

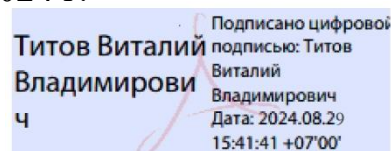
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Кытмановская средняя общеобразовательная школа №1

Рассмотрено

Педагогический совет  
Протокол № 2  
от 27 августа 2024 г.

Утверждено

Директор \_\_\_\_\_  
Титов Виталий Владимирович  
Приказ № 208  
от 29 августа 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Спортивное ориентирование»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная, туристско-краеведческая

Уровень сложности: стартовый

Адресат программы: 8-13 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
**Пегова Светлана  
Вячеславовна,**  
педагог дополнительного образования

Кытманово  
2024 г.

## Содержание

Нормативно-правовые основания проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование».....	3
<b>1. Целевой раздел</b> .....	5
1.1. Пояснительная записка.....	5
<b>2. Содержательный раздел</b> .....	9
2.1. Учебный план.....	9
2.2. Содержание учебной программы.....	10
2.3. Система оценки достижения планируемых результатов.....	17
2.4. Календарный учебный график.....	18
<b>3. Организационный раздел</b> .....	19
3.1. Педагогические технологии.....	19
3.2. Методическое обеспечение программы.....	20
3.3. Материально-техническое обеспечение программы.....	22
3.4. Кадровое обеспечение программы.....	22
<b>Приложения</b> .....	22

**Нормативно-правовые основания проектирования  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Спортивное ориентирование»**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;
- Перечень поручений президента Российской Федерации по итогам заседания президиума Государственного совета Российской Федерации 25 августа 2021 года ПР-1808ГС.
- Перечень поручений по итогам встречи со школьниками во Всероссийском детском центре «Океан» 1 сентября 2021 года. ПР-1806.
- Протокол заседания Совета Министерства Просвещения Российской Федерации по вопросам создания и развития школьных театров в образовательных организациях субъектов Российской Федерации № 1 от 24 марта 2022 года.
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ МБОУ Кытмановской СОШ №1
- Устав МБОУ Кытмановской СОШ №1

## 1. Целевой раздел

### Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная, туристско-краеведческая.

**Уровень программы:** стартовый.

**Актуальность программы:** В настоящее время существует объективная необходимость вовлечения обучающихся в активный образ жизни, преодоления дистанции, складывающейся между современными детьми и внешней средой в эпоху довлеющих социальных сетей, электронных гаджетов и виртуальной реальности. Спортивное ориентирование – один из наиболее эффективных способов решения этих проблем. Оно представляет собой вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса находят контрольные пункты, расположенные на местности, а результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции или количеству набранных очков. Суть спортивной борьбы в ориентировании – состязание умов в условиях высокого физического напряжения; соревнование в выдержке, стойкости, умении быстро и четко мыслить. Этот вид спорта идеально подходит для занятий в детских объединениях дополнительного образования. Общеизвестно, что туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельности. В рамках освоения вида спорта «спортивное ориентирование» туристские походы используются для общей физической подготовки юных спортсменов, помогают развить навыки самообслуживания в полевых условиях и расширить кругозор детей. Комплексное применение форм, средств и методов работы обоих направлений позволяет эффективно развивать целый ряд необходимых человеку качеств, таких как самостоятельность, решительность, целеустремленность, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок. Занятия спортивным ориентированием в сочетании с туризмом содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают формировать устойчивые знания об окружающем мире. Предлагаемая программа составлена на основе традиционных программ, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей: «Спортивное ориентирование» (авторы Ю.В. Лукашов, В.А. Ченцов, 2014) и «Юные туристы-краеведы» (Д.В. Смирнов, Ю.С. Константинов, А.Г. Маслов, 2005).

**Отличительные особенности:** Данная программа призвана пополнить собой методическую базу в сфере детского спорта. Содержание учебного курса отличается максимальной практикоориентированностью: более 90% учебных часов реализуются в активных образовательных формах. Члены детского объединения приобретают прочные спортивные знания и умения,

формируют устойчивые навыки самообслуживания и соблюдения техники безопасности в полевых условиях, регулярно участвуют в туристских походах и физкультурно-спортивных мероприятиях: соревнованиях различных уровней, сборах, конкурсах и др. Еще одна особенность программы состоит во внедрении активного туризма в систему занятий спортивным ориентированием. В основу образовательного процесса положено сочетание оздоровительно-спортивной и познавательной деятельности обучающихся на свежем воздухе и в природной среде. Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в основном в лесу, хотя некоторые из видов соревнований могут проходить в парках и в городской зоне. Туристская подготовка позволяет спортсменам более уверенно и безопасно чувствовать себя на дистанции в природной среде, также она полезна для проживания в многодневных спортивных лагерях. Туристский компонент данной программы включает знакомство детей с несколькими видами туризма одновременно (пешеходным, велосипедным, горным) и овладение их общей основой. При этом комплексный подход к использованию педагогом средств и методов туристско-краеведческой работы способствует эффективному развитию навыков самообслуживания и безопасного нахождения детей в полевых условиях, помогает их общему физическому и интеллектуальному развитию, позволяет формировать сплоченный дружный коллектив и в целом повышает мотивацию к занятиям в объединении. В ходе реализации программы обеспечиваются согласование и полнота, взаимодействие и последовательность действий по достижению целей. При необходимости программа может быть скорректирована в процессе реализации: предусмотрена возможность варьирования порядка учебных тем, частных аспектов содержания, форм, средств и методик преподавания. При составлении программы были учтены возрастные и психологические особенности обучающихся по восприятию, усвоению материала и физическим возможностям. Особое значение уделяется индивидуальной работе с каждым ребенком. Индивидуальная работа в объединении направлена на поиск таких методов воспитания и обучения, которые были бы адекватны особенностям каждого обучающегося.

**Адресат программы:** Программа «Основы спортивного ориентирования» разработана для обучающихся 8-13 лет, имеющих удовлетворительную физкультурную подготовку по легкой атлетике, лыжной ходьбе и годных для занятий спортом по состоянию здоровья.

Наполняемость групп в объединении – от 8 до 12 человек, набор детей свободный.

**Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий: Формы обучения:**

Основная форма обучения – очная; возможно использование очной формы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Методы обучения:**

– словесный;

- наглядный;
- практический;
- дистанционный;
- поисково-исследовательский.

#### **Типы занятий:**

- аудиторный;
- внеаудиторный (на местности);
- практический;
- комбинированный;
- информационно-познавательный;
- контрольный (массовые мероприятия по профилю работы объединения);
- коррекционно-контролирующий;
- групповой;
  - индивидуальный

#### **Виды занятий:**

- практикум (тренировка);
- экскурсия;
- консультация;
- занятие-игра;
- соревнование;
- поход;
- конкурс.

#### **Формы организации деятельности:**

- познавательные беседы;
  - индивидуальное выполнение самостоятельных, проверочных и технических заданий;
  - работа в группах и звеньях для формирования и закрепления туристско- спортивных навыков, воспитания культуры взаимопомощи;
  - камеральные работы (обработка полевых материалов, занятия со специальной литературой, коллекциями, рисунками, фотографиями, планами, картами для обучения составлению итоговых отчетов по походам);
  - полевые работы (тренировочные походы, полевые практики, туристские прогулки);
- общеукрепляющие, оздоровительные занятия и упражнения;
- участие в массовых спортивных мероприятиях.

**Форма подведения итогов реализации программы:** собеседование (анализ портфолио обучающихся, итоговое тестирование, зачет).

#### **Объем и сроки реализации программы:**

Программа предполагает одногодичный курс обучения с сентября по май, рассчитанный на 3 часа в неделю и 102 час за год.

#### **Режим занятий:**

Занятия проводятся еженедельно, 2 раза в неделю по 1 и 2 часа.

Продолжительность занятий в помещении – 2 академических часа (по 45 минут) с 10-минутным перерывом. Продолжительность практических занятий на местности и в природной среде может составлять до 4 часов (полевые практики, туристские прогулки), походов выходного дня и учебно-тренировочных сборов – 6-8 часов за один рабочий день.

### **Цель реализации программы:**

Формирование личности ребенка, направленное на его развитие, самореализацию и привитие позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности.

### **Задачи:**

Реализации цели программы способствуют следующие педагогические задачи:

#### **1) Обучающие:**

- научить основам безопасности в тренировочном процессе;
- научить основам безопасности при прохождении туристского маршрута и спортивной дистанции;
- научить элементарным приемам наблюдения за особенностями природного ландшафта и грамотного описания увиденного;
- расширить кругозор и знания об окружающем мире;

#### **2) Развивающие:**

- развивать физическую и познавательную активность обучающихся;
- прививать навыки самообслуживания в полевых условиях;
- развивать логическое мышление и устную речь;
- укреплять здоровье;

#### **3) Воспитательные:**

- воспитывать культуру бережного отношения к окружающей среде;
- воспитывать культуру общения и совместной деятельности;
- воспитывать чувство коллективизма;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1 Учебный план**

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	педагогическое наблюдение
1.1	Комплектование объединения	4	4	-	
1.2	2 Вводное занятие	1	1	-	
1.3	Правила поведения юных туристов ориентировщиков и техника безопасности на занятиях	1	1	-	

<b>2</b>	<b>Основы спортивной подготовки</b>	<b>75</b>	<b>9</b>	<b>66</b>	
2.1	Теоретическая подготовка спортсмена-ориентировщика	1	1	-	контрольные задания
2.2	Общая физическая подготовка	4	-	4	контрольные задания
2.3	Специальная физическая подготовка	2	1	1	контрольные задания
2.4	Техника спортивного ориентирования	30	4	26	соревнования
2.5	Техника бега	4	1	3	
2.6	Техника лыжных ходов	4	1	3	
2.7	Интеллектуальная подготовка	2	1	1	контрольные задания
2.8	Тренировочные дистанции	12	2	10	контрольные задания
2.9	Соревнования по спортивному ориентированию	16	-	16	соревнования
<b>3</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	контрольные задания
3.2	Условные знаки	2	1	1	контрольные задания
3.3	Компас. Работа с компасом	4	1	3	контрольные задания
3.4	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	контрольные задания
<b>4</b>	<b>Краеведение</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
1	Изучение района путешествия	4	1	3	творческое задание
<b>5</b>	<b>Основы гигиены. Первая доврачебная помощь</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	-	педагогическое наблюдение
5.2	Походная медицинская аптечка	1	1	-	тестирование
5.3	Приемы оказания первой доврачебной помощи	2	-	2	тестирование
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	-	2	тестирование
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	собеседование
	<b>ИТОГО за год</b>	<b>102</b>	<b>24</b>	<b>78</b>	

## 2.2. Содержание учебной программы

### 1) Введение

#### 1.1 Комплектование объединения.

Практика: Набор обучающихся в группу. Мастер-классы, презентации работы объединения на классных часах, мини-соревнования «Спортивный лабиринт» на пришкольных участках.

#### 1.2 Вводное занятие.

Теория: Сбор сведений о группе, знакомство, обсуждение плана и расписания занятий,



организация рабочего процесса, дисциплина и субординация в группе. Знакомство с учебной программой. Общие правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности. Практика: Спортивные игры, игры на знакомство, упражнения «Веревочного курса» на командообразование, тест-игра «Спортивный лабиринт».

## **2) Основы спортивной подготовки**

2.1) Теоретическая подготовка спортсмена-ориентировщика.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Снаряжение ориентировщика. Основные положения правил соревнований.

2.2) Общая физическая подготовка. Практика: Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжами, гимнастикой. Подвижные игры и эстафеты. Туристские прогулки, однодневные туристские походы. Сдача входных и контрольных нормативов.

2.3) Специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег). Упражнения для развития силы (круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег «в гору»). Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения на снарядах, полосы препятствий). Упражнения для развития гибкости (стретчинг). Сдача нормативов.

2.4) Техника спортивного ориентирования.

Практика: Понимание карты: условные знаки (искусственные объекты, гидрография, растительность, простейшие формы рельефа). Масштаб: понятие, виды масштабов, вычерчивание плана в масштабе, сравнение карт одной местности, выполненных в разных масштабах. Компас: его устройство, виды компасов, правила работы с компасом. Работа с компасом: ориентирование карты, снятие азимута. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров. Взятие контрольных пунктов, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.

Ориентирование от ориентиров к ориентиру (не более двух трех хорошо заметных ориентира в цепочке). Действия на старте и финише. Порядок действий на контрольном пункте (КП).

2.5) Техника бега. Практика: Специальные беговые упражнения. Ускорения. Сдача нормативов.

2.6) Техника лыжных ходов. Практика: Техника передвижения на лыжах классическими ходами. Основы конькового хода. Уход за лыжным инвентарем: смазывание, мелкий ремонт.

2.7) Интеллектуальная подготовка.

Теория: Развитие интеллектуальных способностей, занимающихся в сочетании с физическими упражнениями: общие и специальные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.

2.8) Тренировочные дистанции. Практика: Тренировочные дистанции 3-4 ступени.

Прохождение дистанций на местности с учетом времени.

2.9) Соревнования по спортивному ориентированию.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарному плану массовых мероприятий Федерации спортивного ориентирования: в соревнованиях среди объединений, в первенствах города, области.

### 3. Ориентирование на местности

#### 3.1 Понятие о топографической и спортивной карте.

##### Теория

Понятия «местность», «карта», «топография». Роль топографии и топографических карт, значение топокарт для туристов. Элементы карты. Масштаб, его виды, масштабы топографических карт. Карты для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

##### Практика

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте, ориентированию карты по сторонам горизонта. Приемы ориентирования по карте.

#### 3.2 Условные знаки.

##### Теория

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Понятие рельефа. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.

##### Практика

Сопоставление топографических знаков и реальных объектов на местности. Знакомство с различными формами рельефа на туристской прогулке или в походе. Топографические диктанты, упражнения-тренажеры на запоминание знаков.

#### 3.3 Компас. Работа с компасом.

##### Теория

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Понятие ориентира, виды ориентиров. Понятие азимута, азимутальное кольцо и румбы.

##### Практика

Упражнения по ориентированию карты с помощью компаса, вычислению азимутов на ориентиры, отысканию объектов местности по азимуту.

#### 3.4 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

##### Теория

Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

##### Практика

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на карте. Решение проблемной задачи: имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению своего местонахождения

## 4. Краеведение

### 4.1 Изучение района путешествия.

#### Теория

Значение для туристов знаний об истории, климате, рельефе, флоре, фауне, достопримечательностях и прочих особенностях района путешествия. Источники информации и сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, общение с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Географическое положение Алтайского края и с.Кытманово. Типичные представители флоры и фауны региона, особенности рельефа, климата, водной сети. Популярные маршруты региона, достопримечательности, экскурсионные объекты в походах.

#### Практика

Подготовка и презентация докладов о районе планируемого похода.

## 5 Основы гигиены и первая доврачебная помощь

### 5.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

#### Теория

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание), гигиена обуви и одежды. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

#### Практика

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

### 5.2 Походная медицинская аптечка.

#### Теория

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Состав групповой походной аптечки для походов выходного дня и многодневных маршрутов. Личная аптечка туриста, правила применения индивидуальных лекарств в походе.

#### Практика

Комплектование походной медицинской аптечки.

### 5.3 Приемы оказания первой доврачебной помощи.

#### Теория

Походный травматизм. Заболевания в походе. 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.

#### Практика

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

#### **5.4 Приемы транспортировки пострадавшего.**

#### Практика

Изготовление носилок, волокуш из шестов и подручных средств. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Упражнения по применению различных способов транспортировки пострадавшего.

### **6 Подведение итогов**

#### Теория

Обсуждение прошедшего учебного года, профильных массовых мероприятий, походов и общественно-полезных дел, в которых приняли участие члены объединения. Итоговое собеседование по результатам обучения. Пожелания обучающихся к следующему учебному году.

### **2.3. Система оценки достижения планируемых результатов**

#### **Планируемые результаты:**

##### **1) Метапредметные:**

Ожидаемым результатом реализации программы начального уровня является формирование у обучающихся:

- ценностно-смысловых компетенций:

- уметь принимать решения при выполнении обязанностей в туристской группе под контролем педагога;
- владеть навыками работы с источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, интернетом;
- уметь осуществлять целеполагание своих действий;
- уметь анализировать свою работу, ее результаты и достижения;

- коммуникативных компетенций:

- уметь совместно выполнять задачи в микрогруппах;
- владеть навыками выступлений с сообщениями в группе или перед незнакомой аудиторией.

##### **2) Личностные:**

- владеть культурными нормами и традициями родного края;
- уметь корректно вести диалог;
- знать и применять правила личной гигиены;
- уметь заботиться о личной безопасности.

##### **3) Предметные:**

- знать алгоритм разработки маршрута и подготовки к походу, путешествию;
- уметь осуществлять поиск необходимых материалов при изучении района похода;
- иметь элементарное представление о географическом положении Алтайского края и с.Кытманово;

- уметь подбирать личное и групповое снаряжение для похода и соревнований по спортивному ориентированию;
- знать основные этапы соревнований по спортивному ориентированию и уметь проходить их;
- владеть техникой передвижения и безопасного преодоления естественных препятствий;
- владеть навыками самостоятельного ориентирования на местности;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- изготавливать транспортные средства и транспортировать пострадавшего;
- уметь составлять простейшие отчеты о походе (творческие отчеты, элементы типовых описаний);
- знать и применять основные правила поведения в экстремальных ситуациях в природной среде.

### **Педагогический контроль:**

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, бесед с обучающимися, тестовых и контрольных заданий, творческих работ, соревнований, зачетного туристского похода.

Используются следующие методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос, самопроверка и взаимопроверка, групповая рефлексия.

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, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных, степенных и категорийных походов.

Уровень социально-психологической и морально-волевой подготовки обучающихся 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, товарищами, и в зависимости от этой оценки у каждого из них определяется статус в группе.

## **2.4 Календарный учебный график**

год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	15.09.2024	31.05.2025	34	68	102	2 раза в неделю по 1 и 2 часа

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Педагогические технологии

Среди всех образовательных технологий, применяющихся сегодня в дополнительном образовании детей, в том числе и в туристско-краеведческой деятельности, можно выявить общие парадигмы:

- необходимо максимально активизировать обучающихся;
- способствовать реализации личностно-ориентированного подхода к образованию детей;
- подвести учебную деятельность к творчеству;
- предоставить больше самостоятельности и свободы в принятии решений;
- развить коммуникативные, социализирующие качества детей;
- формировать и развивать функциональную грамотность обучающихся.

**Игровая технология** является одной из основных в обучении по данной программе и строится на применении обучающих, дидактических, развивающих спортивных и ролевых игр, имеющих четкую педагогическую цель и создающих ситуацию успеха. Помимо того, что игра, являясь интересной и близкой по опыту деятельности детей, особенно младшего школьного возраста, помогает создать позитивное настроение, она способствует развитию активности, самостоятельности, проявлению инициативы на основе совместных действий и стремлений к достижению общих целей, в итоге побуждает к учебной деятельности. Игра позволяет активно включить каждого ребенка в работу группы, снимает психологические барьеры в общении и создает доверительное отношение между педагогом и обучающимися. Благодаря применению игровых приемов и форм работы образовательный процесс сопровождается удовольствием, облегчается усвоение учебного материала, повышается мотивация детей к занятиям.

**Технология проблемного обучения** – организация учебного процесса, которая предполагает постановку перед обучающимися проблемных ситуаций и организацию активной самостоятельной деятельности по их разрешению под контролем педагога и в атмосфере сотворчества. В результате выполнения проблемных заданий происходит осмысленное овладение знаниями и различными компетенциями, формируется алгоритм поведения в аналогичных ситуациях. Технология использует частично поисковый метод работы, эвристические приемы и в целом основана на применении деятельностного подхода к обучению. Благодаря этому она стимулирует интерес обучающихся к новому материалу, способствует формированию познавательной мотивации, развитию творческих и мыслительных способностей детей. В процессе обучения детей спортивному туризму одно из важнейших направлений применения данной технологии связано с освоением технико-тактических умений и навыков при прохождении туристских маршрутов, а также с краеведческим изучением районов путешествий.

**Технология проектной деятельности** – система обучения, выступающая эффективным средством развития умений сотрудничества, сотворчества, инициативности и креативности детей. В туристско-краеведческой деятельности эта технология находит особое применение при проектировании маршрутов, подготовке к походам и подведении их итогов. Обучающиеся получают навыки целеполагания, разделения труда и коллективной работы, само- и взаиморефлексии, обучаются самостоятельности в выполнении поручений и творческому подходу к решению нестандартных задач.

**Дистанционные образовательные технологии** подразумевают применение информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии педагога с обучающимися, т.е. для проведения занятий на расстоянии. При этом общение участников образовательного процесса происходит очно, но в виртуальном пространстве, с помощью специализированных Интернет-платформ. В основном для этого применяется приложение для видеоконференций

«Сферум». Процесс получения знаний и определенных навыков может вестись в любое удобное для детей время, в индивидуальном темпе и на соответствующем уровне сложности, вне зависимости от места нахождения. Дистанционные занятия в рамках деятельности данного объединения могут быть целесообразны и эффективны для углубленной индивидуальной работы с детьми или с малыми группами, в периоды их подготовки к участию в мероприятиях (конференциях, олимпиадах и др.), в условиях введения карантинных мер или больничного режима, при неблагоприятной погодной обстановке или во время отъезда обучающихся за пределы своего населенного пункта.

### 3.2 Методическое обеспечение программы

#### **Дидактические материалы:**

Для успешной реализации программы необходимы следующие материалы:

- наглядные пособия (фотографии, схемы, учебные плакаты, карты, планы местности, рисунки, экспонаты краеведческих коллекций, иллюстрации справочников и т.д.);
- местные краеведческие печатные издания (периодика, сборники статей, монографии, альбомы, справочники, художественная литература и т.д.);
- электронные средства обучения (мультимедийные энциклопедии и определители, слайдовые презентации, видеофильмы, аудиозаписи);
- канцелярские принадлежности (рабочие тетради, альбомы, миллиметровая бумага, планшеты для бумаг, ручки, карандаши, линейки, ластик, транспортиры, циркули, фломастеры);
- туристское снаряжение для походов (Приложение 1);
- ремонтный комплект (Приложение 2);
- групповая походная аптечка (Приложение 3).

#### **Методические материалы:**

- 1) Елисеева, К. Н. Естественнонаучная подготовка школьников к туристско-краеведческим соревнованиям (методические рекомендации) / К.Н. Елисеева, А. С. Челноков. – Южно-Сахалинск: ОАО «Сахалинская областная типография», 2016. – 20 с.
- 2) Методические рекомендации по реализации дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ в активных формах туристско-краеведческой деятельности. – М: ФГБОУ ФЦДЮТиК, 2016. – 6 с.
- 3) Оказание первой помощи пострадавшим. Памятка. – М.: МЧС России, 2015. – 94 с.
- 4) Правила вида спорта «спортивное ориентирование» (утверждены приказом

Министерство спорта РФ от 22 апреля 2021 г. №255).

- 5) Программа туристско-краеведческого движения обучающихся Российской Федерации «Отечество» (утверждена Заместителем Министра общего и профессионального образования Российской Федерации 8 декабря 1998 г. и Председателем Союза краеведов России 7 декабря 1998 г.).
- 6) Рекомендации по организации туристских походов с обучающимися в рамках исполнения пункта 55 Плана основных мероприятий до 2027 г., проводимых в рамках Десятилетия детства, утвержденного Распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р. – М.: Центр детско- юношеского туризма, краеведения и организации отдыха и оздоровления детей ФГБОУ ДО ФЦДО, 2021. – 3 с.

### **Оценочные материалы:**

Кругозор обучающихся, предметные теоретические и практические результаты их обучения по основным разделам и отдельным темам программы оцениваются с использованием различных проверочных материалов. В их число входят:

- 1) Нормативы по физической подготовке (Приложение 4 );
- тест «Техника и тактика пешеходного туризма» (Приложение 5);
- тест «Доврачебная медицинская помощь» (Приложение 6);
- тест «Туристское ориентирование и топография (Приложение 7);
- тест «Краеведение Алтайского края» (Приложение 8);
- 

Оценивание результатов тестирования производится в балльной системе:

- 2) «отлично» – 75% правильных ответов и более.
- 3) «хорошо» – от 50% до 75% правильных ответов;
- 4) «удовлетворительно» – от 25% до 50% правильных ответов;
- 5) «неудовлетворительно» – менее 25% правильных ответов.

### **Информационные источники**

#### **1) Перечень учебно-методических изданий, рекомендуемых педагогу:**

- 1.1) Алексашина, И. Ю. Формирование и оценка функциональной грамотности учащихся: учебно-методическое пособие / И. Ю. Алексашина, О. А. Абдулаев, Ю. П. Киселев. – Санкт-Петербург : КАРО, 2019. – 160 с. – (Петербургский вектор введения ФГОС ООО). – ISBN 978-5-9925-1413-1. – Текст : непосредственный.
- 1.2) Бардин, К. В. Азбука туризма : (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками / К. В. Бардин. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : «Просвещение», 1981. – 205 с. – Текст : непосредственный.
- 1.3) Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебно-методическое пособие / Ю. С. Константинов ; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – Москва : Изд-во ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с. – ISBN: 98086-013-4. – Текст : непосредственный.

1.4) Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов. – Москва, 1997. – 72 с. – Текст : непосредственный.



1.5) Соколов И. А. Топографическая карта и местность / И. А. Соколов. – Москва : Издательство ДОСААФ, 1974. – 81 с. – Текст : непосредственный.

1.6) Маслов, А. Г. Способы автономного выживания человека в природе : учебное пособие для студентов вузов / А. Г. Маслов, Ю. С, Константинов, В. Н. Латчук. – 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2005. – 298 с. – ISBN 5-7695-2331-X. – Текст : непосредственный.

1.7) Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися (Текст) / Под общ. ред. М. М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – Москва : Изд-во «Канцлер», 2015. – 24 с. – Текст : непосредственный.

1.8) Новиков, А. Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии / А. Л. Новиков. – Москва : ЦДЮТиК, 2004. – 72 с. – Текст : непосредственный.

1.9) Соловьев, С. С. Безопасный отдых и туризм: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С. С. Соловьев. – Москва : Издательский центр «Академия», 2008. – 288 с. – ISBN 978-5-7695-4723-2. – Текст : непосредственный.

1.10) Туризм от «А» до «Я». Термины и определения : словарь / под общ. ред. Ю. С. Константинова. – Москва : ООО «Сам Полиграфист», 2020. – 124 с. – ISBN: 978-5-00166-228-0. – Текст : непосредственный.

1.11) Усыскин, Г. С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов / Г. С. Усыскин. – Москва : ЦДЮТиК, 2001. – 28 с. – Текст : непосредственный.

1.12) Чепкасова И. В. Дозирование физических нагрузок детей 11-13 лет, занимающихся спортивным туризмом : Монография / И. В. Чепкасова, Е. А. Павлов. – Москва : «Сам Полиграфист», 2022. – 120 с. – ISBN 978-5-00166-751-3. – Текст : электронный.

### **Список литературы, рекомендуемой обучающимся:**

2.1) Елькин, В. И. Физика и астрономия в походе и на природе : Корот. Рассказы. Вопр. и задания. Спектакль под звездами. Миниатюры / В. И. Елькин, Л. Д. Гармаш, Э. М. Браверман. – Москва : Шк. Пресса, 2003. – 94 с. – (Библиотека журнала «Физика в школе» ; Вып. 25). – ISBN 5-9219-0187-3. – Текст : непосредственный.

2.2.) Зоценко М. М. Великие путешественники. Рассказы для детей / М. М. Зоценко. – Москва : Детская и юношеская книга, 2022. – 224 с. – ISBN 978-5-907545-18-2. – Текст : непосредственный.

2.3) Куприн, А. М. Слово о карте / А. М. Куприн. – Москва : Недра, 1987. – 143 с. – (Научно-популярная библиотека школьника). – Текст : непосредственный.

2.4) Остапец А. А. На маршруте туристы-следопыты : Кн. для учащихся / А. А. Остапец. – Москва : Просвещение, 1987. – 128 с. – Текст : непосредственный.

2.5) Словарь юного туриста-краеведа: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, А. И. Персин, В. М. Куликов, Л. М. Ротштейн / под общ. редакцией доктора педагогических наук Ю. С. Константинова. – Москва : АНО «ЦНПРО», 2014. – 208 с. – ISBN 978-5-905430-37-4. – Текст : непосредственный.

2.6) Федорчук, С. П. Рассказы о городском парке / С. П. Федорчук. – Изд. 2-е,

испр. и дополн. – Южно-Сахалинск, 2016. – 111 с. – Текст : непосредственный.

2.7) Хоук, Г. Поход в лес. 150 секретов юного туриста / Г. Хоук, Р. Сондерс. – Москва : CLEVER, 2019. – 96 с. – ISBN 978-5-00115-969-8. – Текст : непосредственный.

### 1) Список литературы, рекомендуемой родителям:

1.1) Гиппенрейтер, Ю. Б. Самая важная книга для родителей (сборник) / Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2014. – 752 с. – ISBN 978-5-17-083876-9. – Текст : непосредственный.

1.2) Макаренко, А. С. Книга для родителей / А. С. Макаренко. – Москва : Педагогика, 1988. – 302 с. – ISBN 5-7155-0005-2. – Текст : непосредственный.

1.3) Штюмер, Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные / Ю. А. Штюмер. – 2-е перераб., доп. изд. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 144 с. – Текст : непосредственный.

### Методические, образовательные и познавательные ресурсы сети Интернет:

1.4) Детский и юношеский туризм / Федерация спортивного туризма России [Электронный ресурс]. – URL: <https://tssr.ru/child/> (дата обращения: 24.05.2023).

1.5) Центр детско-юношеского туризма и краеведения / Федеральный центр дополнительного образования [Электронный ресурс]. – URL: <https://юныйтурист.рф> (дата обращения: 11.09.2023).

### 3.3 Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся на базе школы. Учебный кабинет оснащен компьютером, экраном, интерактивной доской, мультимедиа-проектором, теле-видеоаппаратурой, учебной мебелью для детей (партами, стульями). Используется спортивный зал со стендами с зацепами и приспособлениями для переправ. Отдельные занятия или мероприятия (туристские прогулки или походы, полевые практики, соревнования) проводятся во дворе школы и на местности.

Для реализации программы используются следующие *технические средства обучения*:

- проектор (пульт, лазерная указка, пульт дистанционного переключения презентаций, шнур HDMI 10 м);
- интерактивная панель;
- маркерная магнитная доска (4 комплекта маркеров, губка, средство для удаления маркера).

### 3.4 Кадровое обеспечение программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спартивное ориентирование» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по соответствующему направлению деятельности), прошедшим тематическую подготовку на курсах повышения квалификации и соответствующим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональном стандарте по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (ФЗ № 273, ст. 46).

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Список снаряжения для походов

Палатка 2-х местная – 5 шт.	Трекинговые палки – 15 шт.	Костюм от дождя – 15 шт.
Палатка 3-х местная – 5 шт.	Снежинки на трекинговые палки – 30 шт.	Фонари налобные – 15 шт.
Палатка 4-х местная – 5 шт.	Спальник демисезонный, температура комфорта от – 5° – 15 шт.	Снегоступы – 15 шт.
Тент – 5 шт.	Спальник зимний, температура комфорта от -25° - 15 шт.	Гамаши – 15 шт.
Рюкзак 30 л – 15 шт.	Конверт в спальник – 15 шт.	Ледорубы – 15 шт.
Рюкзак 85 л – 15 шт.	Коврик надувной – 15 шт.	Лыжи – 15 шт.
Накидка для рюкзака – 15 шт.	Коврик-карегат – 15 шт.	Палки лыжные – 15 шт.
Вкладыш в рюкзак 100 л – 15 шт.	Сидушка «Хопа» - 15 шт.	Лыжные ботинки – 15 шт.
Велосипед – 15 шт.	Планшет для карт – 15 шт.	Котлы туристские 10 л – 2 шт.
Спасжилет – 15 шт.	Курвиметр – 5 шт.	Котлы туристские 12 л – 2 шт.
Каяк 2 местный – 5 шт.	Костровой тросик – 2 шт.	Пилы складные – 15 шт.
Катамаран 8 местный – 2 шт.	Котлы туристские 5 л – 2 шт.	Топор - 5 шт.
Компас – 5 шт.	Котлы туристские 7 л – 2 шт.	Перчатки теплоизоляционные – 10 шт.
Огниво – 5 шт.	Спички – 100 шт.	Зажигалка – 20 шт.
Горелка газовая – 4 шт.	Газовые баллоны – 20 шт.	Шторка для горелки – 4 шт.
Половник – 4 шт.	Туристическая посуда (кружка, ложка, тарелка) – 15 комплектов	Фальшфейер – 20 шт.
Сигнал охотника – 20 шт.	Навигатор – 2 шт.	Батарейки ААА – 30 шт.
Система слежения (GPS-трекер) – 1 шт.	Радиа – 4 шт.	Спутниковый телефон – 1 шт.

**Ремонтный комплект**

шило	ткань для заплаток 10x15 см	клей «Момент-универсал»
фастексы – 30 пар	проволока	нитки х/б и капроновые
набор иголок	пуговицы	наперсток
хомуты	скотч армированный	изолента - 2 шт.
мультишул	рем набор для дуг от палаток	

**Аптечка**

Сумка для аптечки – 2 шт.	ацикловир	
нимесулид	супрастин	
но-шпа (дротаверин)	суприма лор	
парацетамол	ципрофлоксацин 0,3%	гастал
анвимакс	нафтизин	омепразол
лоперамид	ципрофлоксацин	метоклопрамид
неосмектин	пантенол	найз, крем
стрептоцид	перекись водорода	
ИПП	офломелид	бальзам «спасатель»
пластырь бактерицидный	бинт стерильный 5*10, 7*14	бинт липкий
салфетки спиртовые	пластырь бактерицидный в рулоне	салфетки марлевые стерильные
ватные диски, ватные палочки	градусник	булавки
гемостатическая губка	жгут кровоостанавливающий	перчатки
спасательное одеяло		

### Нормативы по физической подготовке

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Возраст	Норматив мальчики			Норматив девочки		
				уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.
1	Бег 30м	сек.	8-9	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1
			10-11	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5
			12-13	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2
			14-15	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9
			16-17	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
2	И. П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бедер с возвратом в И. П.	Кол-во раз за 1 минуту	8-9	20	25	37	17	22	32
			10-11	26	33	43	23	28	37
			12-13	31	37	47	27	31	41
			14-15	34	40	50	31	35	44
			16-17	35	41	51	32	37	45
3	И. П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Кол-во раз за 1 минуту	8-9	5	11	18	4	7	12
			10-11	10	13	22	5	7	13
			12-13	12	18	29	6	9	15
			14-15	19	25	37	7	11	16
			16-17	25	32	43	8	12	17
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	сантиметров	8-9	108	122	142	103	117	137
			10-11	128	142	162	118	132	152
			12-13	147	162	183	132	147	167
			14-15	167	193	218	148	162	183
			16-17	192	213	235	157	173	188

Сокращение, используемое в таблице: «И. П.»- исходное положение

### Контрольная карточка для зачета по узлам

ФИО \_\_\_\_\_

<b>Узлы для связывания веревок одинакового диаметра</b>	
Прямой	
Встречная восьмёрка	
<b>Узлы, для связывания веревок разного диаметра</b>	
Академический узел	
Грейпвайн	
<b>Узлы для крепления веревки к опоре</b>	
Удавка туристическая	
Восьмёрка одним концом	
Восьмёрка	
Австрийский проводник	
Двойной проводник (заячьи уши)	
Полугрейпвайн	
<b>Схватывающие узлы</b>	
Прусик	
Австрийский схватывающий	
<b>Специальные узлы</b>	
Узел UIAA (УИИА)	
Констриктор	

Оценка:

- зачтено – выполнено правильно 10-14 узлов;
- не зачтено – выполнено правильно менее 10 узлов.

## Контрольный тест «Основы туристской подготовки»

**1. Наиболее массовым и доступным видом туризма является:**

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| а – велосипедный туризм | б – поход выходного дня |
| в – водный туризм       | г – пешеходный туризм   |

**2. Самой доступной и массовой формой туризма является .....**

**3. Как называются походы, направленные на изучение своего края (рельефа, климата, флоры, фауны, истории и т.д.)?**

- |                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| а – спортивные      | б – познавательные       |
| в – оздоровительные | г – учебно-тренировочные |

**4. Завершите предложение: Поход, проводимый с целью улучшения физической подготовки, направленный на физическое совершенствование туристов, называется**

.....

**5. Однодневные и многодневные путешествия, которые организуются силами и средствами самих участников, называются:**

- |                           |                       |
|---------------------------|-----------------------|
| а – самодеятельный туризм | б – спортивный туризм |
| в – плановый туризм       | г – въездной туризм   |

**6. Завершите предложение: Поход, способствующий закаливанию организма, развитию двигательных качеств, служащий активной формой отдыха, называется**

.....

**7. Физическая подготовка туриста должна осуществляться:**

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| а – непрерывно и круглогодично              | б – за месяц до похода          |
| в – непосредственно за неделю-две до похода | г – после возвращения из похода |

**8. Вес рюкзака туриста подбирается в соответствии с:**

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| а – его желанием                          | б – желанием руководителя похода |
| в – индивидуальными возможностями туриста | г – временем года                |

**9. Вещи в рюкзак надо укладывать таким образом, чтобы:**

- |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| а – самое необходимое было наверху | б – самые тяжёлые вещи были на дне |
| в – рюкзак удобно прилегал к спине | г – всё перечисленное              |

**10. Завершите предложение: Необходимые вещи и предметы, которые берут с собой в поход, называются .....**

**11. Когда идут в многодневный поход группой, каждый турист должен иметь:**

- |                     |             |
|---------------------|-------------|
| а – топор           | б – компас  |
| в – фляжку для воды | г – котелок |



**12. К личному туристскому снаряжению относится:**

- а – фонарик  
в – пила
- б – костровой тент  
г – ремонтный набор

**13. К личному туристскому снаряжению не относится:**

- а – фляжка  
в – страховочная система
- б – рюкзак  
г – основная верёвка

**14. К групповому туристскому снаряжению относится:**

- а – костровой тент  
в – кружка
- б – спальный мешок  
г – полотенце

**15. К групповому туристскому снаряжению не относится:**

- а – спутниковый навигатор  
в – палатка
- б – котелок  
г – аудиоплеер

**16. Запишите буквами в таблицу последовательность установки двухслойной полусферической палатки:**

- а – собрать стойки и прикрепить к ним палатку  
б – развернуть и накинуть палаточный тент  
в – натянуть боковые и штормовые оттяжки с помощью колец  
г – расстелить дно палатки и прикрепить её к грунту

--	--	--	--

**17. Скорость передвижения группы в походе должна:**

- а – быть не выше скорости самого слабого участника  
б – соответствовать трудности маршрута и весу рюкзаков  
в – соответствовать подготовленности участников похода  
г – быть не менее 5 км/ч

**18. Кратковременная остановка для отдыха в течение ходового дня называется:**

- а – стоянка  
в – привал
- б – ночлег  
г – бивак

**19. Расстояние, преодолеваемое туристами за день, зависит, в первую очередь, от:**

- а – предварительного расчета при разработке маршрута  
б – трудности маршрута  
в – желания руководителя  
г – веса рюкзаков

**20. К туристским узлам относится:**

- а – «полупроводник»  
в – «беседочный»
- б – «кривой»  
г – «грудной»

**21. К туристским узлам не относится:**

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| а – «ткацкий»   | б – «констриктор» |
| в – «грейпвайн» | г – «сплошной»    |

**22. Узел, который используется в туристской практике для связывания двух веревок разной толщины, называется:**

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| а – «встречный»    | б – «штык со шлагом» |
| в – «схватывающий» | г – «прямой»         |

**23. Узел, который используется в туристской практике для закрепления вспомогательной верёвки на основной, называется:**

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| а – «булинь»       | б – «шкотовый»     |
| в – «схватывающий» | г – «брамшкотовый» |

**24. Узел, который используется туристами для привязывания верёвки к дереву:**

- |                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| а – «штык»        | б – «проводник восьмёркой» |
| в – «контрольный» | г – «академический»        |

**25. Какие формы костра запечатлены на фотографиях?**



а - \_\_\_\_\_



б - \_\_\_\_\_



в - \_\_\_\_\_

**26. Какие формы костров применяют в туристских походах?**

- |               |                       |
|---------------|-----------------------|
| а – «колодец» | б – «звезда»          |
| в – «шалаш»   | г – всё перечисленное |

**27. Какой костёр дает самый сильный жар и более эффективен для приготовления пищи?**

- |               |                       |
|---------------|-----------------------|
| а – «таёжный» | б – «шалаш»           |
| в – «колодец» | г – всё перечисленное |

**28. Какую форму костра лучше всего использовать в сильный дождь, так как её меньше заливает водой?**

- |               |              |
|---------------|--------------|
| а – «таёжный» | б – «нодья»  |
| в – «шалаш»   | г – «звезда» |

**29. В походе для разведения огня лучше всего использовать костёр-«шалаш», так как:**

- а – он требует меньшего количества дров
- б – его конструкция делает пламя более концентрированным и мощным
- в – его легко разжечь
- г – форма шалаша не даёт дождю залить костёр

**30. Для вечернего костра можно сложить из веток или брёвен костёр..... , который дает больше освещения.**

**31. Завершите предложение: В походе за костёр отвечает специально назначенный из числа участников человек, которого называют .....**

**32. В туристской группе, которая движется в колонне по одному, первым должен идти:**

- а – руководитель
- б – направляющий
- в – хронометрист
- г – штурман

**33. Завершите предложение: Перемещение участников похода с одного берега реки на противоположный при помощи специального снаряжения называется .....**

**34. Бивак (бивуак) – это:**

- а – походная кухня
- б – привал во время движения по маршруту
- в – лагерь туристской группы
- г – туристский клуб

**35. Какое условие не является обязательным при выборе места для туристского лагеря?**

- а – безопасность
- б – наличие воды
- в – наличие дров для костра
- г – защищённость от ветра

**36. Минимальное расстояние между костром и палатками должно составлять:**

- а – 0,5 метра
- б – 1 метр
- в – 3 метра
- г – 10 метров

**37. Набор продуктов, рассчитанный на приготовление пищи для туристской группы или каждого участника за один приём или в течение одного дня, называется:**

- а – меню
- б – рацион
- в – раскладка
- г – рецепт

**38. Какой продукт из перечисленных является наиболее калорийным?**

- а – рис
- б – консервированная рыба
- в – говяжья тушёнка
- г – изюм

**39. Маршрутная книжка оформляется для участия туристской группы в:**

- а – походе выходного дня
- б – степенном походе
- в – категорийном походе
- г – во всем перечисленном



## Контрольный тест «Доврачебная медицинская помощь в походе»

1. С кем из участников похода медик обязан совещаться по поводу своих действий?

- а – с руководителем  
 в – со всеми участниками  
 б – с завхозом  
 г – ни с кем, работает самостоятельно

2. Общий перегрев организма, возникающий при высокой температуре воздуха и нарушении теплоотдачи, называется:

- а – солнечный удар  
 в – термопсис  
 б – аритмия  
 г – тепловой удар

3. Запишите буквами в таблицу порядок действий во время оказания помощи утопающему, извлечённому из воды без сознания:

- а – сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца  
 б – соорудить носилки и транспортировать пострадавшего в лагерь  
 в – уложить грудью на колено помогающему так, чтобы голова свисала ниже груди  
 г - очистить рот и глотку от ила, слизи и прочих масс.

--	--	--	--

4. Физико-механическое повреждение организма под внезапным воздействием факторов внешней среды – это:

- а – заболевание  
 в – травма  
 б – удар  
 г – несчастный случай

5. В случае наружного артериального кровотечения из конечности, кроме кисти или стопы, необходимо, в первую очередь:

- а – прижать артерию (давящей повязкой, вручную или жгутом) выше раны  
 б – прижать артерию ниже раны  
 в – наложить давящую повязку на саму рану  
 г - дать обезболивающее

6. Каково максимально допустимое время наложения жгута при остановке артериального кровотечения в тёплых условиях?

- а – 30 минут  
 в – 2 часа  
 б – 1 час  
 г – 3 часа

7. Повязка «чепец» накладывается при ранениях:

- а – волосистой части головы  
 в – колена  
 б – локтя  
 г – лицевой части головы

**8. При наложении повязки на конечность следует:**

- а – обматывать бинт от наиболее узкой части в направлении к туловищу
- б – обматывать бинт от наиболее широкой части в направлении к кисти или стопе
- в – обматывать бинт таким образом, чтобы туры шли встык, не налегая друг на друга
- г – указать пострадавшему, чтобы он максимально напряг мышцы

**9. К травмам опорно-двигательного аппарата не относится:**

- а – перелом
- б – растяжение связок
- в – ушиб мягких тканей
- г – вывих

**10. Первое действие при открытом переломе кости:**

- а – наложить шину
- б – остановить кровотечение и обработать рану
- в – дать обезболивающее
- г – в условиях похода нельзя ничего предпринимать

**11. Завершите предложение: Химические средства, уничтожающие микроорганизмы и применяемые местно для предупреждения процессов разложения и нагноения открытых ран, называются .....**

**12. Какое из перечисленных средств используется для обработки поверхностей ран?**

- а – йод
- б – физиологический раствор
- в – зелёнка
- г – фурацилин

**13. Выберите лекарственное средство, применяемое для обработки ожогов кожи:**

- а – пантенол
- б – фастум-гель
- в – каметон
- г – тетрациклиновая мазь

**14. Каково назначение ацетилсалициловой кислоты?**

- а – противорвотное средство
- б – успокоительное средство
- в – жаропонижающее средство
- г – антисептическое средство

**15. Какое средство является адсорбентом и принимается внутрь в случае пищевого отравления?**

- а – анальгин
- б – активированный уголь
- в – но-шпа
- г – левомеколь

**16. Супрастин, тавегил, кларитин – эти лекарственные средства используются при:**

- а – аллергии
- б – повышенной температуре
- в – головных болях
- г – кишечных инфекциях

**17. Найдите «четвёртый лишний»:**

- а – панадол
- б – анальгин
- в – баралгин
- г – бисептол



### Контрольный тест «Туристское ориентирование и топография»

**1. В походе при отсутствии компаса север можно определить по:**

- |                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| а – восходу и закату Солнца | б – Полярной звезде      |
| в – коре деревьев           | г – всему перечисленному |

**2. Каждый участник похода знает, что Полярная звезда всегда указывает строго на:**

- |            |           |
|------------|-----------|
| а – север  | б – юг    |
| в – восток | г – запад |

**3. В каком созвездии находится Полярная звезда?**

- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| а – Скорпион          | б – Малая Медведица |
| в – Большая Медведица | г – Орион           |

**4. В туризме к отрицательным формам рельефа относится:**

- |            |                       |
|------------|-----------------------|
| а – долина | б – лощина            |
| в – овраг  | г – всё перечисленное |

**5. Определение места своего расположения относительно сторон горизонта, окружающих местных объектов и рельефа местности называется:**

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| а – поиском          | б – ориентированием   |
| в – рекогносцировкой | г – съёмкой местности |

**6. Завершите предложение: Местные объекты на картах принято изображать условными топографическими .....**

**7. Завершите предложение: Уменьшенное условное изображение местности на плоскости называется .....**

**8. Отношение длины на карте к длине соответствующей линии на местности, выраженное в одинаковых мерах длины, называется:**

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| а – азимутом  | б – координатой |
| в – масштабом | г – заложением  |

**9. Числовой масштаб 1:100000 означает, что в 1 см карты:**

- |           |            |
|-----------|------------|
| а – 100 м | б – 1 км   |
| в – 10 км | г – 100 км |

**10. Стрелка компаса всегда сориентирована на:**

- |                    |                                   |
|--------------------|-----------------------------------|
| а – восток и запад | б – Северный географический полюс |
| в – север и юг     | г – направление движения          |

**11. Завершите предложение: Прибор для измерения расстояний на карте по кривым линиям называется .....**





















