

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД-КУРОРТ АНАПА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СТАНЦИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «01» марта 2024 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МБУДО СДЮТЭ  
Л.Н. Мисан  
Приказ № 10 от «01» марта 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО – КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Юные инструкторы туризма»**

Уровень программы - базовый  
Срок реализации программы – 2 года: 432ч. (1 год - 216ч.; 2 год - 216ч.)  
Возрастная категория – от 5 до 17 лет  
Состав группы: до 16 человек.  
Форма обучения - очная  
Вид программы – модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID - № программы в Навигаторе: 381

Автор составитель:  
Предеина Марина Александровна,  
педагог-организатор

г-к. Анапа, 2024 год

**ПАСПОРТ**  
**дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы**  
**туристско–краеведческой направленности «Юные инструкторы туризма»**

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наименование муниципалитета                                                         | город Анапа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Наименование организации                                                            | МБУДО СДЮТЭ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ID-номер программы в АИС «Навигатор»                                                | 381                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Полное наименование программы                                                       | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные инструкторы туризма»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)                    | Муниципальное задание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ФИО автора (составителя) программы                                                  | Рогалев Виктор Петрович,<br>Предеина Марина Александровна                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Краткое описание программы                                                          | Программа направлена на развитие познавательных, исследовательских навыков обучающихся по изучению истории, культуры родного края, памятников культуры, на формирование навыков туристской работы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Форма обучения                                                                      | <b>Очная</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Уровень содержания                                                                  | <b>Базовый</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Продолжительность освоения (объём)                                                  | 2 года: 648 ч. (1 год - 324ч.; 2 год - 324ч.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Возрастная категория                                                                | от 5 до 17 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Цель программы                                                                      | - формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, повышение мотивации к творческому развитию и профессиональному самоопределению личности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Задачи программы                                                                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить основным понятиям и терминологией в области туризма и краеведения, находить, систематизировать, анализировать необходимую информацию для решения учебных задач, владеть навыками работы с различными источниками.</li> <li>2. Обучить приемам техники и основам инструкторской подготовки, сформировать судейские навыки.</li> <li>3. Развивать эмоционально-волевую сферу: мотивацию на достижение поставленной цели, контроль поведения, выдержку, способность к рефлексии и самоанализу, установку на преодоление трудностей.</li> <li>4. Развивать общую и специальную физическую подготовку: выработать волевые качества путешественника: целеустремленность, упорство, анализировать происходящие события, планировать свои действия.</li> <li>5. Формировать чувства патриотизма и любви к родному краю, потребность бережного отношения к природе.</li> <li>6. Воспитывать дисциплинированность, силу воли, трудолюбие, целеустремленность, взаимовыручку и ответственность в туристической группе.</li> </ol>                                    |
| Ожидаемые результаты                                                                | <p>По завершении обучения, обучающиеся должны <b>знать и применять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах.</li> </ul> <p><b>Предметные результаты:</b></p> <p>По завершении обучения, обучающиеся должны <b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма, ориентироваться на местности по местным признакам, пользоваться туристским снаряжением, осуществлять преодоление естественных препятствий.</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основами общей и специальной физической подготовки, быть способным выполнять принятые в программе нормативы по физической подготовке;</li> </ul> <p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать историю своего края, страны, любить свою «малую Родину», свое государство, гордиться им, чувствовать сопричастность ко всему происходящему в стране, быть патриотом и гражданином.</li> </ul> |
| Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)                                        | Не требуются.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Возможность реализации в сетевой форме                                              | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Материально-техническая база                                                        | Для работы необходимо иметь наглядный и учебный материал (таблицы, эскизы, схемы, плакаты, картины, фотографии, раздаточный материал, видеозаписи, аудиозаписи, мультимедийные материалы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

### Содержание

|                                                                                                            |                                                                            |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Раздел №1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»</b> |                                                                            | <b>4</b>  |
| 1.1                                                                                                        | Пояснительная записка                                                      | 4         |
| 1.2                                                                                                        | Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы | 5         |
| 1.3                                                                                                        | Планируемые результаты: предметные, метапредметные личностные              | 7         |
| 1.4                                                                                                        | Учебный план программы и его содержание                                    | 8         |
| <b>Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающие формы аттестации»</b>           |                                                                            | <b>34</b> |
| 2.1                                                                                                        | Календарный учебный график                                                 | 34        |
| 2.2.                                                                                                       | Воспитательная деятельность                                                | 35        |
| 2.3.                                                                                                       | Условия реализации программы                                               | 38        |
| 2.4.                                                                                                       | Формы аттестации                                                           | 39        |
| 2.5.                                                                                                       | Оценочные материалы                                                        | 40        |
| 2.6.                                                                                                       | Методические материалы                                                     | 40        |
| 2.7.                                                                                                       | Список литературы                                                          | 62        |

## **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Территория Краснодарского края один из примечательных, уникальных регионов Земли. Здесь за один день можно побывать в различных климатических условиях: внизу лето, солнце и море, вверху зима, горы и снежные вершины. Растительный мир края представлен примерно 3 000 видами растений. Край богатый историческим прошлым и новыми традициями современности. Такое разнообразие творений природы и человека не может оставить равнодушным тех, кто родился и вырос в этом удивительном крае. Отсюда и интерес детей и подростков к своей Малой Родине. Бесценно воспитательно-образовательное воздействие природы, исторического прошлого и современности на подрастающее поколение. Детский туризм и краеведение, в дополнительном образовании имеют комплексный, интегративный характер воздействия на личность и детский коллектив. Это выражается в повышении духовного и физического потенциала детей и подростков, уровня знаний и умений, удовлетворении потребностей детей в самовыражении, творчестве, общении с людьми и природой.

#### **Направленность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в соответствии с туристско-краеведческой направленностью дополнительного образования. Программа предусматривает освоение всего учебного материала на основе туристского путешествия. В туристском походе вырабатывается умение преодолевать трудности. Эти трудности лишь в редких случаях можно преодолевать в одиночку. Как правило, только усилия всей группы дают результат. Так ребята учатся коллективизму не на словах, а на деле. Нужно помнить и о том, что в походе ребята подчас раскрываются со всем с иной стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для педагога, так как позволяет глубже понять натуру каждого ребенка и найти подход к нему.

#### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

**Новизна** программы заключается в интеграции таких видов деятельности как: краеведение, спортивный туризм и экология. Реализация личностных возможностей обучающихся в допрофессиональной подготовке в туристско-краеведческой деятельности.

**Актуальность** данной программы в ее социальной востребованности среди обучающихся и их родителей, обусловленной разнообразием форм и методов туристско-краеведческой деятельности, их доступностью (в том числе финансовой) для всех социальных категорий и групп детей и подростков.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в личностно ориентированном подходе к образованию, развитию, воспитанию подрастающего поколения, основном на принципах гуманизма, патриотизма.

**Отличительные особенности** данной дополнительной программы состоят в систематизации всего материала по основным этапам туристской деятельности: подготовка к походу (предварительная и предпоходная), непосредственное выполнение путешествия и заключительная часть - подведение итогов похода. Содержание данной программы разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей использования в образовательной деятельности здоровьесберегающих технологий, разноуровневой подготовки обучающихся.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучения детей 7-17 лет. Группы формируются с учетом возраста детей.

**Форма обучения и режим занятий:**

Формы обучения - очно-дистанционная.

Занятия в объединении проводятся три раза в неделю по 3 академических часа. Продолжительность одного занятия 45 мин с 15-минутным перерывом, в соответствии с требованиями СанПиНа РФ.

**Особенности организации образовательной деятельности**

Группы обучающихся формируются приблизительно одного возраста, являющихся постоянным составом объединения «Юные инструкторы туризма». В группе – 15 человек. Форма занятий групповая, с ярко выраженным индивидуальным подходом. Занятия имеют специфические особенности и обусловлены тем, что все разработки осуществляются исключительно на основе дифференцированного подхода к обучению обучающихся с учетом их индивидуальных возможностей, склонностей и способностей.

**Уровень содержания программы, объем и сроки ее реализации**

В программе предусмотрена возможная разноуровневая технология организации обучения. Программа «Юные инструкторы туризма» рассчитана на четыре года обучения. Полный объем учебных часов – 648 часов.

**1.2. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**Цель** – формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, повышение мотивации к творческому развитию и профессиональному самоопределению личности.

**Задачи:**

7. Обучить основным понятиям и терминологией в области туризма и краеведения, находить, систематизировать, анализировать необходимую информацию для решения учебных задач, владеть навыками работы с различными источниками.

8. Обучить приемам техники и основам инструкторской подготовки, сформировать судейские навыки.

9. Развивать эмоционально-волевую сферу: мотивацию на достижение поставленной цели, контроль поведения, выдержку, способность к рефлексии и самоанализу, установку на преодоление трудностей.

10. Развивать общую и специальную физическую подготовку: выработать волевые качества путешественника: целеустремленность, упорство, анализировать происходящие события, планировать свои действия.

11. Формировать чувства патриотизма и любви к родному краю, потребность бережного отношения к природе.

12. Воспитывать дисциплинированность, силу воли, трудолюбие, целеустремленность, взаимовыручку и ответственность в туристической группе.

### **1.3. Планируемые результаты: предметные, метапредметные и личностные**

По завершении обучения, обучающиеся должны **знать и применять:**

- правила поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах.
- правила личной гигиены, заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, владеть способами оказания доврачебной помощи.

#### **Предметные результаты:**

По завершении обучения, обучающиеся должны **уметь:**

- самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных задач; используя учебные пособия и интернет-ресурсы;
- владеть навыками работы со справочной литературой и картографическим материалом родного края;
- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма, ориентироваться на местности по местным признакам, пользоваться туристским снаряжением, осуществлять преодоление естественных препятствий.

#### **Метапредметные результаты:**

- находить выходы из всевозможных ситуаций, определить свои творческие и профессиональные способности;
- владеть основами общей и специальной физической подготовки, быть способным выполнять принятые в программе нормативы по физической подготовке;
- владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных представлений, умений и навыков.

#### **Личностные результаты:**

- знать историю своего края, страны, любить свою «малую Родину», свое государство, гордиться им, чувствовать сопричастность ко всему происходящему в стране, быть патриотом и гражданином.
- будут привиты туристские традиции, основанные на взаимопомощи, взаимовыручке, духе коллективизма и товарищества.

### **Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на 1 год обучения:**

**Цель** – развитие физических и творческих и профессиональных способностей детей и подростков, воспитание морально-нравственных качеств гражданина России на занятиях туристско-краеведческой деятельностью.

#### **Задачи:**

1. Познакомить с историей развития туристско-краеведческой деятельности.
2. Обучить элементарным приемам техники преодоления естественных препятствий, практическим умениям в подборе снаряжения и другим первоначальным основам туристской подготовки.
3. Обучить основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
4. Развивать физические способности: выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию.
5. Развивать творческие способности и исполнительскую активность обучающихся в процессе местного краеведческого материала.
6. Сформировать активную жизненную позицию, активное участие обучающихся в жизнедеятельности объединения.

**Планируемые результаты на 1 год обучения: предметные, метапредметные и личностные**

**Предметные результаты:**

По завершении обучения, обучающиеся должны:

- осуществлять поиск необходимых материалов при изучении предлагаемого материала, составлять план, определить цель и организовывать процесс ее достижения;
- знать правила юных туристов, основные правила поведения в экстренных ситуациях; владеть техникой и тактикой пешеходного туризма, ориентироваться на местности по местным признакам, пользоваться туристским снаряжением, осуществлять преодоление естественных препятствий.
- знать основные правила оказания первой доврачебной помощи.

**Метапредметные результаты:**

- определить свои творческие и профессиональные способности, владеть навыками выступлений с сообщениями в группе или перед незнакомой аудиторией.
- иметь общую физическую подготовку, быть способным выполнять принятые в программе нормативы по физической подготовке.

**Личностные результаты:**

- умение работать и действовать индивидуально и в коллективе.

**Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на 2 год обучения:**

**Цель** – духовно - нравственное и физическое развитие обучающихся посредством приобщения к туристско-спортивной и краеведческой деятельности.

**Задачи:**

1. Сформировать знания о тактике и технике различных видов туризма.
2. Сформировать навыки прохождения спортивных дистанций пешеходного туризма и обеспечить приобретение опыта участия в соревнованиях.

3. Формировать познавательный интерес к спортивным занятиям и туризму, развивать общую и специальную физическую подготовку.
4. Сформировать навыки начальной инструкторской подготовки.
5. Создать условия для усвоения и принятия обучающимися духовно – нравственных ценностей.
6. Воспитывать коллективизм, сотрудничество, взаимопомощь, чувство единой команды.

**Планируемые результаты на 2 год обучения: предметные, метапредметные и личностные**

**Предметные результаты:**

По завершении обучения обучающиеся должны:

- знать общую характеристику края, иметь представление об основных вехах истории и важнейших краеведческих и природных памятниках, правила поведения на природе и правилами доврачебной помощи;
- ориентироваться на местности по местным признакам, с помощью карты и компаса, проводить наблюдения на природе;
- пользоваться туристским снаряжением: укладывать рюкзак, устанавливать палатку и осуществлять простейший ремонт личного, группового и специального туристского снаряжения.

**Метапредметные результаты:**

- будет сформирована мотивация к познанию окружающего мира природы с помощью обучения, устойчивый интерес к занятиям, положительная мотивация на продолжение занятий;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.
- будут владеть навыками начальной инструкторской подготовки.

**Личностные результаты:**

- будут привиты туристские традиции, основанные на взаимопомощи, взаимовыручке, духе коллективизма и товарищества.
- сформируется благоприятный социально-психологический климат в детском коллективе;
- принятие личностью базовых национальных ценностей, национальных духовных традиций.

**1.4. Учебный план программы и его содержание**

**1 год обучения**

| № п       | Наименование тем и разделов                          | Количество часов |           |           | Формы аттестации/ контроля                                                                               |
|-----------|------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                      | Всего            | Теория    | Практика  |                                                                                                          |
| <b>1.</b> | <b>Ознакомление с основами туристской подготовки</b> | <b>78</b>        | <b>45</b> | <b>33</b> | Соревнование<br>Зачет по<br>приготовлению<br>пищи<br>на костре,<br>установке лагеря,<br>укладке рюкзака. |
| 1.1       | Туристские путешествия, история развития туризма.    | 6                | 3         | 3         |                                                                                                          |
| 1.2       | Воспитательная роль туризма                          | 6                | 3         | 3         |                                                                                                          |
| 1.3       | Личное и групповое снаряжение.                       | 6                | 3         | 3         |                                                                                                          |
| 1.4       | Организация туристского быта.                        | 9                | 6         | 3         |                                                                                                          |
| 1.5       | Подготовка к походу, путешествию                     | 9                | 6         | 3         |                                                                                                          |

|           |                                                                                  |           |           |           |                                         |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------------------------------|
| 1.6       | Питание в туристском походе                                                      | 6         | 3         | 3         |                                         |
| 1.7       | Туристские должности в группе                                                    | 6         | 3         | 3         |                                         |
| 1.8       | Правила движения в походе, преодоление препятствий                               | 9         | 6         | 3         |                                         |
| 1.9       | Техника безопасности при проведении туристских походов.                          | 9         | 6         | 3         |                                         |
| 1.10      | Подведение итогов туристского похода.                                            | 6         | 3         | 3         |                                         |
| 1.11      | Туристские слеты и соревнования                                                  | 6         | 3         | 3         |                                         |
| <b>2.</b> | <b>Топография и ориентирование</b>                                               | <b>42</b> | <b>21</b> | <b>21</b> | Топографический диктант<br>Соревнования |
| 2.1       | Понятие о топографической и спортивной карте                                     | 6         | 3         | 3         |                                         |
| 2.2       | Условные знаки                                                                   | 6         | 3         | 3         |                                         |
| 2.3       | Ориентирование по горизонту, азимуту                                             | 6         | 3         | 3         |                                         |
| 2.4       | Компас. Работа с компасом                                                        | 6         | 3         | 3         |                                         |
| 2.5       | Измерение расстояний.                                                            | 6         | 3         | 3         |                                         |
| 2.6       | Способы ориентирования                                                           | 6         | 3         | 3         |                                         |
| 2.7       | Ориентирование по местным предметам.<br>Действия в случае потери ориентирования  | 6         | 3         | 3         |                                         |
| <b>3.</b> | <b>Краеведение</b>                                                               | <b>24</b> | <b>12</b> | <b>12</b> | Зачет                                   |
| 3.1       | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.              | 6         | 3         | 3         |                                         |
| 3.2       | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.        | 6         | 3         | 3         |                                         |
| 3.3       | Изучение района путешествия.                                                     | 6         | 3         | 3         |                                         |
| 3.4       | Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. | 6         | 3         | 3         |                                         |
| <b>4.</b> | <b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>                                | <b>18</b> | <b>9</b>  | <b>9</b>  | Зачет по оказанию первой помощи         |
| 4.1       | Личная гигиена туриста<br>профилактика различных заболеваний                     | 3         | 3         |           |                                         |
| 4.2       | Походная медицинская аптечка                                                     | 3         |           | 3         |                                         |
| 4.3       | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи                               | 6         | 3         | 3         |                                         |
| 4.4       | Приемы транспортировки пострадавшего                                             | 6         | 3         | 3         |                                         |
| <b>5.</b> | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>                                 | <b>54</b> | <b>12</b> | <b>42</b> | Соревнования                            |
| 5.1       | Краткие сведения о строении и функциях организма человека.                       | 6         | 3         | 3         |                                         |
| 5.2       | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 6         | 3         | 3         |                                         |

|     |                                   |            |           |            |  |
|-----|-----------------------------------|------------|-----------|------------|--|
| 5.3 | Общая физическая подготовка       | 18         | 3         | 15         |  |
| 5.4 | Специальная физическая подготовка | 24         | 3         | 21         |  |
|     | <b>Итого за период обучения</b>   | <b>216</b> | <b>99</b> | <b>117</b> |  |

Многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования) – вне сетки

### Учебный план программы и его содержание на 2 год обучения

| №         | Наименование тем и разделов                                                                     | Количество часов |           |           | Формы аттестации/<br>контроля                                                                            |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                 | Всего            | Теория    | Практика  |                                                                                                          |
| <b>1.</b> | <b>Основы туристской подготовки</b>                                                             | <b>66</b>        | <b>33</b> | <b>33</b> | Соревнование<br>Зачет по<br>приготовлению<br>пищи<br>на костре,<br>установке лагеря,<br>укладке рюкзака. |
| 1.1       | Инструктаж по инструкциям № 5, № 293, ТБ, ПБ. Туристские путешествия, история развития туризма. | 6                | 3         | 3         |                                                                                                          |
| 1.2       | Личное и групповое снаряжение.                                                                  | 6                | 3         | 3         |                                                                                                          |
| 1.3       | Организация туристского быта.                                                                   | 6                | 3         | 3         |                                                                                                          |
| 1.4       | Подготовка к походу, путешествию                                                                | 9                | 3         | 9         |                                                                                                          |
| 1.5       | Питание в туристском походе                                                                     | 9                | 3         | 6         |                                                                                                          |
| 1.6       | Техника и тактика в туристском походе                                                           | 6                | 3         | 3         |                                                                                                          |
| 1.7       | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.                        | 6                | 3         | 3         |                                                                                                          |
| 1.8       | Подведение итогов туристского путешествия                                                       | 9                | 3         | 6         |                                                                                                          |
| 1.9       | Туристские слеты и соревнования                                                                 | 9                | 3         | 6         |                                                                                                          |
| <b>2.</b> | <b>Топография и ориентирование</b>                                                              | <b>36</b>        | <b>18</b> | <b>18</b> | Топографический<br>диктант<br>Соревнования                                                               |
| 2.1       | Топографическая и спортивная карта.                                                             | 6                | 3         | 3         |                                                                                                          |
| 2.2       | Компас. Работа с компасом                                                                       | 6                | 3         | 3         |                                                                                                          |
| 2.3       | Измерение расстояний.                                                                           | 6                | 3         | 3         |                                                                                                          |
| 2.4       | Способы ориентирования                                                                          | 6                | 3         | 3         |                                                                                                          |
| 2.5       | Ориентирование по местным предметам<br>Действия в случае потери ориентирования                  | 6                | 3         | 3         |                                                                                                          |
| 2.6       | Соревнования по спортивному ориентированию                                                      | 6                | 3         | 3         |                                                                                                          |
| <b>3.</b> | <b>Краеведение</b>                                                                              | <b>18</b>        | <b>9</b>  | <b>9</b>  | Зачет                                                                                                    |
| 3.1       | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.                              | 6                | 3         | 3         |                                                                                                          |
| 3.2       | Изучение района путешествия.                                                                    | 6                | 3         | 3         |                                                                                                          |
| 3.3       | Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.                | 6                | 3         | 3         |                                                                                                          |

|           |                                                                                  |            |           |            |                                 |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|---------------------------------|
| <b>4.</b> | <b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>                                | <b>18</b>  | <b>6</b>  | <b>12</b>  | Зачет по оказанию первой помощи |
| 4.1       | Личная гигиена туриста профилактика различных заболеваний                        | 6          | 3         | 3          |                                 |
| 4.2       | Походная медицинская аптечка                                                     | 3          |           | 3          |                                 |
| 4.3       | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи                               | 6          | 3         | 3          |                                 |
| 4.4       | Приемы транспортировки пострадавшего                                             | 3          |           | 3          |                                 |
| <b>5</b>  | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>                                 | <b>27</b>  | <b>6</b>  | <b>21</b>  | Соревнования                    |
| 5.1       | Сведения о строении и функциях организма человека                                | 6          |           | 6          |                                 |
| 5.2       | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 9          | 3         | 6          |                                 |
| 5.3       | Общая физическая подготовка                                                      | 6          | 3         | 3          |                                 |
| 5.4       | Специальная физическая подготовка                                                | 6          |           | 6          |                                 |
| <b>6.</b> | <b>Начальная инструкторская подготовка</b>                                       | <b>51</b>  | <b>6</b>  | <b>45</b>  | Тестирование                    |
| 6.1       | Обязанности членов туристской группы по должностям                               | 6          |           | 6          |                                 |
| 6.2       | Общественная работа в коллективе                                                 | 21         | 3         | 18         |                                 |
| 6.3       | Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода     | 24         | 3         | 21         |                                 |
|           | <b>Итого за период обучения</b>                                                  | <b>216</b> | <b>78</b> | <b>138</b> |                                 |

Многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования) – вне сетки часов.

## Содержание учебного плана на 1 год обучения

### 1. Основы туристской подготовки

#### 1.1. Инструктаж по инструкциям № 5, № 293, ТБ, ПБ. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»,

основные направления движения.

## **1.2. Воспитательная роль туризма**

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

## **1.3. Личное и групповое снаряжение**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

## **Практические занятия.**

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

## **1.4. Организация туристского быта**

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

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

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

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

Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

### **Практические занятия.**

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

### **1.5. Подготовка к походу, путешествию**

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

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

### **Практические занятия.**

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

### **1.6. Питание в туристском походе**

Значение правильного питания в походе.

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

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

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

### **Практические занятия.**

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

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

Должности в группе постоянные и временные.

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

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

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

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

### **Практические занятия.**

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

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

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

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

#### **Практические занятия.**

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

#### **1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов**

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

#### **Практические занятия.**

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

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

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

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

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

#### **Практические занятия.**

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

#### **1.11. Туристские слеты и соревнования**

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия

проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения

соревнования и оформления мест проведения.

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

### **Практические занятия.**

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

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

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

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

### **Практические занятия.**

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

### **2.2. Условные знаки**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полу-горизонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

### **Практические занятия.**

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### **2.3. Ориентирование по горизонту, азимуту**

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

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

#### **Практические занятия.**

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

#### **2.4. Компас, работа с компасом**

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

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

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

#### **Практические занятия.**

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

#### **2.5. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

#### **Практические занятия.**

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

#### **2.6. Способы ориентирования**

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий,

сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).  
Протокол движения.

### **Практические занятия.**

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

## **2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентирования**

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

### **Практические занятия.**

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

## **3. Краеведение**

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

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

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

### **Практические занятия.**

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

### **3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных**

## **объектов, музеи**

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

### **Практические занятия.**

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

### **3.3. Изучение района путешествия**

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

### **Практические занятия.**

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

### **Практические занятия.**

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

## **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

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

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

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

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

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

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

#### **Практические занятия.**

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

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

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

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

#### **Практические занятия.**

Формирование походной медицинской аптечки.

#### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

#### **Практические занятия.**

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

#### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со

штурмовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

#### **Практические занятия.**

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

#### **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

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

#### **Практические занятия.**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

#### **5.3. Общая физическая подготовка**

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

#### **Практические занятия.**

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

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

#### **5.4. Специальная физическая подготовка**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

#### **Практические занятия.**

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

#### **Содержание учебного плана на 2 год обучения**

##### **1. Основы туристской подготовки**

##### **1.1. Инструктаж по инструкциям № 5, № 293, ТБ, ПБ. Туристские путешествия, история развития туризма**

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие.

История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

##### **1.2. Личное и групповое снаряжение**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к

походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемое вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

### **Практические занятия.**

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

## **1.3. Организация туристского быта**

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;
- безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность - продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.
- организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

### **Практические занятия.**

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

## **1.4. Подготовка к походу, путешествию**

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

### **Практические занятия.**

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов

детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Контрольная работа – составление плана-графика 2-3-дневного похода.

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

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

#### **Практические занятия.**

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа – составление меню на 3-5 дней.

### **1.6. Техника и тактика в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланнику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантином» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки,

карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

### **Практические занятия.**

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

## **1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

### **Практические занятия.**

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

## **1.8. Подведение итогов туристского путешествия**

Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов

Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

### **Практические занятия.**

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

### **1.9. Туристские слеты и соревнования**

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, его функции. План его работы.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Положение о соревнованиях.

Классификация соревнований.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Условия проведения соревнований.

#### **Практические занятия.**

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьного или учреждения дополнительного образования соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

#### **Участие в соревнованиях**

### **2. Топография и ориентирование**

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

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

#### **Практические занятия.**

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

#### **2.2. Компас. Работа с компасом**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

### **Практические занятия.**

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

### **2.3. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

### **Практические занятия.**

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

### **2.4. Способы ориентирования**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании крок и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде (подробному описанию пути).

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

### **Практические занятия.**

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

### **2.5. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентирования**

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные

ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

### **Практические занятия.**

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

## **2.6. Соревнования по спортивному ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

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

### **Практические занятия.**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

## **3. Краеведение**

### **3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев**

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

### **Практические занятия.**

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

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

#### **Практические занятия.**

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района.

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

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участников маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

#### **Практические занятия.**

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

### **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

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

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укреп-

ления здоровья.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

#### **Практические занятия.**

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

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

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

#### **Практические занятия.**

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

#### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадания в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, бесплоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

#### **Практические занятия**

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

#### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

#### **Практические занятия**

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка**

### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

### **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

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

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

#### **Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

### **5.3. Общая физическая подготовка**

#### **Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений — наклоны, повороты и вращения туловища;

в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание. Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.

#### **5.4. Специальная физическая подготовка**

Практические занятия.

### Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

### Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

### Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

### Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

### Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола

(гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания – глубокий вдох и продолжительный выдох.

## **6. Начальная инструкторская подготовка**

### **6.1. Обязанности членов туристской группы по должностям:**

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополни-

тельной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

### **Практические занятия**

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

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

### **6.2. Общественная работа в коллективе**

Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе (классе, школе, учреждении дополнительного образования). Обязанности турорганизатора класса, члена школьного туристского штаба, совета музея, организатора и судьи соревнований. Шефство над младшими школьниками при проведении прогулок, однодневных походов.

### **Практические занятия**

Выполнение общественных поручений в коллективе.

### **6.3. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов**

Оказание помощи руководителю группы в подборе литературы, картографического материала по району совершения похода. Организация работы членов группы по изучению района похода.

Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения.

Контроль действий штурмана во время похода. Соблюдение режима движения. Организация бивачных работ.

Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

### **Практические занятия**

Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

## **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»:**

### **2.1. Календарный учебный график**

Для реализации данной программы для каждой группы пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

**Таблица 1.**

| п/п | Дата | Тема занятия | Кол-во часов | Время проведения занятия | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-----|------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|------------------|----------------|
|     |      |              |              |                          |               |                  |                |

В ходе реализации программы педагог может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны педагога.

### **2.2. Воспитательная деятельность.**

2.2.1. Цель - развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

#### **2.2.2. Задачами воспитания по программе являются:**

- приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- развитие воспитательного потенциала семьи;
- использование всех возможных средств, для воспитания у обучающихся общей культуры, верности духовным традициям России, ответственности, правосознания, уважения к ценностям современного общества, сформированного на основе духовных ценностей культуры России;
- дальнейшее развитие и совершенствование работы по воспитанию здорового образа жизни и негативного отношения к вредным привычкам.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с направленностью программы и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование:

- ценностного отношения к региональной и местной культуре;

- уважения к историческому и культурному наследию народов России, памятникам героям и защитникам Отечества;
- уважения к ценностям, святыням традиционных религий народов России;
- культуры общения, взаимопомощи; эстетической культуры; трудолюбия и уважения к труду, к трудящимся, результатам труда;
- экологической культуры, навыков охраны природы, сбережения природных ресурсов;
- стремления и умения применять научные знания в природной среде;
- личной ответственности за действия в природной среде, неприятие действий, приносящих вред природе;
- опыта сохранения уникального природного и биологического многообразия России, природного наследия Российской Федерации, ответственного отношения к животным;
- стремления к заботе о своём здоровье и здоровье окружающих людей; способности видеть и реагировать на угрозы безопасности;
- готовности брать на себя ответственность за достижение общих целей; настойчивости, последовательности, принципиальности;
- воли, упорства, дисциплинированности в туристической деятельности;
- готовности к анализу и реализации своей нравственной позиции на основе российских базовых ценностей, традиционных духовно-нравственных ценностей народов России;

### **2.2.3. Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания обучающихся при реализации программы является организация их взаимодействия в объединении, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей).

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **2.2.4. Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательная деятельность осуществляется в условиях организации деятельности объединения на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и

правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур - опросов, интервью - используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

### 2.2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 2.

| № п/п | Название события, мероприятия | Сроки                      | Форма проведения                    | Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события |
|-------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Международный день туризма    | 27.09.2024<br>27.09.2025   | поход                               | Фото и видеоматериалы с выступлением детей                                                       |
| 2.    | День народного единства       | 04.11.2024<br>04.11.2025   | викторина                           | Фото и видеоматериалы с выступлением детей                                                       |
| 3.    | Новогодние праздники          | 1-8.01.2025<br>1-8.01.2026 | Показ презентаций, просмотр фильмов | Фото и видеоматериалы с выступлением детей                                                       |
| 4.    | Блокада Ленинграда            | 27.01.2025<br>27.01.2026   | викторина                           | Фото и видеоматериалы с выступлением детей                                                       |
| 5.    | День защитника Отечества      | 23.02.2025<br>23.02.2026   | конкурс                             | Фото и видеоматериалы с выступлением детей                                                       |
| 6.    | Международный женский день    | 08.03.2025<br>08.03.2026   | викторина                           | Фото и видеоматериалы с выступлением детей                                                       |
| 7.    | День Победы                   | 09.05.2025<br>09.05.2026   | конкурс                             | Фото и видеоматериалы с выступлением детей                                                       |
| 10.   | День защиты детей             | 01.06.2025<br>01.06.2026   | Флеш-моб                            | Фото и видеоматериалы с выступлением детей                                                       |

|     |             |                          |           |                                            |
|-----|-------------|--------------------------|-----------|--------------------------------------------|
|     |             |                          |           |                                            |
| 11. | День России | 12.06.2025<br>12.06.2026 | Викторина | Фото и видеоматериалы с выступлением детей |

## **2. 3. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение.** Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Проведение практических занятий на местности должно происходить на стадионе, в парке или в лесу.

### **Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы**

Рекомендуемое оборудование для занятий кружка:

1. Рюкзаки – 15 шт.
2. Коврики туристические - 15 шт.
3. Спальники – 15 шт.
4. Палатки – 3-4 шт.
5. Котелки – 2 шт.
6. Страховочная система – 15 шт.
7. Блокировка – 15 шт.
8. Карабины – 40 шт.
9. Спусковое устройство – 15 шт.
10. Жумар – 15 шт.
11. Основная веревка – 120 м (D= 10 см)
12. Репшнур (D= 6 мм)=50 м
13. Каска – 15 шт.
14. Тент – 1 шт.
15. Компас-15 шт.

- методическая литература;
- методические разработки занятий, маршрутов походов;
- методические разработки, планы-конспекты занятий, методические указания и рекомендации к практическим занятиям, инструкционные и технологические карты;

- дидактические материалы: карточки по краеведению; фондовая документация (инвентарные карточки, полевые этикетки, акты приемки, возврата, передачи и обмена); образцы рекламных буклетов, проспектов музея; памятки по организации и проведению экскурсий;

### **Информационное обеспечение:**

- зрительный ряд: виртуальные тематические экскурсии, слайды, фильмы, репродукции, фотоальбомы, журналы, буклеты, альбомы; литературный ряд: книги, журналы по краеведению журналы, газеты, литературные произведения знаменитых земляков;

- источники информации о своем крае (печатные источники, карты, архивы, памятники истории и культуры, библиографии, наблюдения объектов природы).

### **Кадровое обеспечение**

Педагог, руководитель объединения, реализующий данную программу, должен обладать следующими личностными и профессиональными качествами:

- умение создать комфортные условия для успешного развития личности обучающихся;
- умение увидеть и раскрыть творческие способности обучающихся;
- постоянное самосовершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности.

### **2.4. Формы аттестации**

Промежуточная аттестация проводится после 1 года обучения. Итоговая аттестация - после 2 года обучения.

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, наблюдений при проведении обучающимися занятий с младшими школьниками, тестовых заданий, творческих работ, соревнований, зачетного туристского похода.

**Методы проверки:** наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются обучающиеся, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом подростке.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов, работы обучающихся в качестве младших инструкторов, помощников руководителей, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных, степенных и категорийных походов.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы и другие многодневные мероприятия, являющиеся для членов объединения своеобразным экзаменом на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями. Каждый обучающийся оценивается педагогом, друзьями и в зависимости от этой оценки у каждого из них определяется статус в группе.

### **Степень достижения результатов оценивается по трем уровням**

**низкий** уровень: обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в общественно полезных делах;

**средний** уровень: обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;

**высокий** уровень: обучающийся выполняет задание самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

Оценка образовательных результатов по программе носит вариативный характер и проводится с целью установления соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

В конце обучения осуществляются следующий вид контроля (аттестация)- **итоговый** (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы по окончании курса обучения). Итоговый контроль проводится с педагогом и комиссией, учащиеся выполняют тестовое задания по пройденным темам программы и получают оценки: «зачет», «не зачет»

## 2.5. Система контроля результативности с описанием форм выявления, фиксации и предъявления результатов и их периодичности

Таблица 2.

| Формы контроля                | Промежуточный                                                                                                                                                                                                  | Итоговый                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Периодичность                 | По окончании 1, 2, 3 годов обучения                                                                                                                                                                            | По окончании обучения                                                                                                                                                                                          |
| Формы выявления результата    | 1. Срезы по образовательной программе<br>2. Контрольные испытания (практическая деятельность,).<br>3. Туристские слёты, соревнования<br>4. Итоговое занятие (контрольное испытание в виде личных соревнований) | 1. Срезы по образовательной программе<br>2. Контрольные испытания (практическая деятельность,).<br>3. Туристские слёты, соревнования<br>4. Итоговое занятие (контрольное испытание в виде личных соревнований) |
| Формы фиксации результата     | - протоколы<br>- грамота<br>- справка<br>- журнал посещаемости<br>- материал анкетирования и тестирования<br>- фото                                                                                            | - протоколы<br>- грамота<br>- справка<br>- журнал посещаемости<br>- материал анкетирования и тестирования<br>- фото                                                                                            |
| Формы предъявления результата | Протокол                                                                                                                                                                                                       | Протокол                                                                                                                                                                                                       |

## 2.6. Оценочный материал

Промежуточная аттестация

После прохождения обучения обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно одевать индивидуальную страховочную систему;
- самостоятельно подбирать одежду и обувь для прогулок и походов;
- устанавливать палатку;

- вязать простейшие узлы: проводник восьмёрка, карабинная удавка, двойной схватывающий, прямой, встречный;
- преодолевать переправы и препятствия: мышеловка, кочки, переправа по жердям, подъём спортивным способом и на самостраховке с помощью жумара и схватывающего узла; спуск спортивным способом и используя спусковое устройство (восьмёрка); траверс склона, подвесное бревно, бабочка, навесная и параллельная переправа, вертикальный маятник;
- заготавливать хворост и разводить костёр в сухую погоду;
- определять азимут на объект на небольшом расстоянии;
- изготовить носилки из ветровок и транспортировать пострадавшего;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- участвовать в туристских соревнованиях в качестве участников;
- уметь находить на карте изученные знаки;
- определять азимут на объекты находящиеся на близком расстоянии;
- уметь учитывать особенности климата родного края во время организации похода;
- уметь ухаживать за телом, одеждой и обувью, подбирать нужную одежду;
- знать название основных лекарственных препаратов и необходимость их применения;
- уметь изготавливать транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего.

## Нормативы по ОФП для школьников

**Таблица 3**

### 1 класс

| <u>Мальчики</u>   |          |          | <u>Упражнение</u><br><b>1 класс</b> | <u>Девочки</u>    |          |          |
|-------------------|----------|----------|-------------------------------------|-------------------|----------|----------|
| <u>5</u>          | <u>4</u> | <u>3</u> |                                     | <u>5</u>          | <u>4</u> | <u>3</u> |
| 6.2               | 6.9      | 7.0      | Бег на 30 метров (сек)              | 6.7               | 7.4      | 7.5      |
| 9.9               | 10.5     | 11.0     | Челночный бег 3x10 м (сек)          | 10.2              | 11.3     | 11.7     |
| Без учета времени |          |          | Бег на 1000 метров                  | Без учета времени |          |          |
| 1000              | 900      | 800      | Шестиминутный бег (м)               | 700               | 600      | 500      |
| 140               | 115      | 100      | Прыжок в длину с места (см)         | 130               | 110      | 90       |
| 3                 | 2        | 1        | Метание в цель с 6 м / 5 попыток    | 3                 | 2        | 1        |

|    |    |    |                                      |    |    |    |
|----|----|----|--------------------------------------|----|----|----|
| 40 | 30 | 20 | Прыжки через скакалку 60 сек (раз)   | 50 | 40 | 30 |
| 16 | 14 | 11 | Поднимание туловища 30 сек (раз)     | 14 | 12 | 9  |
| 30 | 25 | 15 | Поднимание туловища 60 сек (раз)     | 20 | 15 | 12 |
| 4  | 2  | 1  | Подтягивание из виса (раз)           |    |    |    |
| 12 | 7  | 5  | Подтягивание из виса лёжа (раз)      | 10 | 5  | 3  |
| 10 | 8  | 5  | Отжимания от пола (раз)              | 8  | 5  | 3  |
| +6 | +3 | +1 | Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) | +7 | +5 | +3 |

## 2 класс

| Мальчики          |      |      | Упражнение<br><u>2 класс</u>              | Девочки           |      |      |
|-------------------|------|------|-------------------------------------------|-------------------|------|------|
| 5                 | 4    | 3    |                                           | 5                 | 4    | 3    |
| 5.9               | 7.0  | 7.2  | <u>Бег на 30 метров (сек)</u>             | 6.6               | 7.2  | 7.4  |
| 9.1               | 10.0 | 10.4 | <u>Челночный бег 3х10 м (сек)</u>         | 9.7               | 10.7 | 11.2 |
| Без учета времени |      |      | <u>Бег на 1000 метров</u>                 | Без учета времени |      |      |
| 1050              | 950  | 850  | <u>Шестиминутный бег (м)</u>              | 750               | 650  | 550  |
| 150               | 125  | 110  | <u>Прыжок в длину с места (см)</u>        | 140               | 115  | 100  |
| 60                | 50   | 30   | <u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u> | 65                | 55   | 40   |
| 15                | 12   | 10   | <u>Метание теннисного мяча (м)</u>        | 12                | 10   | 8    |
| 4                 | 2    | 1    | <u>Метание в цель с 6 м / 5 попыток</u>   | 3                 | 2    | 1    |
| 4                 | 2    | 1    | <u>Подтягивание из виса (раз)</u>         |                   |      |      |
| 14                | 9    | 7    | <u>Подтягивание из виса лёжа (раз)</u>    | 11                | 7    | 5    |

|    |    |    |                                         |    |    |    |
|----|----|----|-----------------------------------------|----|----|----|
| 18 | 15 | 12 | <u>Поднимание туловища 30 сек (раз)</u> | 16 | 13 | 10 |
|----|----|----|-----------------------------------------|----|----|----|

## 3 класс

| Мальчики          |      |      | Упражнение <u>3 класс</u>                   | Девочки           |      |      |
|-------------------|------|------|---------------------------------------------|-------------------|------|------|
| 5                 | 4    | 3    |                                             | 5                 | 4    | 3    |
| 5.7               | 6.6  | 6.8  | <u>Бег на 30 метров (сек)</u>               | 6.3               | 6.8  | 7.0  |
| 8.8               | 9.9  | 10.2 | <u>Челночный бег 3х10 м (сек)</u>           | 9.3               | 10.3 | 10.8 |
| Без учета времени |      |      | <u>Бег на 1000 метров</u>                   | Без учета времени |      |      |
| 1100              | 1000 | 900  | <u>Шестиминутный бег (м)</u>                | 800               | 700  | 600  |
| 155               | 130  | 120  | <u>Прыжок в длину с места (см)</u>          | 145               | 125  | 110  |
| 70                | 60   | 40   | <u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>   | 75                | 65   | 50   |
| 18                | 15   | 12   | <u>Метание теннисного мяча (м)</u>          | 15                | 12   | 10   |
| 19                | 17   | 13   | <u>Поднимание туловища 30 сек (раз)</u>     | 17                | 14   | 11   |
| 33                | 30   | 20   | <u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>     | 25                | 20   | 16   |
| +8                | +5   | +3   | <u>Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)</u> | +9                | +7   | +4   |
| 5                 | 3    | 1    | <u>Подтягивание из виса (раз)</u>           |                   |      |      |
| 16                | 11   | 9    | <u>Подтягивание из виса лёжа (раз)</u>      | 13                | 8    | 6    |
| 12                | 10   | 6    | <u>Отжимания от пола (раз)</u>              | 9                 | 6    | 4    |

## 4 класс

| Мальчики |     |     | Упражнение <u>4 класс</u>     | Девочки |     |     |
|----------|-----|-----|-------------------------------|---------|-----|-----|
| 5        | 4   | 3   |                               | 5       | 4   | 3   |
| 5.5      | 6.3 | 6.7 | <u>Бег на 30 метров (сек)</u> | 6.2     | 6.6 | 6.8 |

|                   |      |      |                                             |                   |      |      |
|-------------------|------|------|---------------------------------------------|-------------------|------|------|
| 11.0              | 11.5 | 12.0 | <u>Бег на 60 метров (сек)</u>               | 11.4              | 11.8 | 12.2 |
| 40                | 46   | 50   | <u>Бег на 200 метров (сек)</u>              | 44                | 48   | 54   |
| 8.6               | 9.5  | 9.9  | <u>Челночный бег 3х10 м (сек)</u>           | 9.1               | 10.0 | 10.4 |
| 5.10              | 5.50 | 6.20 | <u>Бег на 1000 метров (мин)</u>             | 6.00              | 6.30 | 6.50 |
| Без учета времени |      |      | <u>Бег на 2000 метров</u>                   | Без учета времени |      |      |
| 1150              | 1050 | 950  | <u>Шестиминутный бег (м)</u>                | 850               | 750  | 650  |
| 165               | 140  | 130  | <u>Прыжок в длину с места (см)</u>          | 155               | 135  | 120  |
| 290               | 260  | 220  | <u>Прыжок в длину с разбега (см)</u>        | 260               | 220  | 180  |
| 80                | 70   | 60   | <u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>   | 90                | 85   | 70   |
| 14                | 11   | 7    | <u>Отжимания от пола (раз)</u>              | 10                | 6    | 4    |
| 5                 | 3    | 2    | <u>Подтягивание из виса (раз)</u>           |                   |      |      |
| 17                | 13   | 11   | <u>Подтягивание из виса лёжа (раз)</u>      | 13                | 9    | 7    |
| 21                | 18   | 15   | <u>Метание теннисного мяча (м)</u>          | 18                | 15   | 12   |
| +9                | +6   | +4   | <u>Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)</u> | +10               | +8   | +5   |
| 20                | 18   | 15   | <u>Поднимание туловища 30 сек (раз)</u>     | 18                | 15   | 12   |
| 34                | 32   | 22   | <u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>     | 28                | 22   | 18   |

## 5 класс

| Мальчики |      |      | Упражнение 5 класс                 | Девочки |      |      |
|----------|------|------|------------------------------------|---------|------|------|
| 5        | 4    | 3    |                                    | 5       | 4    | 3    |
| 5.3      | 5.8  | 6.2  | <u>Бег на 30 метров (сек)</u>      | 5.8     | 6.2  | 6.6  |
| 10.8     | 11.3 | 11.8 | <u>Бег на 60 метров (сек)</u>      | 11.0    | 11.5 | 12.0 |
| 38       | 41   | 44   | <u>Бег на 200 метров (сек)</u>     | 42      | 45   | 48   |
| 1.05     | 1.10 | 1.15 | <u>Бег на 300 метров (мин.сек)</u> | 1.10    | 1.15 | 1.20 |
| 1.35     | 1.41 | 1.50 | <u>Бег на 400 метров (мин.сек)</u> | 1.40    | 1.53 | 2.20 |

|                   |      |      |                                           |                   |      |      |
|-------------------|------|------|-------------------------------------------|-------------------|------|------|
| 2.00              | 2.05 | 2.10 | <u>Бег на 500 метров</u> (мин.сек)        | 2.10              | 2.15 | 2.25 |
| 4.15              | 4.30 | 5.20 | <u>Бег на 800 метров</u> (мин.сек)        | 4.20              | 5.10 | 5.20 |
| 8.5               | 9.3  | 9.7  | <u>Челночный бег 3х10 м</u> (сек)         | 8.9               | 9.7  | 10   |
| 4.40              | 4.55 | 5.10 | <u>Бег на 1000 метров</u> (мин)           | 5.25              | 5.40 | 6.00 |
| Без учета времени |      |      | <u>Бег на 2000 метров</u>                 | Без учета времени |      |      |
| 1200              | 1100 | 1000 | <u>Шестиминутный бег</u> (м)              | 900               | 800  | 700  |
| 170               | 160  | 140  | <u>Прыжок в длину с места</u> (см)        | 160               | 150  | 130  |
| 300               | 270  | 250  | <u>Прыжок в длину с разбега</u> (см)      | 270               | 240  | 210  |
| 90                | 80   | 70   | <u>Прыжки через скакалку 60 сек</u> (раз) | 110               | 100  | 75   |
| 33                | 27   | 19   | <u>Метание мяча 150 г</u> (м)             | 20                | 16   | 12   |
| 7                 | 5    | 3    | <u>Подтягивание из виса</u> (раз)         |                   |      |      |
| 19                | 15   | 13   | <u>Подтягивание из виса лёжа</u> (раз)    | 15                | 10   | 8    |
| 21                | 19   | 16   | <u>Поднимание туловища 30 сек</u> (раз)   | 19                | 16   | 13   |
| 36                | 33   | 24   | <u>Поднимание туловища 60 сек</u> (раз)   | 31                | 23   | 20   |
| 16                | 12   | 8    | <u>Отжимания от пола</u> (раз)            | 11                | 6    | 5    |

6 класс

| Мальчики |      |      | <u>Упражнение 6 класс</u>          | Девочки |      |      |
|----------|------|------|------------------------------------|---------|------|------|
| 5        | 4    | 3    |                                    | 5       | 4    | 3    |
| 5.1      | 5.6  | 5.8  | <u>Бег на 30 метров</u> (сек)      | 5.4     | 6.0  | 6.3  |
| 10.4     | 10.9 | 11.4 | <u>Бег на 60 метров</u> (сек)      | 10.8    | 11.3 | 11.8 |
| 37       | 40   | 43   | <u>Бег на 200 метров</u> (сек)     | 41      | 44   | 47   |
| 1.00     | 1.03 | 1.07 | <u>Бег на 300 метров</u> (мин.сек) | 1.05    | 1.08 | 1.12 |
| 1.20     | 1.30 | 1.50 | <u>Бег на 400 метров</u> (мин.сек) | 1.37    | 1.47 | 2.00 |

|                   |      |      |                                           |                   |      |      |
|-------------------|------|------|-------------------------------------------|-------------------|------|------|
| 1.55              | 2.00 | 2.05 | <u>Бег на 500 метров</u> (мин.сек)        | 2.05              | 2.10 | 2.20 |
| 3.30              | 3.40 | 4.20 | <u>Бег на 800 метров</u> (мин.сек)        | 3.40              | 4.10 | 5.20 |
| 4.28              | 4.40 | 4.52 | <u>Бег на 1000 метров</u> (мин)           | 5.11              | 5.25 | 5.50 |
| 7.30              | 7.50 | 8.10 | <u>Бег на 1500 метров</u> (мин.сек)       | 8.00              | 8.20 | 8.40 |
| Без учета времени |      |      | <u>Бег на 2000 метров</u>                 | Без учета времени |      |      |
| 1250              | 1150 | 1050 | <u>Шестиминутный бег</u> (м)              | 950               | 850  | 750  |
| 8.3               | 9.0  | 9.3  | <u>Челночный бег 3х10 м</u> (сек)         | 8.8               | 9.6  | 9.9  |
| 175               | 165  | 145  | <u>Прыжок в длину с места</u> (см)        | 165               | 155  | 140  |
| 330               | 300  | 270  | <u>Прыжок в длину с разбега</u> (см)      | 300               | 270  | 240  |
| 95                | 85   | 75   | <u>Прыжки через скакалку 60 сек</u> (раз) | 125               | 115  | 80   |
| 36                | 29   | 21   | <u>Метание мяча 150 г</u> (м)             | 23                | 18   | 15   |
| 8                 | 6    | 4    | <u>Подтягивание из виса</u> (раз)         |                   |      |      |
| 20                | 16   | 12   | <u>Отжимания от пола</u> (раз)            | 11                | 7    | 5    |
| 37                | 34   | 26   | <u>Поднимание туловища 60 сек</u> (раз)   | 32                | 25   | 22   |

## 7 класс

| Мальчики |      |      | Упражнение <u>7 класс</u>          | Девочки |      |      |
|----------|------|------|------------------------------------|---------|------|------|
| 5        | 4    | 3    |                                    | 5       | 4    | 3    |
| 5.0      | 5.3  | 5.6  | <u>Бег на 30 метров</u> (сек)      | 5.2     | 5.9  | 6.1  |
| 9.8      | 10.3 | 10.8 | <u>Бег на 60 метров</u> (сек)      | 10.8    | 11.3 | 11.8 |
| 36       | 39   | 42   | <u>Бег на 200 метров</u> (сек)     | 40      | 43   | 46   |
| 58       | 1.01 | 1.05 | <u>Бег на 300 метров</u> (мин.сек) | 1.03    | 1.06 | 1.10 |
| 1.18     | 1.27 | 1.48 | <u>Бег на 400 метров</u> (мин.сек) | 1.30    | 1.40 | 2.00 |
| 1.50     | 1.55 | 2.00 | <u>Бег на 500 метров</u> (мин.сек) | 2.00    | 2.05 | 2.15 |
| 3.10     | 3.30 | 4.10 | <u>Бег на 800 метров</u> (мин.сек) | 3.30    | 4.10 | 5.20 |
| 4.16     | 4.30 | 4.45 | <u>Бег на 1000 метров</u> (мин)    | 4.58    | 5.10 | 5.50 |

|      |       |       |                                              |       |       |       |
|------|-------|-------|----------------------------------------------|-------|-------|-------|
| 7.00 | 7.30  | 8.00  | <u>Бег на 1500 метров</u> (мин.сек)          | 7.30  | 8.00  | 8.30  |
| 9.40 | 10.40 | 11.30 | <u>Бег на 2000 метров</u> (мин.сек)          | 11.20 | 12.40 | 13.50 |
| 1300 | 1200  | 1100  | <u>Шестиминутный бег</u> (м)                 | 1000  | 900   | 800   |
| 8.2  | 8.8   | 9.0   | <u>Челночный бег 3х10 м</u> (сек)            | 8.6   | 9.4   | 9.7   |
| 180  | 170   | 150   | <u>Прыжок в длину с места</u> (см)           | 170   | 160   | 145   |
| 360  | 330   | 300   | <u>Прыжок в длину с разбега</u> (см)         | 330   | 300   | 270   |
| 100  | 90    | 80    | <u>Прыжки через скакалку 60 сек</u><br>(раз) | 110   | 100   | 85    |
| 39   | 31    | 23    | <u>Метание мяча 150 г</u> (м)                | 26    | 19    | 16    |
| 9    | 7     | 5     | <u>Подтягивание из виса</u> (раз)            |       |       |       |
| 26   | 22    | 18    | <u>Отжимания от пола</u> (раз)               | 12    | 7     | 5     |
| 38   | 35    | 28    | <u>Поднимание туловища 60 сек</u><br>(раз)   | 34    | 28    | 25    |

## 8 класс

| Юноши |       |       | Упражнение <u>8 класс</u>           | Девушки |       |       |
|-------|-------|-------|-------------------------------------|---------|-------|-------|
| 5     | 4     | 3     |                                     | 5       | 4     | 3     |
| 4.8   | 5.1   | 5.4   | <u>Бег на 30 метров</u> (сек)       | 5.1     | 5.8   | 6.0   |
| 9.2   | 9.7   | 10.2  | <u>Бег на 60 метров</u> (сек)       | 10.2    | 10.7  | 11.2  |
| 35    | 38    | 41    | <u>Бег на 200 метров</u> (сек)      | 39      | 42    | 45    |
| 55    | 58    | 1.02  | <u>Бег на 300 метров</u> (мин.сек)  | 1.00    | 1.04  | 1.07  |
| 1.15  | 1.21  | 1.40  | <u>Бег на 400 метров</u> (мин.сек)  | 1.29    | 1.39  | 1.50  |
| 1.45  | 1.50  | 1.55  | <u>Бег на 500 метров</u> (мин.сек)  | 1.55    | 2.00  | 2.10  |
| 3.00  | 3.20  | 4.00  | <u>Бег на 800 метров</u> (мин.сек)  | 3.30    | 4.00  | 5.10  |
| 4.03  | 4.15  | 4.30  | <u>Бег на 1000 метров</u> (мин)     | 4.48    | 5.00  | 5.20  |
| 9.30  | 10.20 | 11.20 | <u>Бег на 2000 метров</u> (мин.сек) | 11.00   | 12.30 | 13.20 |
| 1350  | 1250  | 1150  | <u>Шестиминутный бег</u> (м)        | 1050    | 950   | 850   |
| 8.0   | 8.6   | 8.8   | <u>Челночный бег 3х10 м</u> (сек)   | 8.5     | 9.3   | 9.6   |

|     |     |     |                                           |     |     |     |
|-----|-----|-----|-------------------------------------------|-----|-----|-----|
| 190 | 180 | 165 | <u>Прыжок в длину с места</u> (см)        | 175 | 165 | 150 |
| 380 | 350 | 320 | <u>Прыжок в длину с разбега</u> (см)      | 350 | 310 | 260 |
| 105 | 95  | 85  | <u>Прыжки через скакалку 60 сек</u> (раз) | 115 | 105 | 90  |
| 42  | 37  | 28  | <u>Метание мяча 150 г</u> (м)             | 27  | 21  | 17  |
| 10  | 8   | 5   | <u>Подтягивание из виса</u> (раз)         |     |     |     |
| 30  | 26  | 22  | <u>Отжимания от пола</u> (раз)            | 12  | 8   | 6   |
| 39  | 36  | 29  | <u>Поднимание туловища 60 сек</u> (раз)   | 36  | 30  | 27  |

9 класс

| Юноши |       |       | Упражнение <u>9 класс</u>                 | Девушки |       |       |
|-------|-------|-------|-------------------------------------------|---------|-------|-------|
| 5     | 4     | 3     |                                           | 5       | 4     | 3     |
| 4.6   | 5.0   | 5.3   | <u>Бег на 30 метров (сек)</u>             | 5.0     | 5.7   | 5.9   |
| 8.8   | 9.4   | 10.0  | <u>Бег на 60 метров (сек)</u>             | 9.8     | 10.3  | 10.8  |
| 14.5  | 15.0  | 15.5  | Бег на 100 метров (сек)                   | 16.8    | 17.8  | 18.2  |
| 34    | 37    | 40    | <u>Бег на 200 метров (сек)</u>            | 38      | 41    | 44    |
| 52    | 56    | 1.00  | <u>Бег на 300 метров (мин.сек)</u>        | 58      | 1.01  | 1.05  |
| 1.12  | 1.16  | 1.30  | <u>Бег на 400 метров (мин.сек)</u>        | 1.28    | 1.38  | 1.45  |
| 1.40  | 1.45  | 1.50  | <u>Бег на 500 метров (мин.сек)</u>        | 1.50    | 1.55  | 2.05  |
| 2.55  | 3.10  | 3.50  | <u>Бег на 800 метров (мин.сек)</u>        | 3.30    | 4.00  | 5.10  |
| 3.57  | 4.10  | 4.25  | <u>Бег на 1000 метров (мин)</u>           | 4.39    | 4.54  | 5.15  |
| 9.20  | 10.00 | 11.00 | <u>Бег на 2000 метров (мин.сек)</u>       | 10.20   | 12.00 | 13.00 |
| 1400  | 1300  | 1200  | <u>Шестиминутный бег</u> (м)              | 1100    | 1000  | 900   |
| 7.9   | 8.5   | 8.7   | <u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>         | 8.4     | 9.2   | 9.5   |
| 210   | 200   | 180   | <u>Прыжок в длину с места</u> (см)        | 180     | 170   | 155   |
| 410   | 380   | 350   | <u>Прыжок в длину с разбега</u> (см)      | 360     | 320   | 280   |
| 45    | 40    | 35    | <u>Прыжки через скакалку 30 сек</u> (раз) | 60      | 50    | 40    |

|     |     |    |                                           |     |     |    |
|-----|-----|----|-------------------------------------------|-----|-----|----|
| 110 | 100 | 90 | <u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u> | 120 | 110 | 95 |
| 45  | 40  | 31 | <u>Метание мяча 150 г (м)</u>             | 28  | 23  | 18 |
| 11  | 9   | 6  | <u>Подтягивание из виса (раз)</u>         |     |     |    |
| 32  | 28  | 24 | <u>Отжимания от пола (раз)</u>            | 13  | 8   | 6  |
| 41  | 37  | 30 | <u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>   | 37  | 31  | 28 |

## 10 класс

| Юноши |       |       | Упражнение <u>10 класс</u>                | Девушки |       |       |
|-------|-------|-------|-------------------------------------------|---------|-------|-------|
| 5     | 4     | 3     |                                           | 5       | 4     | 3     |
| 4.5   | 4.9   | 5.2   | <u>Бег на 30 метров (сек)</u>             | 5.0     | 5.6   | 5.9   |
| 8.6   | 9.0   | 9.4   | <u>Бег на 60 метров (сек)</u>             | 9.7     | 10.2  | 10.7  |
| 14.2  | 14.7  | 15.2  | Бег на 100 метров (сек)                   | 16.5    | 17.5  | 18.0  |
| 32    | 34    | 36    | <u>Бег на 200 метров (сек)</u>            | 36      | 39    | 42    |
| 50    | 55    | 57    | <u>Бег на 300 метров (мин.сек)</u>        | 57      | 1.00  | 1.04  |
| 1.35  | 1.40  | 1.45  | <u>Бег на 500 метров (мин.сек)</u>        | 1.45    | 1.50  | 2.00  |
| 3.44  | 3.58  | 4.15  | <u>Бег на 1000 метров (мин)</u>           | 4.31    | 4.45  | 5.00  |
| 8.40  | 9.20  | 10.00 | <u>Бег на 2000 метров (мин.сек)</u>       | 10.10   | 11.40 | 12.40 |
| 13.40 | 14.40 | 15.40 | <u>Бег на 3000 метров (мин.сек)</u>       |         |       |       |
| 1450  | 1350  | 1250  | <u>Шестиминутный бег (м)</u>              | 1150    | 1050  | 950   |
| 7.3   | 8.0   | 8.2   | <u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>         | 8.2     | 9.0   | 9.3   |
| 220   | 210   | 190   | <u>Прыжок в длину с места (см)</u>        | 185     | 170   | 160   |
| 430   | 400   | 370   | <u>Прыжок в длину с разбега (см)</u>      | 370     | 330   | 300   |
| 50    | 45    | 35    | <u>Прыжки через скакалку 30 сек (раз)</u> | 65      | 55    | 45    |
| 115   | 105   | 95    | <u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u> | 125     | 115   | 100   |

|    |    |    |                                           |    |    |    |
|----|----|----|-------------------------------------------|----|----|----|
| 32 | 26 | 22 | <u>Метание гранаты м-700 гр / д-500гр</u> | 19 | 15 | 12 |
| 12 | 10 | 7  | <u>Подтягивание из виса (раз)</u>         |    |    |    |
| 3  | 2  | 1  | Подъем с переворотом                      |    |    |    |
| 35 | 30 | 25 | <u>Отжимания от пола (раз)</u>            | 14 | 9  | 7  |
| 42 | 38 | 32 | <u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>   | 38 | 33 | 29 |

## 11 класс

| Юноши |       |       | Упражнение <u>11 класс</u>                     | Девушки |       |       |
|-------|-------|-------|------------------------------------------------|---------|-------|-------|
| 5     | 4     | 3     |                                                | 5       | 4     | 3     |
| 4.4   | 4.8   | 5.1   | <u>Бег на 30 метров (сек)</u>                  | 5.0     | 5.5   | 5.8   |
| 8.4   | 8.8   | 9.2   | <u>Бег на 60 метров (сек)</u>                  | 9.7     | 10.0  | 10.5  |
| 14.0  | 14.5  | 15.0  | Бег на 100 метров (сек)                        | 16.0    | 17.0  | 17.5  |
| 30    | 32    | 35    | <u>Бег на 200 метров (сек)</u>                 | 36      | 38    | 41    |
| 49    | 53    | 56    | <u>Бег на 300 метров (мин.сек)</u>             | 56      | 59    | 1.03  |
| 1.30  | 1.35  | 1.45  | <u>Бег на 500 метров (мин.сек)</u>             | 1.45    | 1.50  | 2.00  |
| 3.36  | 3.50  | 4.00  | <u>Бег на 1000 метров (мин)</u>                | 4.23    | 4.40  | 4.50  |
| 8.30  | 9.10  | 9.50  | <u>Бег на 2000 метров (мин.сек)</u>            | 10.00   | 11.20 | 12.20 |
| 13.00 | 14.00 | 15.20 | <u>Бег на 3000 метров (мин.сек)</u>            |         |       |       |
| 1500  | 1400  | 1300  | <u>Шестиминутный бег (м)</u>                   | 1200    | 1100  | 1000  |
| 7.0   | 7.7   | 8.0   | <u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>              | 8.0     | 8.8   | 9.0   |
| 38    | 37    | 36    | <u>Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)</u> | 34      | 30    | 28    |
| 230   | 220   | 200   | <u>Прыжок в длину с места (см)</u>             | 185     | 170   | 160   |
| 440   | 410   | 380   | <u>Прыжок в длину с разбега (см)</u>           | 380     | 350   | 320   |

|     |     |     |                                           |     |     |     |
|-----|-----|-----|-------------------------------------------|-----|-----|-----|
| 60  | 50  | 40  | <u>Прыжки через скакалку</u> 30 сек (раз) | 70  | 60  | 50  |
| 120 | 110 | 100 | <u>Прыжки через скакалку</u> 60 сек (раз) | 130 | 120 | 105 |
| 38  | 32  | 26  | <u>Метание гранаты</u> м-700 гр / д-500гр | 22  | 19  | 16  |
| 14  | 11  | 8   | <u>Подтягивание из виса</u> (раз)         |     |     |     |
| 4   | 3   | 2   | Подъем с переворотом                      |     |     |     |
| 40  | 32  | 25  | <u>Отжимания от пола</u> (раз)            | 15  | 10  | 8   |
| 45  | 40  | 35  | <u>Поднимание туловища</u> 60 сек (раз)   | 40  | 35  | 30  |

Благодаря умеренным нагрузкам повышаются защитные силы организма, а это оказывает противостояние респираторным заболеваниям. Физкультура развивает волю. Она учит преодолевать разные трудности и добиваться поставленных целей. Это очень важные качества для подростков, и это просто необходимо пассивным по натуре людям.

**ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
**муниципального казенного учреждения дополнительного образования**  
**станция детского и юношеского туризма и экскурсий**  
**муниципального образования город-курорт Анапа**  
 20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год

Вид аттестации \_\_\_\_\_  
 ( итоговая, промежуточная)

Объединение \_\_\_\_\_  
 ДООП и срок ее реализации \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_ кол-во обучающихся в группе

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Дата проведения аттестации \_\_\_\_\_

Форма проведения \_\_\_\_\_

Форма оценки результатов: \_\_\_\_\_

Члены аттестационной комиссии (ФИО, должность): \_\_\_\_\_

| №  | Фамилия, имя ребенка | Вид аттестационного испытания | Результат аттестации |
|----|----------------------|-------------------------------|----------------------|
| 1. |                      |                               |                      |
| 2. |                      |                               |                      |
| 3. |                      |                               |                      |
| 4. |                      |                               |                      |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
| 5.  |  |  |  |
| 6.  |  |  |  |
| 7.  |  |  |  |
| 8.  |  |  |  |
| 9.  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |
| 11. |  |  |  |
| 12. |  |  |  |
| 13. |  |  |  |
| 14. |  |  |  |
| 15. |  |  |  |

Подпись педагога

Члены аттестационной  
комиссии

### **Методические материалы:**

При составлении учебно-тематического плана педагог должен исходить из своей педагогической и туристско-краеведческой квалификации, необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала, цикличность по сезонам, последовательное усложнение материала.

В соответствии с возрастными особенностями обучающихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению туристско-краеведческих знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает учебно-деятельностную игру обучающихся, выполнение практических упражнений по изучаемой теме, оформление материалов краеведческой работы. При этом активно используются информационно-коммуникативные технологии. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, поисково-исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на местности предусматривают практическую работу обучающихся по выполнению заданий, физической подготовке, туристские прогулки и экскурсии, краеведческие наблюдения на природе, сбор краеведческого материала, проведение природоохранных мероприятий. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно-ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание

уделяется рефлексии. Вне сетки часов происходит участие в походах, в туристских слетах, краеведческих конкурсах, проектной деятельности.

### **Методы обучения:**

- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- метод проблемного изложения;
- частично-поисковый, или эвристический метод;
- исследовательский метод, которые последовательно предполагают повышение степени активности и самостоятельности в деятельности обучаемых.

- словесные – беседа, рассказ, объяснение;
- наглядные – фото и видеоматериалы, карты, схемы, плакаты и т. д.;
- игровые методы – игра-путешествие и т. д.;
- репродуктивный метод – повторение, закрепление, обобщение;
- эвристический метод - поисковые задания,
- исследовательский метод – исследование, изучение документов, краеведческих находок, их описание;
- практический метод – оформление отчетов о походах. Формы организации образовательной деятельности;
- индивидуально – групповая;

**Принципы, на основе которых строится реализация примерной образовательной программы:**

- принцип связи обучения с практикой, выражающийся в стимулировании обучающихся использовать полученные знания в решении практических задач, анализировать и преобразовывать окружающую действительность;

- принципы доступности и наглядности, как наиболее действенные в эффективности и качества обучения членов объединения;

- принцип дифференциации и индивидуализации – создание комфортных условий для развития индивидуальных способностей обучающихся, и реализации их личных образовательных маршрутов;

- принцип сознательности и активности учащихся в обучении – один из главных принципов в деятельности объединения. Он позволяет научить юных туристов осознавать цели обучения, планировать и организовывать свою работу. При этом обучающиеся проявляют повышенный интерес к знаниям, ставят проблемы, определяют пути их решения, учатся достигать поставленных целей.

- принцип диагностической направленности (процессуальный контроль «продвижения» к намеченной цели и достижения её; оценка и коррекция педагогом дополнительного образования собственных педагогических действий);

### **Формы организации учебного занятия:**

- беседа;
- встреча с интересными людьми;
- учебные соревнования;

- походы и путешествия;
- игра;
- мастер – класс;
- открытое занятие;
- экскурсия;
- практическое занятие;
- презентация.

#### **Педагогические технологии:**

- технология индивидуального обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология развивающего обучения;
- технология исследовательской деятельности;
- технология проектной деятельности;
- технология игровой деятельности;
- технология коллективной творческой деятельности;
- здоровьесберегающая.

#### **Словарь ключевых понятий**

**Абрис** – схематический чертеж местности, составляемый при производстве топографической съемки местности вдоль по съемочным ходам.

**Автономность** – отдельное от других людей существование, положение большей или меньшей независимости от общества. Автономное существование туристской группы в походе влечет необходимость самостоятельного жизнеобеспечения с опорой только на свои силы, ум, знания и труд.

**Адаптация** – приспособление, привыкание организма человека к новой среде обитания, к новым условиям жизни, к новым географическим и климатическим условиям.

**Азимут** – угол на карте или в пространстве (на местности), образуемый двумя направлениями (лучами) – направлением на север и на искомый (заданный) ориентир.

**Альпеншток** – (от Альпы и немецк. Stock – палка), прочная деревянная палка длиной 70-150 см. с металлическим наконечником (штычком) и темляком (или без него). Используется как одно из страховочных средств в несложных пешеходных и горных походах.

**Альпинизм** – путешествие в горах, включающее восхождение на горные вершины.

**Археография** – специальная историческая дисциплина, занимающаяся поиском, собиранием, описанием и изданием письменных памятников прошлого – древних рукописей, старинных книг, берестяных грамот и т.п.

**Археология** – наука, изучающая в процессе поиска (гл. образом путем раскопок) быт и культуру древних народов по сохранившимся вещественным памятникам – оружию, предметам быта и культуры.

**Байдарка** – узкая легкая лодка с острым носом, без уключин. Гребцы

сидят лицом в сторону движения и гребут двухлопастными веслами. Байдарка легка на ходу, мелко сидит в воде и, имея сравнительно большую грузоподъемность, обладает хорошими мореходными качествами. Различают байдарки спортивные и туристские (разборные) двух- и трехместные.

Безопасность – система мер, исключаяющих возникновение чрезвычайных ситуаций по вине участников в походе, на соревнованиях, тренировках.

Бивак, бивуак – (нем. *Biwak*, франц. *bivouac*), место размещения (стоянка) туристской группы для ночлега или отдыха.

Веревки туристские – используются туристами для страховки при преодолении препятствий и других целей. Изготавливаются из синтетических (капроновых, нейлоновых) пряжей, образующих сердцевину сложной конструкции, окруженной защитной оплеткой.

Велосипедный туризм – вид самостоятельного туризма. Путешествовать на велосипеде, лучше всего по дорогам местного значения, с асфальтированным или песчано-гравийным покрытием.

Водный туризм – вид самостоятельного туризма – походы по рекам, озерам, морям, водохранилищам на байдарках, надувных лодках, катамаранах и др. видах туристских судов.

Гидрология – наука, изучающая природные воды и происходящие в них явления и процессы.

Гляциология – наука о природе ледников и снежников, на земной поверхности, о подземных льдах – об их строении, составе, физических свойствах, происхождении и развитии, географическом распространении.

Горизонталы – кривые линии на топографической карте, соединяющие точки местности с одной и той же высотой относительно уровня моря и дающие представления о рельефе земной поверхности.

Долгота – одна из координат в ряде систем сферических координат, определяющая положение точек на поверхности Земли.

Дневник туристский – последовательная (по дням) запись событий туристского похода.

Заказник – территория, в пределах которой постоянно или временно запрещены отдельные виды и формы хозяйственной деятельности для обеспечения охраны одного или многих видов живых существ, одного или нескольких экологических компонентов или общего пейзажного характера охраняемой местности.

Заповедник – особо охраняемая законом (или обычаями) территория, пребывание в пределах которого строго ограничено или запрещено. При совершении туристских походов требуется специальное разрешение администрации заповедника на его посещение или проход через его территорию.

Запасной вариант маршрута – при подготовке многодневного похода, разрабатывается запасной (упрощенный, укороченный) вариант маршрута, на который группа может сойти в случае болезни участников, разливе рек или других непредвиденных обстоятельствах.

Карабин – устройство, которое позволяет и надежно соединить несколько изделий. Входит в состав специального туристского снаряжения, служит для обеспечения страховки. Используется для организации страховки, натяжения веревок, наведения переправы, транспортировки груза. Снабжен страховочной, завинчивающейся муфтой, исключающей непроизвольное выскакивание из него веревки.

Карта – выполненный на бумаге в красках чертеж местности, то есть ее изображение в условных топографических знаках в сильно уменьшенном виде.

Катамаран – судно, состоящее из двух длинных корпусов, связанных между собой общей палубой. Легкое по весу, простое по устройству и изготовлению. Хорошо управляемое и надежное средство сплава, широко применяется туристами в водных походах.

Категория сложности (к.с.) – показатель сложности маршрута спортивного похода от первой до шестой, определяется совокупностью трех классификационных признаков: продолжительностью, протяженностью и технической сложностью маршрута, зависящей от характера, количества и разнообразия препятствий.

Категория трудности (кат.тр.) – классификационный показатель, характеризующий степень трудности преодоления отдельных препятствий: переправа, перевал, вершина, порог и др.

Компас – прибор, указывающий направление географического или магнитного меридиана; служит для ориентирования относительно сторон горизонта.

Коврик – подстилка на дно палатки, приспособление для сна. Служит для влаго- и теплоизоляции. Наиболее удобен для этих целей из полиуретана.

Командир – обязанность, выборная должность в туристской группе, помощник руководителя группы. К. – опытный турист, пользующийся авторитетом и уважением товарищей.

Краеведческий музей – учреждение, в котором хранятся и экспонируются предметы, рассказывающие о природе и экономике края, памятники материальной и духовной культуры.

Контрольный срок – заранее оговоренное время окончания маршрута и прохождения контрольных пунктов, откуда группа в установленные сроки, обязана телеграммой сообщить в МКК о благополучном продвижении по маршруту.

Краеведение – изучение природы, истории, экономики, быта и т.д. какого-либо ограниченного района, чаще места проживания исследователей.

Каное – лодка индейцев из целого ствола дерева или деревянный каркас, обтянутый кожей. Туристы пользуются главным образом разборными и надувными каное. Для водного слалома каное делают обычно из стеклоткани, пропитанной эпоксидной смолой.

Командные соревнования – соревнования, где требуется участие команды в определенном составе. Например, «Туристская полоса препятствий» – участвуют команда в составе 6 человек, из них 2 девушки.

КТМ – контрольный туристский маршрут – туристские соревнования. Проводятся как поход, где каждая команда выполняет ряд заданий по туристской технике, ориентированию, топографии, краеведению и оказанию доврачебной медицинской помощи.

Конкурс – соревнования, имеющие целью выделить наилучших участников, наилучшие работы. Например, конкурс краеведов, конкурс поваров, конкурс на лучшую походную газету и т.п.

Краевед – специалист по краеведению, глубоко изучающий и хорошо знающий историю и культуру своего родного края.

Координаты (геод.) – величины, определяющие положение точки земной поверхности относительно поверхности земного эллипсоида; широта, долгота, высота определяются геодезическими методами.

Лавина – снежный обвал, масса снега, падающая или соскальзывающая с крутых горных склонов. Обладая огромной разрушительной силой, лавина часто становится причиной катастроф – гибели людей, разрушения дорог и сооружений.

Ландшафт – участок Земли, ограниченный естественными границами, в пределах которого горные породы, рельеф, климат, воды, почвы, растительность и животный мир образуют взаимосвязанное и взаимообусловленное единство.

Лыжный туризм – вид самостоятельного туризма в зимний период.

Магнитный полюс – точка на земной поверхности, где магнитная стрелка располагается по вертикали, т.е. где компас неприменим для ориентировки. Северный и Южный магнитные полюса не совпадают с географическими полюсами Земли. Стрелка компаса указывает на магнитный полюс.

Маршрут – путь следования туристской группы, предусматривающей прохождение определенного количества километров, естественных препятствий, посещение различных объектов в культурно-познавательных, спортивных, оздоровительных и др. целях.

Маршрутная книжка – удостоверение туристской группы на совершение категоричного похода. М. лист – удостоверение туристской группы на совершение похода (кроме категорийного). М. лента – участок карты вдоль линии маршрута, по которой двигается группа. Обычно с основы карты копируется участок шириной 1-2 километра в обе стороны от линии движения, на который в процессе похода наносятся необходимые изменения и дополнения.

Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК) – группа опытных туристов, которая рассматривает заявочные документы туристских групп, готовящихся к категорийным походам, утверждает маршрут похода.

Масштаб – величина (степень) уменьшения местности при изображении её на карте. Масштаб бывает: численный, линейный.

Меридиан – воображаемая круговая линия, идущая через полюсы земного шара и под прямым углом пересекающая экватор.

Навыки туристские – знания и умения, необходимые для подготовки и

проведения похода, преодоления естественных препятствий.

Национальный парк – заповедник, открытый для посетителей, где можно наблюдать поведение различных животных в естественных условиях, любоваться красивыми пейзажами.

Неприкосновенный запас – резерв продуктов на случай, если погодные или иные условия задержат группу на маршруте.

Нитка маршрута – линия маршрута, которой следует придерживаться или с которой нельзя уклоняться (например, нитка обозначенного маршрута на соревнованиях по ориентированию).

Объект экскурсионный — предприятия, учреждения, а также то, что является местом какой-то деятельности и представляет интерес для экскурсантов.

Ориентир — хорошо видимый на местности неподвижный предмет (естественный или искусственный) или элемент рельефа, помогающий определить свое положение на местности, направление при движении.

Ориентирование – 1. Определение на местности своего местоположения (точки стояния) относительно сторон горизонта, выделяющихся на общем фоне предметов и элементов рельефа, а также направления движения. 2. Спортивные соревнования на местности с использованием крупномасштабной спортивной карты и компаса.

Осыпь – скопление на склонах обломков горных пород, образовавшихся в результате выветривания. Осыпи широко распространены в горных областях. В Сибири местные жители осыпи называют курумами. По размеру обломков подразделяются на крупные, средние и мелкие. Подвижные («живые») осыпи могут вызвать камнепад.

Отчёт о походе – систематизированные материалы, содержащие основные сведения о пройденном маршруте, его особенностях. Составляется на основе описания пути движения, сделанного участниками в походе.

Палатка туристская – временное помещение из натянутой ткани, может иметь каркас, предназначено для защиты от неблагоприятных погодных условий и временного размещения и проживания туристов.

Параллель географическая — линия, условно проведённая по поверхности Земли параллельно экватору.

Памятник природы – отдельные уникальные природные объекты (водопады, пещеры, гейзеры, ущелья, скалы и др.), имеющие научное, историческое, культурно-эстетическое значение. Природные объекты и комплексы, объявленные памятниками природы, полностью изымаются из хозяйственного использования.

Перевал – наиболее низкое место в гребне горного хребта между двумя вершинами, обычно между соседними речными долинами, доступное для перехода через хребет или водораздельный гребень.

Перекат – (в русле реки) – мелководный участок русла реки, образованный обычно отложениями песчаных или каменистых наносов, протянутых наискось реки от одного берега к другому. Затруднительный для

судоходства. Перекат из каменистого материала в Сибири называют шиверой.

Переправа – преодоление преград при отсутствии моста, паромы и других постоянно действующих средств. Основные способы: вброд, по кладям, по камням, по бревну, с использованием верёвок.

Перила страховочные – верёвка, используемая для самостраховки, страховки участника при преодолении технических этапов: спусков, подъёмов, траверсов, переправ.

Пещера – полость в поверхностных толщах земной коры различной формы и размеров, сообщающаяся с поверхностью одним или несколькими отверстиями. Образуются главным образом в районах карста путем выщелачивания и размыва легкорастворимых пород – известняков, доломитов, гипсов и др.

Поисково-спасательные работы (ПСР) – комплекс мер, проводимых в чрезвычайной ситуации в природной среде, а также вид туристских соревнований, подразумевающий поиск и оказание помощи условно пострадавшим.

Поход – прохождение известного или нового маршрута группой по населённой или ненаселённой местности со спортивной, тренировочной, учебной и т.п. целью.

Порог (в русле реки) – каменистый участок в русле реки с относительно большим падением уровня воды и повышенной скоростью течения, образуемый выходами плотных горных пород. Характерные элементы порога – водосливы (ступени), водяные ямы (бочки), стоячие волны.

Привал – остановка туристов во время движения в походе. Короткий привал – кратковременная остановка для отдыха через каждые 30-50 мин движения; привал – для перекуса; вынужденный привал – для оказания доврачебной помощи, ремонта снаряжения, пережидания грозы, ливня; большой обеденный привал – 2-3 часа.

Путешествие – передвижение по территории, акватории для изучения, а также с общеобразовательными, познавательными, спортивными и другими целями.

Путеводитель – справочное издание, содержащее сведения о стране, городе, туристском маршруте и т.д.

Радиальный выход (маршрут) – кольцевой или челночный выход с основного маршрута похода с возвращением в начальную точку. Планируется с целью его облегчения или при желании ознакомиться с интересными объектами, находящимися в стороне от него.

Рафт – вид многоместного надувного судна, используемого для проведения водных походов.

Рельеф – строение земной поверхности, совокупность её неровностей.

Ремонтный набор – инструменты, материалы и крепёжные детали, необходимые в походе для починки снаряжения и инвентаря.

Репшнур – вспомогательная верёвка диаметром 6-8 мм, индивидуальное снаряжение горного туриста (альпиниста), служит для страховочной обвязки.

Рюкзак – заплечный мешок, используется туристами для переноски снаряжения, питания. По конструкции делятся на 3 типа: мягкие, жёсткие (станковые), полужёсткие.

Самодетальный туризм – туризм, основанный на полной самостоятельности туристов во время подготовки, проведения, подведения итогов похода. Изготовление снаряжения, разработка маршрута, утверждение маршрута в МКК и т.п. – все делается силами самих туристов.

Самостраховка – набор приёмов, проводимых самим туристом для обеспечения безопасности и направленных на самозадержание в случае срыва в опасной зоне. Различают С. пассивную (обеспечивается за счет обуви, одежды, различных приспособлений) и активную (т. е. выполнение туристом определённых действий, технических приёмов – правильную постановку ног на склоне или осыпи, применение страховочных средств – альпенштока, верёвки и т. п.).

Самоконтроль – регулярное наблюдение за своим здоровьем, физическим развитием, которое позволяет оценить эффективность тренировки, следить за состоянием организма на маршруте.

Склонение магнитное – угол между географическим меридианом и направлением установившейся магнитной стрелки (магнитным меридианом). При отклонении северного конца магнитной стрелки на восток склонение считают восточным (положительным), при отклонении на запад – западным (отрицательным).

Снаряжение – совокупность предметов, необходимых для успешного проведения похода. Подразделяется на индивидуальное (рюкзак, спальный мешок, личная одежда и обувь, предметы гигиены и др.), групповое (палатки, костровые принадлежности, варочная посуда и др.) и специальное, необходимое для выполнения различных заданий (геологических, ботанических, археологических и т. п.).

Спальный мешок – мешок для сна в полевых условиях, изготовленный из лёгкой плотной ткани в 2 слоя, между которыми размещается утеплитель – синтепон, пух водоплавающих птиц и т. п.

Спасательный жилет – обязательная часть личного снаряжения туриста-водника, предназначенная для поддержания человека на плаву в случае переворота судна.

Спелеология – наука о пещерах – их происхождении, существовании и использовании человеком.

Страховка – комплекс мер для обеспечения безопасности туристов при преодолении препятствий в походе. С. на туристских соревнованиях – набор приёмов, обеспечивающих задержание участника при срыве на сложном участке. Осуществляется участниками команды при помощи страховочной веревки и карабинов.

Страховочная система – индивидуальное снаряжение горного туриста (альпиниста), состоящее из верхней (грудной) обвязки и нижней («беседки»), заблокированных в единую систему отрезком верёвки толщиной не менее 10 мм.

Служит для быстрого и надёжного подсоединения туриста к основной верёвке, помогает в случае срыва и при спусках с использованием тормозных устройств.

Топография – наука, занимающаяся изучением местности с целью составления карт и планов. Топографы с помощью специальных приборов фотографируют местность с самолётов, измеряют её и наносят на бумагу все имеющиеся на ней подробности.

Топонимика – совокупность географических названий (наименований населённых пунктов, рек, озёр и т.п.) какой-либо местности, а также наука, изучающая происхождение географических названий. Топонимика связывает воедино географию, языкознание и историю.

Туризм оздоровительный – туристские путешествия, поездки и походы в местности с благоприятными для здоровья природно-климатическими условиями.

Туризм спортивный – вид спорта, входящий в Единую Всероссийскую спортивную классификацию. В основе лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

«Турист России» – нагрудный туристский знак с удостоверением. Вручается туристам, достигшим 12-летнего возраста, выполнившим установленные требования и нормы.

Хребет – горная цепь, линейно вытянутая гряда горных вершин, имеющих общую подошву.

Фауна – животный мир.

Фирн – плотный, крупнозернистый слежавшийся снег, постепенно превращающийся в лёд.

Флора – растительный мир.

Фольклор – устное народное творчество. Школьники-краеведы участвуют в экспедициях по сбору фольклора (песен, пословиц, поговорок и т.д.).

Чрезвычайная ситуация – резкое нарушение нормальных условий жизни и деятельности людей, возникновение угрозы их жизни и здоровью или нанесение существенного урона имуществу, народному хозяйству, окружающей среде. Может быть вызвана природными, техногенными, военными и др. процессами.

Широта географическая – одна из координат в ряде систем координат, определяющая положение точек на поверхности Земли; расстояние от экватора по меридиану, выраженное в градусах.

Штормовка – верхняя одежда туриста. Изготавливается из плотной непродуваемой ткани (обычно из тонкого брезента). Имеет 6-8 наружных и внутренних застёгивающихся карманов и откидной капюшон, шнурком затягивающийся вокруг лица.

Экология – наука об отношениях растительных и животных организмов и образуемых ими сообществ между собой и окружающей средой. Изучает

закономерности взаимодействия общества и окружающей среды, практические проблемы её охраны.

Экспонат – предмет, выставленный на выставке в музее. Экспонаты школьного музея — как правило, предметы, собранные самими школьниками в походах и экспедициях.

Экскурсия – (в переводе с лат. означает поездка) – коллективное или индивидуальное посещение достопримечательных мест, музеев и т. п. под руководством экскурсовода.

Экспедиция – поездка, поход группы лиц, отряда с каким-то специальным исследовательским заданием: военным, литературным, геологическим, археологическим и т. д.

Эндемик – животные или растения, обитающие только в данном регионе.

Этнография – наука, изучающая материальную и духовную культуру народов – особенности быта, нравов, обычаев.

## **2.7. Источники литературы**

### **Нормативно-правовая база:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р).

4. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 07 декабря 2018 г.

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.12.2015 № 09-3242.

7. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04.

8. Федеральный закон от 26.07.2017 г. № 187-ФЗ «О безопасности критической информационной инфраструктуры Российской Федерации».

9. Федеральный закон "Об информации, информационных технологиях и о защите информации" от 27.07.2006 N 149-ФЗ (последняя редакция).

### **Методическая литература:**

1. Алехина Н.В., Ларина Е.Н. Опыт реализации обучения по дополнительным профессиональным программам с применением дистанционных образовательных технологий // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 2. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [ссылка](#).
2. Аверьянов М. А., старший преподаватель кафедры интерьера и оборудования факультета МДПИ КГУКИ [Электронный ресурс] – Режим доступа: [ссылка](#).
3. Баклыков Л. И. «История курорта Анапа», Кр., 1999.
4. Валиев В. Золотая слава Анапы. Анапа. 2005 [Электронный ресурс] – Режим доступа: [ссылка](#).
5. Веселовский Н.И. Военно-исторический очерк. Санкт-Петербург. 2000г. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [ссылка](#).
6. Воронкова, Л. П. История туризма [Текст] : учеб. пособие / Л. П. Воронкова. – Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 2001. – 304 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [ссылка](#)
7. Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [ссылка](#).
8. Древняя и современная Анапа [Электронный ресурс] – [ссылка](#).
9. Дьячкова Т. В., Роль исследовательской деятельности в развитии познавательной активности обучающихся в учреждениях дополнительного образования [Электронный ресурс] – Режим доступа: [ссылка](#)
10. Жидаль Регина Флорисовна. Дистанционное обучение школьников, [Электронный ресурс] – Режим доступа: [ссылка](#).
11. Журнал «Санаторно-курортное лечение и отдых в Анапе» № 1-4, 1996- 2000 37.
12. История Анапы [Электронный ресурс] Режим доступа: – [ссылка](#).
13. История туризма. Развития культура туризма. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [ссылка](#).
14. Корниенко С. А. Применение дистанционных образовательных технологий в дополнительном образовании детей [Текст] // Инновационные педагогические технологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2015 г.). — Казань: Бук, 2015. — С. 124-128. — URL - [Электронный ресурс] – Режим доступа: [ссылка](#).
15. Кубанские станицы М, 1967 г. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [ссылка](#).
16. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2003. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [ссылка](#).
17. Лисина М. И. Формирование личности ребенка в общении [Текст] / Лисина М. И. С: Питербург, 2009.
18. Мальцев В.А. Анапа в 1941-1945 гг. г. Анапа. 2005 [Электронный ресурс] – Режим доступа: [ссылка](#).
19. Методические рекомендации по проектированию электронных (дистанционных) учебных курсов, РМЦ КК, Краснодар, 2020г.
20. Методические рекомендации РМЦ КК – [Электронный ресурс] –

Режим доступа: [ссылка](#).

21. Очерки по истории Анапы, Анапа, 2000 г. 39.Трехбратов Б. А. «История Кубани», Кр., 2000г.

22. Опыт патриотического воспитания младших школьников средствами краеведо-туристской деятельности: Пособие по реализации Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2001-2005 годы» / Под ред. Г.Н. Абросимовой, М.Е. Трубачевой.- М.: АРКТИ, 2004.

23. Онлайн – ресурсы для организации образовательной деятельности – [Электронный ресурс] – Режим доступа: [ссылка](#).

24. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности обучающихся [Электронный ресурс] – Режим доступа: [ссылка](#).

25. Организация походов и путешествий [Электронный ресурс] – Режим доступа: [ссылка](#).

26. Паладянец Г.А. Адмирал. Анапа. 2005 [Электронный ресурс] – Режим доступа: [ссылка](#).

27. Пинская М.А., Улановская И.В. Работаем по новым стандартам. – М.: Просвещение, 2013. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [ссылка](#).

28. Пинская М.А., Оценивание для обучения. Москва. Чистые пруды, 2009. –32 с.– (Библиотечка «Первого сентября». Серия «Управление школой»; вып. 28). [Электронный ресурс] – Режим доступа: [ссылка](#).

29. Региональный центр оценки качества образования и информационных технологий – [ссылка](#).

30. Словарь по технологиям обучения, 2005 г. - [Электронный ресурс] – Режим доступа: [ссылка](#).

31. Статьи Алехина С.В: [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.inclusive-edu.ru/nashi-izdaniya-2/>

32. Специальные образовательные условия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью при проведении олимпиад: методические рекомендации / авт.-сост. Елена Валентиновна Самсонова, Анастасия Сергеевна Екушевская. Москва: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2017. – 56 с. – (20 лет вместе с детством (1997-2017)). URL: [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.psychlib.ru/inc/absid.php?absid=371358> – На обложке Екушевская А.С. и Самсонова Е.В. представлены как авторы издания и в указанном порядке. – 3,37 печ. л. – Экземпляр № 6326/14 находится в Открытом доступе на Сретенке. – ISBN 978-5-88687-235-4.

33. Самоукова С. А. Социализация детей с ограниченными возможностями здоровья в учреждении дополнительного образования // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 46. – С. 338–342.–[Электронный ресурс] – Режим доступа: [ссылка](#)

34. Соловьев И.М., Шиф Ж.И. Психология глухих детей [Текст] / Под ред. И. М. Соловьева, Ж. И. Шиф, Т. В. Розановой, Н. В. Яшковой. – Москва: Педагогика, 1971. - 448 с. (С.Ш.)

35. Требования к адаптации программ дополнительного образования с учетом особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья // Внешкольник. Дополнительное образование и социальное воспитание детей . - 2016 . - №1.

36. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей./ Общая редакция – Константинов Ю. С. М.: ФЦДЮТиК, 2014г - 228с.

37. Технологии разработки индивидуального образовательного маршрута для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья: методические рекомендации / авт. колл. ; рук. авт. колл. Е.В. Самсонова. – М.: МГППУ, 2020. – 192с. — URL: [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.psychlib.ru/inc/absid.php?absid=396645>

38. Тьюторское сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования: методическое пособие / И.В. Карпенкова, Е.В. Самсонова, С.В. Алехина, Е.Н. Кутепова ; под ред. Е.В. Самсоновой. – М.: МГППУ, 2017. – 173 с.– (20 лет вместе с детством (1997-2017)). – URL:[Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.psychlib.ru/inc/absid.php?absid=371369>. – 10,8 печ. л. – Экземпляр № 6328/3 находится в Открытом доступе на Сретенке. – ISBN 978-5-94051-162-5.

39. Технологии психолого-педагогического сопровождения, обеспечивающие преемственность организации образовательного процесса в условиях реализации современных ФГОС общего образования: методическое пособие для педагогических работников образовательных организаций общего образования / автор Д.В. Лубовский, И.Б. Умняшова, А.Ю. Шеманов, Н.Я. Семаго, Е.В. Самсонова. – Москва: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2017. – 160 с. – (20 лет вместе с детством (1997-2017)) – URL: [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.psychlib.ru/inc/absid.php?absid=371368>. – 10,1 печ. л. – Экземпляр № 6327/7 находится в Открытом доступе на Сретенке. – ISBN 978-5-88687-234-7.

40. Фельдштейн Д. И. Образовательная система «Школа 2100». Федеральный государственный образовательный стандарт. Примерная основная образовательная программа – М.: Издательство Баласс, 2011.

41. Организация исследовательской деятельности [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://arz.unn.ru/2016-05-20-10-37-29/1229-2016-05-20-10-10-58>

#### **Для педагога:**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

2. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983

3. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.

4. Алтухов М.Д., Литвинская С.А. Охрана растительного мира на Северо-Западном Кавказе. – Краснодарское книжное издательство, 1989 г.

5. Ковешников В.Н. Очерки по топонимике Кубани.- Краснодар, 2006.
6. Ковешников В.Н. Путешествия по красавице Кубани.- Краснодар, 2012 г.
7. Кубанский вестник детского и юношеского туризма и краеведения, № 1, 2003 г.- Краснодар.
8. Кубанский вестник детского и юношеского туризма и краеведения, № 3, 2004 г.- Краснодар.
9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. - Москва, «Физкультура и спорт», 1990.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.:Профиздат, 1997.
11. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.
12. Кудряшов Б. . Энциклопедия выживания. Один на один с природой. - Краснодар: Советская Кубань, 2001 г
13. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
14. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря.- М.: ВЛАДОС, 2000.
15. Отдых и путешествия на Кубани. Энциклопедия. Ред. А.Н. Пахомов и др.- Краснодар: Традиция, 2010.
16. Самойленко А.А. Детско-юношеский туризм. Учебное пособие. - Краснодар, 2016 г.
17. Самойленко А. А., Твердый А.В. Электричкой в горы. Путеводитель. - Краснодар: Платонов, 2008 г.
18. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
19. Твердый А.В. Кавказ в именах.- Краснодар: Платонов, 2008 г.
20. Харченко В. О чем молчит Собер? Легенды и быль Северского района. - Ростов-на-Дону, 2007 г.
21. Харченко В., Харченко А., Кистерев Я. У подножия Собера. История Северского района Краснодарского края (с древнейших времен до наших дней). - Харченко В.А., 2005 г.
22. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
23. Ю.С Константинов, Л.П. Слесарева Туристско-краеведческая деятельность в школе. - Москва, 2011 г.

#### **Для обучающихся:**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алтухов М.Д., Литвинская С.А. Охрана растительного мира на Северо-Западном Кавказе. – Краснодарское книжное издательство, 1989 г.
3. Голиков В. И. Фауна Кубани: видовой состав и экология. - г. Краснодар: «Традиция», 2007 г.

4. Ковешников В.Н. Путешествия по красавице Кубани. - Краснодар, 2012 г.
  5. Край наш кубанский: природа, история, хозяйство и города Краснодарского края учебное пособие, Н.В. Корнакова - Ростов-на-Дону: Издательство БАРО-ПРЕСС, 2013 г.
  6. Ковешников В.Н. «Очерки по топонимике Кубани», Краснодар, 2006.
  7. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой. - Краснодар: Советская Кубань, 2001 г.
  8. Моя Кубань: природа, история, хозяйство и города Краснодарского края. Н.В. Ситдикова. - Ростов-на-Дону: Издательство БАРО-ПРЕСС, 2010 г.
  9. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. - М.: Дрофа, 1999.
  10. Самойленко А. А., Твердый А.В. Электричкой в горы. Путеводитель. – Краснодар: Платонов, 2008 г.
  11. Харченко В. О чем молчит Собер? Легенды и быль Северского района. - Ростов-на-Дону, 2007 г.
  12. Харченко В., Харченко А., Кистерев Я. У подножия Собера. История Северского района Краснодарского края (с древнейших времен до наших дней). - Харченко В.А., 2005 г.
  13. Ю.С. Константинов, Л.П. Слесарева. Туристско-краеведческая деятельность в школе. - Москва, 2011 г.
  14. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
- Для родителей:**
1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
  2. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. - М., Профиздат, 1985.
  3. Алтухов М.Д., Литвинская С.А. Охрана растительного мира на Северо-Западном Кавказе. – Краснодарское книжное издательство, 1989 г.
  4. Ковешников В.Н. Очерки по топонимике Кубани.- Краснодар, 2006.
  5. Ковешников В.Н. Путешествия по красавице Кубани.- Краснодар, 2012 г.
  6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
  7. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.
  8. Кудряшов Б. . Энциклопедия выживания. Один на один с природой. Краснодар: Советская Кубань, 2001 г
  9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТиК, 2003.

10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: ВЛАДОС, 2000.
11. Отдых и путешествия на Кубани. Энциклопедия. Ред. А.Н. Пахомов и др. Краснодар: Традиция, 2010.
12. Самойленко А. А., Твердый А.В. Электричкой в горы. Путеводитель. Платонов, 2008 г.
13. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
14. Твердый А.В. Кавказ в именах. Краснодар: Платонов, 2008 г.
15. Харченко В. О чем молчит Собер? Легенды и быль Северского района. Ростов-на-Дону, 2007 г.
16. Харченко В., Харченко А., Кистерев Я. У подножия Собера. История Северского района Краснодарского края (с древнейших времен до наших дней). Харченко В.А., 2005 г.
17. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.