,7,10)

Законы туристов

1. НЕЛЬЗЯ ПОНЯТЬ СМЫСЛ ТУРИЗМА СИДЯ ДОМА.
2. ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ.
3. ЕСЛИ ТЫ УСТАЛ-ПОМОГИ ТОВАРИЩУ И ТЕБЕ СТАНЕТ ЛЕГЧЕ.
4. КАКИМ БЫ МАЛЕНЬКИМ НЕ БЫЛ ОСТАВШИЙСЯ КУСОЧЕК ХЛЕБА-В ПОХОДЕ ЕГО ДЕЛЯТ НА ВСЕХ.
5. ВЗЯТУЮ ВЕЩЬ ВЕРНИ В ТЕ ЖЕ РУКИ.
6. НАШ ДЕВИЗ-НЕ НЫТЬ!
7. ПОШЁЛ В ПОХОД- НЕ БОЙСЯ, БОИШЬСЯ-НЕ ХОДИ.
8. ЕСЛИ НА ПОЛПУТИ ТЫ ПОНЯЛ, ЧТО ИДЕШЬ НЕ В ТОМ НАПРАВЛЕНИИ,- НЕ УПРЯМЬСЯ, ВЕРНИСЬ.
9. СЕМЕРО ОДНОГО ЖДУТ.
10. НЕЗАПИСАННОЕ НАБЛЮДЕНИЕ-ПОТЕРЯННЫЙ КЛАД!
11. В ПОХОДЕ НИЧЕГО ЛИЧНОГО НЕТ! ЕСЛИ ТЫ НЕ МОЖЕШЬ ИДТИ-СИДИТ ВСЯ ГРУППА.
12. УСПЕХ ПОХОДА ПОЛНОСТЬЮ ЗАВИСИТ ОТ ЕГО ПОДГОТОВКИ.
13. ПЛОХОЙ ПОХОД БЫВАЕТ У ПЛОХИХ ТУРИСТОВ.