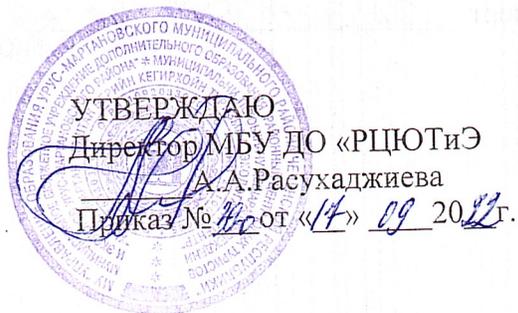


МУ «Отдел образования Урус-Мартановского муниципального района»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«РЦЮТиЭ Урус-Мартановского района»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО «РЦЮТиЭ  
Урус-Мартановского района»  
Протокол № 1 от «14» 09 2022г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Юные туристы»**  
Направленность: туристско-краеведческая  
Уровень освоения: разноуровневая

Возраст обучающихся: 10-13 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Гучигов Имран Махмудович

г. Урус-Мартан, 2022 год.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации  
в МБУ ДО «РЦОТиЭ Урус-Мартановского района»

Экспертное заключение (рецензия) № 12 от «14» 09 2022г.

Эксперт Мамиева Э.М., зам дир по ЮР  
ФИО, должность

## **Содержание программы**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ

1.2. Направленность программы

1.3. Уровень освоения программы

1.4. Актуальность программы

1.5. Отличительные особенности

1.6. Цель и задачи программы

1.7. Категория учащихся

1.8. Сроки реализации и объем программы.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

1.10. Планируемые результаты и способы их проверки

1.11. Матрица дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

2.2. Содержание учебного плана

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

3.1. Формы входной аттестации и оценочные материалы

3.2. Формы промежуточной аттестации и оценочные материалы

3.3. Формы итоговой аттестации и оценочные материалы

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы

4.2. Кадровое обеспечение программы

4.3. Учебно-методическое обеспечение

Список использованной литературы

Приложение.

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной**

## **общеобразовательной общеразвивающей программы:**

### **1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г. (в ред. от 16.04.2022 N 108-ФЗ);
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (в ред. Приказов Минпросвещения РФ от 05.09.2019 N 470, от 30.09.2020 N 533)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (с изменениями и дополнениями от 02.02.2021г.)
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 года № 298н Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).

**1.2. Направленность программы:** Программа туристско-краеведческой направленности, ориентирована на теоретическую и практическую подготовку к походам и путешествиям разной сложности с использованием спортивного оборудования и предполагает освоение правил ориентирования на местности, техники безопасности и первой помощи, занятия по физической подготовке, знакомство с туристскими возможностями родного края

**1.3. Уровень освоения программы:** разноуровневая

**1.4. Актуальность программы.** Программа является профилактикой бездуховности, эмоциональной бедности и различных правонарушений. Она решает проблему занятости детей, позволяет им рационально использовать свое свободное время, органически сочетать досуг с образовательной деятельностью.

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья учащихся, развития физических навыков учащихся.

Теоретическая значимость программы заключается в том, что школьный туризм получил четкое определение. Классификацию и основные теоретические принципы, пригодные для его организации.

Практическая значимость программы заключается в том, что каждый принцип организации сопровождается реальными практическими рекомендациями, реализуя которые можно организовать школьный туризм, адекватно современным особенностям социальной жизни в Российской Федерации.

Программа разработана на основе запроса родительского контингента.

**1.5. Отличительные особенности программы**

Особенностью данной программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Так же программа является

систематизирующей связью по основным этапам туристской деятельности, которая включает в себя изучение подготовки и проведения похода, изучение основных типов пешего туризма и ориентирования, в том числе и зимнего. Содержание данной программы разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей.

Программа «Тропа туриста» разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристскими тропами» автора Шараповой Елены Анатольевны. Программа «Тропа туриста» отличается от программы «Туристскими тропами» по следующим критериям:

- сокращено количество часов
- сокращено количество тем
- добавлены новые темы
- уровень освоения программы ознакомительный

**1.6. Цель программы:** формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности; создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

**Задачи программы:**

***Обучающие***

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовке;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

***Воспитательные:***

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

***Воспитательные:***

- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым собственной ответственности за свое здоровье;
- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
- создание эффективной системы подготовки учащихся для получения спортивных разрядов по туризму;
- педагогическое руководство воспитанием гуманистических принципов уважения к личности ее правам и свободе.
- формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.

***В области физической подготовки:***

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

### **1.7 Категории учащихся:**

По количественному составу группа первого года обучения – до 15 человек. Зачисление осуществляется по желанию ребенка и по заявлению родителя (законного представителя).

## **1.8 Сроки реализации и объем программы:**

Срок реализации программы – 1 год. Объем программы - 216 часов.

## **1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий:**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, продолжительностью 45 минут, включают теоретическую и практическую часть.

### **Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных часов – 216.

Начало занятий групп – с 19 сентября, окончание занятий – 31 мая.

Продолжительность каникул: с 1 июня по 14 сентября.

## **1.10. Планируемые результаты освоения программы**

***Предметные результаты: в процессе освоения программы «Юные туристы» учащиеся будут знать:***

- состав походной аптечки;
- знать способы оказания первой медицинской помощи при кровотечении, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, обморожениях;
- гигиенические требования к подбору снаряжения для проведения походов;
- порядок действий при подготовке многодневных походов;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода;

***Будут уметь:***

- уметь ориентироваться по местным признакам, компасу, карте, определять азимут, двигаться по компасу и карте;
- уметь соорудить временное убежище из подручного материала, уметь добывать пищу, воду, огонь, изготавливать оружие для охоты и рыбалки;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для многодневного похода;

- применять несколько узлов;
- оказывать первую доврачебную медицинскую помощь;
- составлять описание однодневного похода;

***Личностные результаты:***

- приобретение жизненно-важных двигательных навыков и умений;
- сформируются ценностные ориентации на физическое и духовное совершенствование личности;
- повысится интерес к познанию родного края;
- сформируются практические навыки бережного отношения к природе

***Метапредметные результаты:***

- сформируется мотивация на регулярные занятия физической культурой и спортом;
- сформируются умения и навыки здорового образа жизни;
- овладеют приёмами самостраховки;

**1.11. Матрица дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**

Должны знать	Должны уметь
<b>Стартовый уровень</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения в природной среде, дома, школе, музее, на выездных экскурсиях;</li> <li>- требования техники безопасности в походе;</li> <li>- виды туризма;</li> <li>- основы топографии;</li> <li>- нормы личной и общественной гигиены;</li> <li>- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;</li> <li>- основы географического краеведения (рельеф, климат, растительный и животный мир, природные комплексы родного края);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь упаковывать групповое и личное снаряжение;</li> <li>- Владеть техникой и тактикой преодоления естественных препятствий;</li> <li>- выбор места для бивака, привала, установка палатки;</li> <li>- соблюдения правил и режима движения;</li> <li>- чтение и изображение топографических знаков;</li> <li>- измерение и построение азимута;</li> <li>- оказание ПМП условно пострадавшему;</li> <li>- взаимодействовать в команде в процессе совместной деятельности;</li> <li>- уметь снимать и укладывать палатку.</li> </ul>
<b>Базовый уровень</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- технику пешеходного туризма;</li> <li>- меры безопасности при проведении</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь подбирать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями;</li> </ul>

<p>тренировочных занятий, походов, при преодолении естественных препятствий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технические приёмы и правила безопасного преодоления естественных препятствий;</li> <li>- виды туристского ориентирования;</li> <li>- основные типы и названия туристских костров;</li> <li>- основные события истории родного края, с 1917 года до XXI века.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь снимать и укладывать палатку;</li> <li>- уметь готовить пищу на костре;</li> <li>- уметь ориентироваться по компасу;</li> <li>- оказывать ПМП условному пострадавшему;</li> <li>- составлять отчёт о походе;</li> <li>- определять рельеф по карте;</li> <li>- сопоставлять исторические факты;</li> <li>- находить необходимую информацию в различных источниках, анализировать и обрабатывать ее;</li> <li>- самостоятельно выделять проблемы, формулировать цели и задачи своей деятельности, выбирать адекватные средства для достижения цели, прогнозировать результаты деятельности.</li> </ul>
--	--

### Углубленный уровень

<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия и определения сферы экскурсионной деятельности;</li> <li>- типы и значение экскурсий;</li> <li>- различные экскурсионные маршруты;</li> <li>- методику написания путевого рассказа для экскурсии</li> <li>- нормативные документы по туризму и экскурсионной деятельности;</li> <li>- способы транспортировки пострадавшего;</li> <li>- биография знаменитых людей Тамбовщины;</li> <li>- экскурсионные маршруты;</li> <li>- экскурсионные объекты;</li> <li>- учреждения музейного типа;</li> <li>- формы краеведческой работы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить литературоведческое исследование, оформлять его и представлять результаты в различных формах;</li> <li>- составление отчёта по проведённой экскурсии, походу;</li> <li>- приобретать первоначальные навыки экскурсионной деятельности; - работать с информационными источниками;</li> <li>- отбирать экскурсионные объекты;</li> <li>- составлять тексты экскурсий;</li> <li>- анализировать тенденции и перспективы развития родного края;</li> <li>- разрабатывать краеведческую, музейно-туристско-краеведческую документацию;</li> <li>- организовывать процесс изучения и исследования объектов краеведения.</li> </ul>
---	---

	Наименование разделов	Уровень	Общее количество часов	В том числе		Проектная деятельность	Формы аттестации и контроля
				Теория	Практика		
	Введение 1.		2	2			Спортивный туризм
2.	Раздел 2. Азбука туриста	Начальный	26	6	20		Тестирование. Зачёт по практическим навыкам на местности. Проведение викторины «Топографические знаки».
		Базовый	22	6	16		Тестирование. Зачёт по практическим навыкам на местности. Проведение викторины «Топографические знаки».
		Углубленный	22	6	16		Тестирование. Зачёт по практическим навыкам на местности.
3.	Раздел 3. Краеведение	Начальный	12	2	10		Сдача нормативов по физической подготовке
		Базовый	6	2	4		Тестирование. Доклады
		Углубленный	8	4	4		Тестирование. Презентации.
4.	Раздел 4. Физическая подготовка	Начальный	20	2	18		Тестирование
		Базовый	20	2	18		Сдача нормативов по физической подготовке
		Углубленный	20	2	18		Сдача нормативов по физической подготовке
5.	Раздел 5. Путешествие по	Начальный	20	4	16		Отчёты после походов и путешествий
		Базовый	18	4	14		Составление

	родному краю					туристических маршрутов. Отчёты после походов.
		Углубленны й	20	2	18	Составление туристических маршрутов. Отчёты после походов.
Итого:			216	44	172	

### Учебный (тематический) план

№ п\п	Всего часов	Теория	Практика	Название раздела, темы	Формы аттестации/ контроля
	<b>2</b>	<b>2</b>	-	<b>Раздел 1. Введение</b>	
1.		2		История возникновения и развитие спортивного туризма.	Тестирование.
	<b>70</b>	<b>18</b>	<b>52</b>	<b>Раздел 2. Азбука туриста</b>	
<b>Стартовый уровень</b>					
2.		2	-	Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.	Опрос
3.		-	4	Экскурсия и поход	Наблюдение
4.		2	-	Изучение и объяснение детям видов узлов. Изучение основных узлов.	Наблюдение
5.		-	2	Зачет по вязке всех узлов	Наблюдение
6.		2	-	Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-	Опрос

				трёхдневного похода, требования к нему.	
7.		-	2	Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения, постановка и снятие палатки.	Наблюдение
8.		-	2	Работа с картой. Упражнение на запоминание топонимов. Упражнение по определению масштаба.	Наблюдение
9.		-	2	Оказание первой помощи условному пострадавшему.	Наблюдение
10.		-	2	Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле взрослых: родителей, педагога).	Наблюдение
11.		-	2	Ориентирование в туристическом походе	Наблюдение
12.		-	2	Правильная организация движения	Наблюдение
13.		-	2	Устройство бивака	Наблюдение
<b>Базовый уровень</b>					
14.		2	-	Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования маршрута. Разработка плана – графика похода. Виды маршрутов. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.	Наблюдение
15.		-	2	Отработка техники движения и преодоления препятствий.	Наблюдение
16.		2		Определение цели и района похода.	Опрос

				Распределение обязанностей в группе. Подготовка личного и общественного снаряжения.	
17.		-	2	Подготовка личного и общественного снаряжения.	Наблюдение
18.		-	2	Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и наркотических веществ – и их влияние на организм человека. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.	Наблюдение
19.		-	2	Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма. Местности и погодных условий.	Наблюдение
20.		-	2	Упражнения на запоминание условных знаков. Упражнения по определению азимута. Упражнения по измерению различных отрезков на карте и на местности.	Наблюдение
21.		-	2	Упражнения на запоминание условных знаков. Упражнения по определению азимута. Упражнения по измерению различных отрезков на карте и на местности.	Наблюдение
22.		-	2	Составление меню и списка продуктов. Приготовление	Наблюдение

23.		-	2	Составление меню и списка продуктов. Приготовление	Наблюдение
24.		-	2	Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций на экскурсии, походе, соревновании.	Наблюдение
<b>Углубленный уровень</b>					
25.		2	-	Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного 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. Подготовка личного снаряжения к походу.	Наблюдение
26.		-	2	Вязка узлов. Прохождение технических приемов (спусков, подъемов, навесной, бревна, траверса и др.) с самонаведением и снятием перил.	Опрос
27.		2	-	Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, высокотравью, густому кустарнику. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.	Опрос
28.		2	-	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.	Опрос

				<p>Разработка маршрута, составление плана – графика движения. Изучение района похода. Подготовка личного и общественного снаряжения. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.</p>	
29.		2	-	<p>Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона. Изменение рациона питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов.</p>	Наблюдение
30.		-	2	<p>Заготовка дров. Разжигание костра. Меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров. Уборка мест лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака).</p>	Наблюдение
31.		-	2	<p>Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов, отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложения, составление</p>	Наблюдение

				<p>характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов. Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности. (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. 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.</p>	
32.		-	2	<p>Применение средств личной гигиены на тренировках и в походе. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием.</p>	Наблюдение
33.		-	2	<p>Организация питания в 2-3 – дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.</p>	Наблюдение
34.		-	2	<p>Приготовление пищи на костре. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.</p>	Наблюдение
35.		-	2	<p>Приготовление пищи на костре. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка,</p>	Наблюдение

				фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.	
	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>Раздел 3. Краеведение</b>	
<b>Стартовый уровень</b>					
36.		2	-	Что изучает историческое краеведение. Народный быт.	Опрос
37.		-	2	Написание и защита докладов по теме.	Опрос
38.		-	2	Работа с географическим атласом	Наблюдение
39.		-	2	Работа с географическим атласом	Наблюдение
40.		-	2	Работа с географическим атласом	Наблюдение
41.		-	2	Работа с географическим атласом	Наблюдение
<b>Базовый уровень</b>					
42.		2	-	Первая мировая война и Февральская революция 1917 года	Наблюдение
43.		-	2	Доклады по теме	Опрос
44.		-	2	Доклады по теме	Опрос
<b>Углубленный уровень</b>					
45.		2	-	История Кавказского народа	Опрос
46.		-	2	Доклады по теме	Опрос
	<b>60</b>	<b>6</b>	<b>54</b>	<b>Раздел 4. Физическая подготовка</b>	Наблюдение

<b>Стартовый уровень</b>					
47.		-	2	Доклады по теме	Промежуточная аттестация
48.		-	2	Исторические места Кавказского народа	Наблюдение
49.		2		Понятие физическая подготовка	Наблюдение
50.		-	2	Развитие двигательных качеств	Наблюдение
51.		-	2	Комплекс упражнений утренней гимнастики	Наблюдение
52.		-	2	Упражнения для развития силы рук	Наблюдение
53.		-	2	Упражнения для развития силы рук	Наблюдение
54.		-	2	Техника ходьбы	Наблюдение
55.		-	2	Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища.	Наблюдение
56.		-	2	Растягивание и расслабление.	Наблюдение
57.		-	2	Упражнения в равновесии.	Наблюдение
58.		-	2	Специальная физическая подготовка.	Наблюдение
<b>Базовый уровень</b>					
59.		2	-	Значение выносливости в туристических походах	Наблюдение
60.		-	2	Развитие двигательных качеств	Наблюдение
61.		-	2	Преодоление полосы препятствий	Наблюдение

62.		-	4	Эстафеты	Наблюдение
63.		-	2	Кроссовая подготовка	Наблюдение
64.		-	2	Тесты	Тестирование
<b>Углубленный уровень</b>					
65.		-	2	Упражнения для развития силы рук	Наблюдение
66.		-	2	Упражнения для развития силы рук	Наблюдение
67.		-	2	Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища.	Наблюдение
68.		2	-	Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и функции. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.	Опрос
69.		-	2	Развитие двигательных качеств, преодоление полосы препятствий	Наблюдение
	<b>58</b>	<b>10</b>	<b>48</b>	<b>Раздел 5 Путешествие по родному краю</b>	
<b>Стартовый уровень</b>					
70.		-	4	эстафеты	Наблюдение
71.		-	4	кроссовая подготовка	Наблюдение
72.		-	4	тесты	Тестирование

73.		-	4	Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища.	Наблюдение
74.		2	-	История родного города.	Опрос
75.			4	Походы	Наблюдение
<b>Базовый уровень</b>					
76.			4	Экскурсии	Наблюдение
77.		2		Достопримечательности родного города	Наблюдение
78.			4	Экскурсия	Наблюдение
79.			4	Поход выходного дня	Наблюдение
80.		2		Воды Чеченской республики	Опрос
81.			4	поход	Наблюдение
82.		2		Горы Чеченской республики	Опрос
83.			4	Походы	Наблюдение
<b>Углубленный уровень</b>					
84.		2		Достопримечательности Урус-Мартана	Опрос
85.			4	Поход и экскурсия	Наблюдение
86.			2	Составление маршрутов путешествия.	Наблюдение
87.			4	Поход	Наблюдение

88.			4	Экскурсия	Наблюдение
89.			2	Отчёты и фотоотчёты о походах.	Наблюдение
90.			4	Поход выходного дня	Наблюдение
91.			4	Поход выходного дня	Итоговое тестирование

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Наименование раздела	Теоретическая часть	Практическая часть
Раздел 1. <b>Введение</b>	1.1 История возникновения и развитие спортивного туризма.	
Раздел 2. <b>Азбука туриста</b>	<p><b><u>Начальный уровень. Темы раздела:</u></b></p> <p>1.1. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.</p> <p>1.2. Изучение и объяснение детям видов узлов. Изучение 18 основных узлов.</p> <p>1.3. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного похода, требования к нему.</p>	<p><b>Практические задания:</b></p> <p>1.1. Экскурсия и поход</p> <p>1.2. Зачет по вязке всех узлов</p> <p>1.3. Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения, постановка и снятие палатки.</p> <p>1.4. Работа с картой. Упражнение на запоминание топонимов.</p> <p>Упражнение по определению масштаба.</p> <p>1.5. Оказание первой помощи условному пострадавшему.</p> <p>1.6. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле взрослых: родителей, педагога).</p> <p>1.7. Ориентирование в туристическом походе</p> <p>1.8. Правильная организация движения</p> <p>1.9. Устройство бивака</p>

<p><b><u>Базовый уровень. Темы раздела:</u></b></p> <p>1.1. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана – графика похода. Виды маршрутов. Радиальные выходы. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, высокотравью, густому кустарнику. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.</p> <p>1.2.Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана – графика движения. Изучение района похода. Подготовка личного и общественного снаряжения.</p> <p>1.3.Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и наркотических веществ – и их влияние на организм человека. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.</p>	<p><b>Практические задания:</b></p> <p>1.1.Отработка техники движения и преодоления препятствий.</p> <p>1.2.Составление плана подготовки похода. Составление плана – графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.</p> <p>1.3.Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма. Местности и погодных условий.</p> <p>1.4.Упражнения на запоминание условных знаков. Упражнения по определению азимута. Упражнения по измерению различных отрезков на карте и на местности.</p> <p>1.5.Упражнения на запоминание условных знаков. Упражнения по определению азимута. Упражнения по измерению различных отрезков на карте и на местности.</p> <p>1.6.Составление меню и списка продуктов. Приготовление</p> <p>1.7.Составление меню и списка продуктов. Приготовление</p> <p>1.8.Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций на экскурсии, походе, соревновании.</p>
<p><b><u>Углубленный уровень. Темы раздел</u></b></p> <p>1.1.Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного 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. Подготовка</p>	<p><b>Практические задания:</b></p> <p>1.1.Вязка узлов. Прохождение технических приемов (спусков, подъемов, навесной, бревна, траверса и др.) с самонаведением и снятием перил.</p> <p>1.2.Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана</p>

<p>личного снаряжения к походу.</p> <p>1.2.Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, высокотравью, густому кустарнику. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.</p> <p>1.3.Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона. Изменение рациона питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов.</p>	<p>подготовки похода.</p> <p>Разработка маршрута, составление плана – графика движения. Изучение района похода. Подготовка личного и общественного снаряжения. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.</p> <p>1.3.Заготовка дров. Разжигание костра. Меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров. Уборка мест лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении.</p> <p>Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака).</p> <p>1.4.Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов, отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложения, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов. Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности. (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца,</p>
---	---

		<p>определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной Звезде.</p> <p>1.5.Применение средств личной гигиены на тренировках и в походе. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием.</p> <p>1.6.Организация питания в 2-3 – дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.</p> <p>1.7. Приготовление пищи на костре. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.</p> <p>1.8. Приготовление пищи на костре. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.</p>
<p>Раздел 3. Краеведение</p>	<p><b><u>Начальный уровень.</u></b> Темы раздела: 1.1. Что изучает историческое краеведение. Народный быт.</p> <p><b><u>Базовый уровень.</u></b> Темы раздела: 1.1. Первая мировая война и Февральская революция 1917 года.</p> <p><b><u>Углубленный уровень.</u></b> Темы раздел 1.1. История Кавказского народа</p>	<p><b>Практические задания:</b> 1.1. Написание и защита докладов по теме. 1.2. Работа с географическим атласом 1.3. Работа с географическим атласом 1.4. Работа с географическим атласом 1.5. Работа с географическим атласом</p> <p><b>Практические задания:</b> 1.1. Доклады по теме 1.2. Доклады по теме</p> <p><b>Практические задания:</b> 1.1. Доклады по теме</p>

Раздел 4. <b>Физическая подготовка</b>	<b><u>Начальный уровень. Темы раздела:</u></b> 1.1. Понятие физическая подготовка	<b>Практические задания:</b> 1.1. Развитие двигательных качеств 1.2. Комплекс упражнений утренней гимнастики 1.3. Упражнения для развития силы рук 1.4. Упражнения для развития силы ног 1.5. Техника ходьбы 1.6. Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища. 1.7. Растягивание и расслабление. 1.8. Упражнения в равновесии. 1.9. Специальная физическая подготовка.
	<b><u>Базовый уровень. Темы раздела:</u></b> 1.1. Значение выносливости в туристических походах	<b>Практические задания:</b> 1.1 Развитие двигательных качеств 1.2. Преодоление полосы препятствий 1.3. Эстафеты 1.4. Кроссовая подготовка 1.5. Тесты
	<b><u>Углубленный уровень. Темы раздел</u></b> 1.1. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и функции. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.	<b>Практические задания:</b> 1.1. Развитие двигательных качеств, преодоление полосы препятствий, эстафеты, кроссовая подготовка, тесты.
Раздел 5 <b>Путешествие по родному краю</b>	<b><u>Начальный уровень. Темы раздела:</u></b> 1.1. Улицы родного города, достопримечательности	<b>Практические задания:</b> 1.1. Походы выходного дня. Экскурсии.
	<b><u>Базовый уровень. Темы раздела:</u></b> 1.1. Воды Чеченской республики 1.2. Горы Чеченской республики	<b>Практические задания:</b> 1.1. Походы и экскурсии
	<b><u>Углубленный уровень. Темы раздел.</u></b> <b>1.1. Достопримечательности Урус-Мартана</b>	<b>Практические задания:</b> 1.1. Составление маршрутов путешествия. Отчёты и фотоотчёты о походах.

### Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

## **Формы аттестации:**

**3.1 входной:** проверка знаний проводится в начале года - тестирование;

Критерии оценивания: Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%);
- привлечение старших воспитанников к судейству на окружных и городских соревнованиях;
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы;

**3.2 промежуточный:** форма оценки степени и уровня освоения детьми дополнительной общеразвивающей программы данного года обучения - соревнование.

Критерии оценивания:

- постоянный рост спортивно-технического мастерства (от участия в степенных походах к участию в походах 3-4 категории сложности);
- рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);
- по завершении изучения курса учащиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов по равнинной части до 1 категории сложности;
- составлять и рассчитывать продуктовую раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

**3.3 итоговый:** форма оценки степени и уровня освоения детьми дополнительной общеразвивающей программы, целью которой является проверка сформированности туристских, краеведческих навыков, физической подготовки, навыков оказания первой доврачебной помощи- соревнование.

Сроки проведения аттестации:

- входная аттестация проводится в начале учебного года;
- промежуточная аттестация учащихся проводится в декабре;
- итоговая аттестация проводится в мае.

Оценка результатов следующая:

- высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
- средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
- низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.

**Критериями оценки результативности обучения являются:**

- *критерии оценки уровня теоретической подготовки учащихся:* соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; развитость практических навыков работы со специальной литературой, осмысленность и правильность использования специальной терминологии;
- *критерии оценки уровня практической подготовки учащихся:* соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; качество выполнения практических заданий; выполнение спортивных нормативов, отсутствие затруднений в использовании туристического, снаряжения и инвентаря.

## **Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы**

### **4.1. Материально-технические условия реализации программы:**

- учебный кабинет;
- столы, стулья, демонстративная доска;
- компьютер, принтер;
- набор линеек и угольников;
- компасы;

- топографические карты, атласы;
- палатки;
- туристическая утварь;
- спортивный инвентарь;
- личное снаряжение туриста;
- групповое снаряжение.

#### **4.2 Кадровое обеспечение программы**

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

Гучигов Имран Махмудович, педагог МБУ ДО «РЦЮТиЭ Урус-Мартановского района».

#### **4.3. Учебно-методическое обеспечение образовательной программы:**

- 1) Учебно-методические пособия (см. Литература).
- 2) Материал из опыта педагога:
  - информационная и справочная литература,
  - диагностические методики для определения полученных знаний у обучающихся,
  - наглядные тематические пособия,
  - дидактический и раздаточный материал в соответствии с разделами программы.
  - атласы, географические и топографические карты;
  - тематические загадки, пословицы, поговорки, кроссворды, задания, конкурсы, викторины;
  - иллюстрационный материал к тематическим занятиям.
- 3) Методическое психолого-педагогическое сопровождение личности обучающегося (тесты, опросник);
- 4) Информационное обеспечение для детей и их родителей:

рекламные буклеты, публикации объявлений в СМИ, информация на сайте, стенд педагога – достижения учащихся каждой смены, обратная связь отзывов детей и родителей на общественном канале.

<b>Название раздела</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Название и форма методического материала</b>	<b>Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса</b>
Введение. Игра на знакомство. Инструктаж по ТБ.	Групповая. Теоретическая подготовка. Беседа-лекция.	Презентация по теме. Инструкции по ТБ.	Словесные
Туристские навыки	Групповая, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическое занятие. Беседа-лекция.	Презентация по теме. Дидактические пособия Атласы, топографические карты, лото «Топографические знаки» Интернет-ресурсы.	Словесные Наглядные
Топография и ориентирование.	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическое занятие. Беседа-лекция.	Презентация по теме. Дидактические пособия, Интернет-ресурсы.	Словесные Наглядные Репродуктивный
Экскурсоведение	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Беседа-лекция.	Инструктаж по ТБ. Историко-культурные и географические достопримечательности района	Словесные Наглядные

### **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

<b>№п/п</b>	<b>Название учебного раздела</b>	<b>Формы занятия</b>	<b>Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
1.	<b>Основы туристской подготовки</b>	Теоретическая подготовка, практическая подготовка	Компьютер	Тестирование, сдача туристических навыков
2.	<b>Топография и ориентирование</b>	Теоретическая подготовка,, практические занятия,	Компьютер. Атласы, топографические карты, лото «Топографические знаки»	Тестирование, решение топографическ

		занятия-игры.		их задач.
3.	<b>Краеведение</b>	Теоретическая подготовка,, практические занятия.	Компьютер. Книги, альбомы о родном крае.	Тестирование, сообщения о знаменитых людях города и области.
4.	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	Теоретическая подготовка,, практические занятия, занятия-игры.	Компьютер. Медицинские средства для оказания первой доврачебной помощи.	Демонстрация навыков для оказания первой доврачебной помощи.
5.	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	Практические занятия.	Спортивный инвентарь.	Сдача нормативов

### **Список используемой литературы для педагогов:**

1. Абуков А.Х. Туризм сегодня и завтра. М., Профиздат, 2008.
2. Альбом карт для спортивного ориентирования. М.: Главное управление геодезии и картографии при Совете министров СССР. 2008.
3. Водный туризм. М., Физкультура и спорт, 2009.
4. Велек И. Что должен знать и уметь юный защитник природы. - М.: Прогресс, 2003.
5. Кудрявцев В.И., Колесников А.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 2005.
6. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. М. Изд-во ДОСААФ, 2008.
7. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании.- М.: "Просвещение", 2010. – 108
8. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2006.
- 9.Алешин В.М. карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
- 10.Алешин В.М., Расторгуев М. Узлы. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2004.
11. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности»: учебно-методическое пособие. – М., ВЛАДОС, 2000.
12. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: учебное пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
- 13.Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 2011

#### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Альбом карт для спортивного ориентирования. М.: Главное управление геодезии и картографии при Совете министров СССР. 2010.
2. Баленко С.В. Школа выживания. Часть 1, 2. М., 2002.

3. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ «Русский раритет», 2003.
4. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. Изд-во «Зеркало», М., 2014.
5. Зубович С.Ф. О первых шагах в ориентировании. Минск.: Полымя, 2003
6. Книга тайн. Сборник. М., Общество по изучению тайн и загадок Земли. 2011.
7. Куприн А.М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 2017.
8. Кургузов О. Энциклопедия искателя приключений. М.: Лабиринт-К, 2008
9. Михайлова З.А. Игровые занимательные задачи. М.: Просвещение, 2010.
10. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: учебное пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
11. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: практическое пособие. – М., АРКТИ, 2001.

Интернет-ресурсы:

## Календарный учебный график:

1 группа

№ п\п	Фактическая дата и время проведения занятия	Плановая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Название раздела, темы	Место проведения	Формы аттестации/контроля
			2	<b>Раздел 1. Введение</b>		
1.			Лекция	История возникновения и развитие спортивного туризма.		Тестирование.
			70	<b>Раздел 2. Азбука туриста</b>		
<b>Стартовый уровень</b>						
2.			Лекция	Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.		Опрос
3.			Экскурсия	Экскурсия и поход		Наблюдение
4.			Лекция	Изучение и объяснение детям видов узлов. Изучение основных узлов.		Наблюдение
5.			Практика	Зачет по вязке всех узлов		Наблюдение

6.			Практика	Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного похода, требования к нему.		Опрос
7.			Практика	Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения, постанова и снятие палатки.		Наблюдение
8.			Практика	Работа с картой. Упражнение на запоминание топонимов. Упражнение по определению масштаба.		Наблюдение
9.			Практика	Оказание первой помощи условному пострадавшему.		Наблюдение
10.			Практика	Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле взрослых: родителей, педагога).		Наблюдение
11.			Практика	Ориентирование в туристическом походе		Наблюдение
			Практика	Правильная организация движения		Наблюдение
12.			Практика	Устройство бивака		Наблюдение
<b>Базовый уровень</b>						
13.			Практика	Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования маршрута. Разработка плана – графика похода. Виды маршрутов.		Наблюдение

				Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.		
14.			Практика	Отработка техники движения и преодоления препятствий.		Наблюдение
15.			Практика	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Подготовка личного и общественного снаряжения.		Опрос
16.			Практика	Подготовка личного и общественного снаряжения.		Наблюдение
17.			Практика	Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и наркотических веществ – и их влияние на организм человека. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.		Наблюдение
18.			Практика	Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма. Местности и погодных условий		Наблюдение
19.			Практика	Упражнения на запоминание условных знаков. Упражнения по определению азимута. Упражнения по измерению различных отрезков на карте и на местности.		Наблюдение

20.			Практика	Упражнения на запоминание условных знаков. Упражнения по определению азимута. Упражнения по измерению различных отрезков на карте и на местности.		Наблюдение
21.			Практика	Составление меню и списка продуктов. Приготовление		Наблюдение
22.			Практика	Составление меню и списка продуктов. Приготовление		Наблюдение
23.			Практика	Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций на экскурсии, походе, соревновании.		Наблюдение
<b>Углубленный уровень</b>						
24.			Практика	Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного 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. Подготовка личного снаряжения к походу.		Наблюдение
25.			Практика	Вязка узлов. Прохождение технических приемов (спусков, подъемов, навесной, бревна, траверса и др.) с самонаведением и снятием перил.		Опрос

26.			Практика	Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, высокотравью, густому кустарнику. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.		Опрос
27.			Практика	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана – графика движения. Изучение района похода. Подготовка личного и общественного снаряжения. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.		Опрос
28.			Практика	Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона. Изменение рациона питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов.		Наблюдение
29.			Практика	Заготовка дров. Разжигание костра. Меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров. Уборка мест лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря		Наблюдение

				(бивака).		
30.			Практика	<p>Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов, отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложения, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов. Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности. (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. 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.</p>		Наблюдение
31.			Практика	<p>Применение средств личной гигиены на тренировках и в походе. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием.</p>		Наблюдение
32.			Практика	<p>Организация питания в 2-3 – дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.</p>		Наблюдение
33.			Практика	<p>Приготовление пищи на костре. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка,</p>		Наблюдение

				фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.		
34.			Практика	Приготовление пищи на костре. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре		Наблюдение
		<b>8</b>	<b>26</b>	<b>Раздел 3. Краеведение</b>		
<b>Стартовый уровень</b>						
35.				Что изучает историческое краеведение. Народный быт.		Опрос
36.			Защита	Написание и защита докладов по теме.		Опрос
37.			Практика	Работа с географическим атласом		Наблюдение
38.			Практика	Работа с географическим атласом		Наблюдение
39.			Практика	Работа с географическим атласом		Наблюдение
40.			Практика	Работа с географическим атласом		Наблюдение
<b>Базовый уровень</b>						
41.			Практика	Первая мировая война и Февральская революция 1917 года		Наблюдение

42.			Практика	Доклады по теме		Опрос
43.			Практика	Доклады по теме		Опрос
<b>Углубленный уровень</b>						
44.			Лекция	История Кавказского народа		Опрос
45.			Практика	Доклады по теме		Опрос
		<b>6</b>	<b>60</b>	Раздел 4. <b>Физическая подготовка</b>		Наблюдение
<b>Стартовый уровень</b>						
46.			Практика	Доклады по теме		Промежуточная аттестация
47.			Практика	Исторические места Кавказского народа		Наблюдение
48.			Практика	Понятие физическая подготовка		Наблюдение
49.			Практика	Развитие двигательных качеств		Наблюдение
50.			Практика	Комплекс упражнений утренней гимнастики		Наблюдение
51.			Практика	Упражнения для развития силы рук		Наблюдение
52.			Практика	Упражнения для развития силы рук		Наблюдение

53.			Практика	Техника ходьбы		Наблюдение
54.			Практика	Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища.		Наблюдение
55.			Практика	Растягивание и расслабление.		Наблюдение
56.			Практика	Упражнения в равновесии.		Наблюдение
57.			Практика	Специальная физическая подготовка.		Наблюдение
<b>Базовый уровень</b>						
58.			Практика	Значение выносливости в туристических походах		Наблюдение
59.			Практика	Развитие двигательных качеств		Наблюдение
60.			Практика	Преодоление полосы препятствий		Наблюдение
61.			Практика	Эстафеты		Наблюдение
62.			Практика	Кроссовая подготовка		Наблюдение
63.			Тестирования	Тесты		Тестирование
<b>Углубленный уровень</b>						
64.			Практика	Упражнения для развития силы рук		Наблюдение

65.			Практика	Упражнения для развития силы рук		Наблюдение
66.			Практика	Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища.		Наблюдение
67.			Практика	Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и функции. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.		Опрос
68.			Практика	Развитие двигательных качеств, преодоление полосы препятствий		Наблюдение
69.		<b>10</b>	<b>58</b>	<b>Раздел 5 Путешествие по родному краю</b>		
<b>Стартовый уровень</b>						
70.			Практика	эстафеты		Наблюдение
71.			Практика	эстафеты		Наблюдение
72.			Практика	кроссовая подготовка		Наблюдение
73.			Практика	кроссовая подготовка		Наблюдение
74.			Тестирования	тесты		Тестирование
75.			Тестирования	тесты		

76.			Практика	Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища.		Наблюдение
77.			Практика	Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища		
78.			Практика	История родного города.		Опрос
79.			Практика	Походы		Наблюдение
80.			Практика	Походы		
<b>Базовый уровень</b>						
81.			Экскурсия	Экскурсии		Наблюдение
82.			Практика	Достопримечательности родного города		Наблюдение
83.			Экскурсия	Экскурсия		Наблюдение
84.			Практика	Поход выходного дня		Наблюдение
85.			Практика	Поход выходного дня		
86.			Практика	Воды Чеченской республики		Опрос
87.			Практика	поход		Наблюдение
88.			Практика	Горы Чеченской республики		Опрос

89.			Практика	Походы		Наблюдение
<b>Углубленный уровень</b>						
90.			Практика	Достопримечательности Урус-Мартана		Опрос
91.			Практика	Поход и экскурсия		Наблюдение
92.			Практика	Составление маршрутов путешествия.		Наблюдение
93.			Практика	Поход		Наблюдение
94.			Практика	Поход		
95.			Экскурсия	Экскурсия		Наблюдение
96.			Практика	Отчёты и фотоотчёты о походах.		Наблюдение
97.			Практика	Поход выходного дня		Наблюдение
98.			Практика	Поход выходного дня		Итоговое тестирование
99.			Практика	Поход выходного дня		
100.			Практика	Поход выходного дня		

## 2 группа

№ п\п	Фактическая дата и время проведения занятия	Плановая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Название раздела, темы	Место проведения	Формы аттестации/ контроля
			2	Раздел 1. Введение		
1.			Лекция	История возникновения и развитие спортивного туризма.		Тестирование.
			70	Раздел 2. Азбука туриста		
<b>Стартовый уровень</b>						
2.			Лекция	Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.		Опрос
3.			Экскурсия	Экскурсия и поход		Наблюдение
4.			Лекция	Изучение и объяснение детям видов узлов. Изучение основных узлов.		Наблюдение
5.			Практика	Зачет по вязке всех узлов		Наблюдение
6.			Практика	Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-		Опрос

				трёхдневного похода, требования к нему.		
7.			Практика	Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения, постановка и снятие палатки.		Наблюдение
8.			Практика	Работа с картой. Упражнение на запоминание топонимов. Упражнение по определению масштаба.		Наблюдение
9.			Практика	Оказание первой помощи условному пострадавшему.		Наблюдение
10.			Практика	Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле взрослых: родителей, педагога).		Наблюдение
11.			Практика	Ориентирование в туристическом походе		Наблюдение
			Практика	Правильная организация движения		Наблюдение
12.			Практика	Устройство бивака		Наблюдение
<b>Базовый уровень</b>						
13.			Практика	Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования маршрута. Разработка плана – графика похода. Виды маршрутов. Техника преодоления завалов, густых зарослей,		Наблюдение

				низинных заболоченных участков.		
14.			Практика	Отработка техники движения и преодоления препятствий.		Наблюдение
15.			Практика	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Подготовка личного и общественного снаряжения.		Опрос
16.			Практика	Подготовка личного и общественного снаряжения.		Наблюдение
17.			Практика	Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и наркотических веществ – и их влияние на организм человека. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.		Наблюдение
18.			Практика	Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма. Местности и погодных условий		Наблюдение
19.			Практика	Упражнения на запоминание условных знаков. Упражнения по определению азимута. Упражнения по измерению различных отрезков на карте и на местности.		Наблюдение

20.			Практика	Упражнения на запоминание условных знаков. Упражнения по определению азимута. Упражнения по измерению различных отрезков на карте и на местности.		Наблюдение
21.			Практика	Составление меню и списка продуктов. Приготовление		Наблюдение
22.			Практика	Составление меню и списка продуктов. Приготовление		Наблюдение
23.			Практика	Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций на экскурсии, походе, соревновании.		Наблюдение
<b>Углубленный уровень</b>						
24.			Практика	Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного 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. Подготовка личного снаряжения к походу.		Наблюдение
25.			Практика	Вязка узлов. Прохождение технических приемов (спусков, подъемов, навесной, бревна, траверса и др.) с самонаведением и снятием перил.		Опрос

26.			Практика	Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, высокотравью, густому кустарнику. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.		Опрос
27.			Практика	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана – графика движения. Изучение района похода. Подготовка личного и общественного снаряжения. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.		Опрос
28.			Практика	Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона. Изменение рациона питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов.		Наблюдение
29.			Практика	Заготовка дров. Разжигание костра. Меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров. Уборка мест лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря		Наблюдение

				(бивака).	
30.			Практика	<p>Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов, отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложения, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов. Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности. (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. 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.</p>	Наблюдение
31.			Практика	<p>Применение средств личной гигиены на тренировках и в походе. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием.</p>	Наблюдение
32.			Практика	<p>Организация питания в 2-3 – дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.</p>	Наблюдение
33.			Практика	<p>Приготовление пищи на костре. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка,</p>	Наблюдение

				фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.		
34.			Практика	Приготовление пищи на костре. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре		Наблюдение
		<b>8</b>	<b>26</b>	<b>Раздел 3. Краеведение</b>		
<b>Стартовый уровень</b>						
35.				Что изучает историческое краеведение. Народный быт.		Опрос
36.			Защита	Написание и защита докладов по теме.		Опрос
37.			Практика	Работа с географическим атласом		Наблюдение
38.			Практика	Работа с географическим атласом		Наблюдение
39.			Практика	Работа с географическим атласом		Наблюдение
40.			Практика	Работа с географическим атласом		Наблюдение
<b>Базовый уровень</b>						
41.			Практика	Первая мировая война и Февральская революция 1917 года		Наблюдение

42.			Практика	Доклады по теме		Опрос
43.			Практика	Доклады по теме		Опрос
<b>Углубленный уровень</b>						
44.			Лекция	История Кавказского народа		Опрос
45.			Практика	Доклады по теме		Опрос
		<b>6</b>	<b>60</b>	Раздел 4. <b>Физическая подготовка</b>		Наблюдение
<b>Стартовый уровень</b>						
46.			Практика	Доклады по теме		Промежуточная аттестация
47.			Практика	Исторические места Кавказского народа		Наблюдение
48.			Практика	Понятие физическая подготовка		Наблюдение
49.			Практика	Развитие двигательных качеств		Наблюдение
50.			Практика	Комплекс упражнений утренней гимнастики		Наблюдение
51.			Практика	Упражнения для развития силы рук		Наблюдение
52.			Практика	Упражнения для развития силы рук		Наблюдение

53.			Практика	Техника ходьбы		Наблюдение
54.			Практика	Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища.		Наблюдение
55.			Практика	Растягивание и расслабление.		Наблюдение
56.			Практика	Упражнения в равновесии.		Наблюдение
57.			Практика	Специальная физическая подготовка.		Наблюдение
<b>Базовый уровень</b>						
58.			Практика	Значение выносливости в туристических походах		Наблюдение
59.			Практика	Развитие двигательных качеств		Наблюдение
60.			Практика	Преодоление полосы препятствий		Наблюдение
61.			Практика	Эстафеты		Наблюдение
62.			Практика	Кроссовая подготовка		Наблюдение
63.			Тестирования	Тесты		Тестирование
<b>Углубленный уровень</b>						
64.			Практика	Упражнения для развития силы рук		Наблюдение

65.			Практика	Упражнения для развития силы рук		Наблюдение
66.			Практика	Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища.		Наблюдение
67.			Практика	Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и функции. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.		Опрос
68.			Практика	Развитие двигательных качеств, преодоление полосы препятствий		Наблюдение
69.		<b>10</b>	<b>58</b>	<b>Раздел 5 Путешествие по родному краю</b>		
<b>Стартовый уровень</b>						
70.			Практика	эстафеты		Наблюдение
71.			Практика	эстафеты		Наблюдение
72.			Практика	кроссовая подготовка		Наблюдение
73.			Практика	кроссовая подготовка		Наблюдение
74.			Тестирования	тесты		Тестирование
75.			Тестирования	тесты		

76.			Практика	Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища.		Наблюдение
77.			Практика	Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища		
78.			Практика	История родного города.		Опрос
79.			Практика	Походы		Наблюдение
80.			Практика	Походы		
<b>Базовый уровень</b>						
81.			Экскурсия	Экскурсии		Наблюдение
82.			Практика	Достопримечательности родного города		Наблюдение
83.			Экскурсия	Экскурсия		Наблюдение
84.			Практика	Поход выходного дня		Наблюдение
85.			Практика	Поход выходного дня		
86.			Практика	Воды Чеченской республики		Опрос
87.			Практика	поход		Наблюдение
88.			Практика	Горы Чеченской республики		Опрос

89.			Практика	Походы		Наблюдение
<b>Углубленный уровень</b>						
90.			Практика	Достопримечательности Урус-Мартана		Опрос
91.			Практика	Поход и экскурсия		Наблюдение
92.			Практика	Составление маршрутов путешествия.		Наблюдение
93.			Практика	Поход		Наблюдение
94.			Практика	Поход		
95.			Экскурсия	Экскурсия		Наблюдение
96.			Практика	Отчёты и фотоотчёты о походах.		Наблюдение
97.			Практика	Поход выходного дня		Наблюдение
98.			Практика	Поход выходного дня		Итоговое тестирование
99.			Практика	Поход выходного дня		
100.			Практика	Поход выходного дня		

3 группа

№ п\п	Фактическая дата и время проведения занятия	Плановая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Название раздела, темы	Место проведения	Формы аттестации/ контроля
			2	Раздел 1. Введение		
1.			Лекция	История возникновения и развитие спортивного туризма.		Тестирование.
			70	Раздел 2. Азбука туриста		
<b>Стартовый уровень</b>						
2.			Лекция	Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.		Опрос
3.			Экскурсия	Экскурсия и поход		Наблюдение
4.			Лекция	Изучение и объяснение детям видов узлов. Изучение основных узлов.		Наблюдение
5.			Практика	Зачет по вязке всех узлов		Наблюдение

6.			Практика	Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного похода, требования к нему.		Опрос
7.			Практика	Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения, постановка и снятие палатки.		Наблюдение
8.			Практика	Работа с картой. Упражнение на запоминание топонимов. Упражнение по определению масштаба.		Наблюдение
9.			Практика	Оказание первой помощи условному пострадавшему.		Наблюдение
10.			Практика	Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле взрослых: родителей, педагога).		Наблюдение
11.			Практика	Ориентирование в туристическом походе		Наблюдение
			Практика	Правильная организация движения		Наблюдение
12.			Практика	Устройство бивака		Наблюдение
<b>Базовый уровень</b>						
13.			Практика	Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования маршрута. Разработка плана – графика похода. Виды маршрутов.		Наблюдение

				Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.		
14.			Практика	Отработка техники движения и преодоления препятствий.		Наблюдение
15.			Практика	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Подготовка личного и общественного снаряжения.		Опрос
16.			Практика	Подготовка личного и общественного снаряжения.		Наблюдение
17.			Практика	Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и наркотических веществ – и их влияние на организм человека. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.		Наблюдение
18.			Практика	Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма. Местности и погодных условий		Наблюдение
19.			Практика	Упражнения на запоминание условных знаков. Упражнения по определению азимута. Упражнения по измерению различных отрезков на карте и на местности.		Наблюдение

20.			Практика	Упражнения на запоминание условных знаков. Упражнения по определению азимута. Упражнения по измерению различных отрезков на карте и на местности.		Наблюдение
21.			Практика	Составление меню и списка продуктов. Приготовление		Наблюдение
22.			Практика	Составление меню и списка продуктов. Приготовление		Наблюдение
23.			Практика	Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций на экскурсии, походе, соревновании.		Наблюдение
<b>Углубленный уровень</b>						
24.			Практика	Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного 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. Подготовка личного снаряжения к походу.		Наблюдение
25.			Практика	Вязка узлов. Прохождение технических приемов (спусков, подъемов, навесной, бревна, траверса и др.) с самонаведением и снятием перил.		Опрос

26.			Практика	Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, высокотравью, густому кустарнику. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.		Опрос
27.			Практика	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана – графика движения. Изучение района похода. Подготовка личного и общественного снаряжения. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.		Опрос
28.			Практика	Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона. Изменение рациона питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов.		Наблюдение
29.			Практика	Заготовка дров. Разжигание костра. Меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров. Уборка мест лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря		Наблюдение

				(бивака).	
30.			Практика	<p>Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов, отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложения, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов. Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности. (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. 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.</p>	Наблюдение
31.			Практика	<p>Применение средств личной гигиены на тренировках и в походе. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием.</p>	Наблюдение
32.			Практика	<p>Организация питания в 2-3 – дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.</p>	Наблюдение
33.			Практика	<p>Приготовление пищи на костре. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка,</p>	Наблюдение

				фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.		
34.			Практика	Приготовление пищи на костре. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре		Наблюдение
		<b>8</b>	<b>26</b>	<b>Раздел 3. Краеведение</b>		
<b>Стартовый уровень</b>						
35.				Что изучает историческое краеведение. Народный быт.		Опрос
36.			Защита	Написание и защита докладов по теме.		Опрос
37.			Практика	Работа с географическим атласом		Наблюдение
38.			Практика	Работа с географическим атласом		Наблюдение
39.			Практика	Работа с географическим атласом		Наблюдение
40.			Практика	Работа с географическим атласом		Наблюдение
<b>Базовый уровень</b>						
41.			Практика	Первая мировая война и Февральская революция 1917 года		Наблюдение

42.			Практика	Доклады по теме		Опрос
43.			Практика	Доклады по теме		Опрос
<b>Углубленный уровень</b>						
44.			Лекция	История Кавказского народа		Опрос
45.			Практика	Доклады по теме		Опрос
		<b>6</b>	<b>60</b>	Раздел 4. <b>Физическая подготовка</b>		Наблюдение
<b>Стартовый уровень</b>						
46.			Практика	Доклады по теме		Промежуточная аттестация
47.			Практика	Исторические места Кавказского народа		Наблюдение
48.			Практика	Понятие физическая подготовка		Наблюдение
49.			Практика	Развитие двигательных качеств		Наблюдение
50.			Практика	Комплекс упражнений утренней гимнастики		Наблюдение
51.			Практика	Упражнения для развития силы рук		Наблюдение
52.			Практика	Упражнения для развития силы рук		Наблюдение

53.			Практика	Техника ходьбы		Наблюдение
54.			Практика	Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища.		Наблюдение
55.			Практика	Растягивание и расслабление.		Наблюдение
56.			Практика	Упражнения в равновесии.		Наблюдение
57.			Практика	Специальная физическая подготовка.		Наблюдение
<b>Базовый уровень</b>						
58.			Практика	Значение выносливости в туристических походах		Наблюдение
59.			Практика	Развитие двигательных качеств		Наблюдение
60.			Практика	Преодоление полосы препятствий		Наблюдение
61.			Практика	Эстафеты		Наблюдение
62.			Практика	Кроссовая подготовка		Наблюдение
63.			Тестирования	Тесты		Тестирование
<b>Углубленный уровень</b>						
64.			Практика	Упражнения для развития силы рук		Наблюдение

65.			Практика	Упражнения для развития силы рук		Наблюдение
66.			Практика	Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища.		Наблюдение
67.			Практика	Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и функции. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.		Опрос
68.			Практика	Развитие двигательных качеств, преодоление полосы препятствий		Наблюдение
69.		<b>10</b>	<b>58</b>	<b>Раздел 5 Путешествие по родному краю</b>		
<b>Стартовый уровень</b>						
70.			Практика	эстафеты		Наблюдение
71.			Практика	эстафеты		Наблюдение
72.			Практика	кроссовая подготовка		Наблюдение
73.			Практика	кроссовая подготовка		Наблюдение
74.			Тестирования	тесты		Тестирование
75.			Тестирования	тесты		

76.			Практика	Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища.		Наблюдение
77.			Практика	Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища		
78.			Практика	История родного города.		Опрос
79.			Практика	Походы		Наблюдение
80.			Практика	Походы		
<b>Базовый уровень</b>						
81.			Экскурсия	Экскурсии		Наблюдение
82.			Практика	Достопримечательности родного города		Наблюдение
83.			Экскурсия	Экскурсия		Наблюдение
84.			Практика	Поход выходного дня		Наблюдение
85.			Практика	Поход выходного дня		
86.			Практика	Воды Чеченской республики		Опрос
87.			Практика	поход		Наблюдение
88.			Практика	Горы Чеченской республики		Опрос

89.			Практика	Походы		Наблюдение
<b>Углубленный уровень</b>						
90.			Практика	Достопримечательности Урус-Мартана		Опрос
91.			Практика	Поход и экскурсия		Наблюдение
92.			Практика	Составление маршрутов путешествия.		Наблюдение
93.			Практика	Поход		Наблюдение
94.			Практика	Поход		
95.			Экскурсия	Экскурсия		Наблюдение
96.			Практика	Отчёты и фотоотчёты о походах.		Наблюдение
97.			Практика	Поход выходного дня		Наблюдение
98.			Практика	Поход выходного дня		Итоговое тестирование
99.			Практика	Поход выходного дня		
100.			Практика	Поход выходного дня		

## **Задания для определения уровня теоретической подготовки обучающихся**

### ***Тестирования по темам***

1. Краеведение.
2. Топографические знаки,
3. Туристические навыки.
4. Правила поведения на природе
5. Оказание первой доврачебной помощи.

### ***Практические задания на природе***

1. Определение сторон горизонта, азимута объектов.
2. Ориентирование на местности.
3. Техника пешего туризма.
4. Организация бивуака.

### ***Игры по спортивному ориентированию***

1. Игры на знание условных знаков спортивной карты («Знаковые эстафеты», «Запомни то, что видел», «Знаки на карте», «Парные игры» и другие.
2. Игры на знание сторон горизонта («Гимнастика с компасом», «Секретная цифра», «Нарисуй фигуру», «Найди клад!» и другие)
3. Игры на понимание масштаба («Измеряй-ка», игры с карточками по определению расстояния.
4. Диктанты по карте
5. Игры на понимание «легенды» КП
6. Игры на выбор пути движения между КП
7. Игры на запоминание маршрута между КП
8. «Перевертыши»
9. Нанеси КП

## 10. Собери карту

### Задания по промежуточной аттестации.

#### 1. Теоретические знания

##### 1. *Туристский поход - это...*

- 1) кратковременный или продолжительный отдых с целью физического или психического восстановления организма;
- 2) путешествие с активным способом передвижения в отдалённых от места жительства районах, осуществляемое с образовательной, оздоровительной, спортивной, исследовательской целью;
- 3) поездки с целью посещения родственников, знакомых, друзей;
- 4) путешествия в районах, отдалённых от места жительства;
- 5) посещение исторических, культурных или географических достопримечательностей.

##### 2. *Туристская экспедиция - это ...*

- 1) организованное многодневное путешествие в малоисследованный район, которое осуществляется со специальными исследовательскими целями;
- 2) поездки для активного или пассивного участия в спортивных мероприятиях;
- 3) путешествие с активным способом передвижения в отдалённых от места жительства районах;
- 4) путешествия в районах, отдалённых от места жительства;
- 5) кратковременный или продолжительный отдых с целью психологического или физического восстановления организма.

##### 3. *Назначение схем и карт...(выделите лишнее)*

- 1) познакомить туристов с достопримечательностями различных районов страны
- 2) познакомить туристов с памятниками истории и культуры
- 3) познакомить туристов с местами жизни и деятельности выдающихся людей
- 4) познакомить туристов с уникальными природными комплексами
- 5) познакомить туристов с небесными светилами

##### 4. *На цветных топографических картах зелёным цветом изображаются...*

- 1) грунтовые дороги
- 2) растительность
- 3) гидросеть
- 4) населённые пункты

5) надписи

5. **Обязанности шеф-повара...**

- 1) должен знать съедобные и несъедобные грибы;
- 2) **должен знать нормы продуктов на человека, продолжительность варки тех или иных блюд;**
- 3) должен знать правила противопожарной безопасности на природе;
- 4) комплектует ремнабор, исходя из времени года;
- 5) фотографирует участников похода, используя фактор «неожиданности»

Правильный ответ – 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

**Задания по итоговой аттестации.**

**Теоретические знания**

1. **Религиозный туризм – это ...**

- 1) кратковременный или продолжительный отдых с целью физического или психологического восстановления организма;
- 2) посещение исторических, культурных, географических достопримечательностей;
- 3) поездки, совершаемые из профессионального и коммерческого интереса: посещение выставок, ярмарок и т.д.;
- 4) определяется потребностью человека в диагностических, профилактических и лечебных услугах;
- 5) **поездки по святым местам с познавательными или научными целями.**

2. **Спортивный туризм – это...**

- 1) поездки с целью посещения знакомых, друзей;
- 2) временные командировки и поездки со служебными целями;
- 3) **поездки для активного или пассивного участия в спортивных мероприятиях;**
- 4) кратковременный или продолжительный отдых с целью физического или психологического восстановления организма;
- 5) посещение исторических, культурных или географических достопримечательностей.

3. **По масштабу карты делятся...**

- 1) **мелкомасштабные и крупномасштабные**
- 2) общегеографические и тематические
- 3) активные и пассивные
- 4) простые и сложные

- 5) интересные и неинтересные
- 4. Обязанности санитара похода...**
- 1) составление меню похода и закупка продуктов;
  - 2) следить за водой в групповых ёмкостях и не допускать нарушения питьевого режима;**
  - 3) нести радиоприёмник и держать связь с внешним миром;
  - 4) участвует в распределении обязанностей среди участников похода;
  - 5) выбирает место для костра, сооружает очаг.
- 5. При помощи какого предмета можно ориентироваться на местности...**
- 1) радиоприёмника
  - 2) телевизора
  - 3) компаса**
  - 4) туристского снаряжения
  - 5) карты

Правильный ответ – 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

## **2. Практические навыки:**

Презентация экскурсионного маршрута на темы:

1. «Моршанская земля – родина Героев Советского Союза»,
2. «Святыни Тамбовской области»,
3. «Наукоград – г. Мичуринск».

Учащийся презентует одну экскурсию из предложенного списка. Каждая презентация оценивается в 5 баллов по следующим критериям:

- содержательность работы – 1 балл,
- полнота раскрытия темы, умение пользоваться научно-справочной литературой – 2 балла,
- логичность изложения – 1 балл,
- грамотность – 1 балл.

**Примерное оборудование (материально-техническая база)  
на группу из 15 человек**

**Список личного снаряжения**

- 1.Рюкзак или сумка
- 2.Запасная обувь
- 3.Куртка теплая
- 4.Куртка легкая или ветровка
- 5.Накидка от дождя или зонт
- 6.Костюм спортивный
- 7.Свитер
- 8.Рубашка, футболка
- 9.Головной убор
- 10.Трусы, плавки
- 11.Носки шерстяные
- 12.Носки х/б
- 13.Запасной комплект одежды и белья
- 14.КЛМН (кружка, ложка, миска, нож)
- 15.Туалетные принадлежности (полотенце, зубная щетка, паста, мыло)
- 16.Платок носовой
- 17.Туалетная бумага
- 18.Фонарь
- 19.Личная медицинская аптечка
- 20.Записная книжка, карандаш
- 21.Одеяло или спальный мешок

**Список группового снаряжения**

- 1.Палатки (общее количество мест на 15 человек)

- 2.Палатка продуктовая
- 4.Тент полиэтиленовый 3х5 м
- 5.Веревки для спортивных тренировок во время проведения палаточного лагеря – 4 бухты по 30 м
- 6.Обвязки – 4 комплекта, карабины – 10 шт.
- 7.Мяч футбольный
- 8.Мяч волейбольный
- 9.Костровище
- 10.Ведро варочные 12 л – 3 шт.
- 11.Котелок 5 л
- 12.Пила двуручная
- 13.Топоры – 3 шт.
- 14.Клеенка обеденная – 2 шт.
- 15.Моющее средство – 2 фл., стиральный порошок – 2 уп.
- 16.Доска кухонная – 2 шт.
- 17.Полотенца кухонные – 2 шт.
- 18.Половник – 2 шт.
- 19.Рукавицы костровые – 2 шт.
- 20.Кухонная посуда (миски, кружки, дуршлаг, ложки, ножи) - комплект
- 21.Свечи – 10 шт.
- 22.Компас
- 23.Перчатки – 10 шт.
- 24.Ремнабор
- 25.Аптечка
- 26.Фотоаппарат – 2 шт.
- 27.Мешки полиэтиленовые для продуктов
- 28.Репеллент от комаров
- 29.Лопата
- 30.Карта местности
- 31.Письменные принадлежности

32.Документы

33.Методическая и справочная литература

### **Содержание медицинской аптечки**

- 1.Анальгин (в таблетках по 0,5 г) – 2 уп.
- 2.Аспирин (в таблетках по 0,5 г) – 2 уп.
- 3.Валидол (в таблетках по 0,06 г) – 1 уп.
- 4.Сода двууглекислая в порошке – 1 уп.
- 5.Супрастин (в таблетках по 0,025 г) – 1 уп.
- 6.Уголь активированный (в таблетках по 0,025 г) – 3 уп.
- 7.Левомецетин (в таблетках по 0,5 г) – 1 уп.
- 8.Сульфадиметоксин (в таблетках по 0,5 г) – 1 уп.
- 9.Викасол (в таблетках по 0,025 г) – 1 уп.
- 10.Таблетки от кашля (в таблетках по 0,025) – 1 уп.
- 11.Крем «Детский» - 1 тюбик
- 12.Бальзам «Звездочка» -1 шт.
- 13.Масло облепиховое – 50 мл
- 14.Бинты стерильные – 5 шт.
- 15.Бинты нестерильные – 5 шт.
- 16.Вата гигроскопическая нестерильная – 1 уп.
- 17.Салфетки марлевые стерильные – 1 уп.
- 18.Жгут резиновый – 1 шт.
- 19.Раствор йода спиртовой 5% - 2 фл.
- 20.Раствор бриллиантовой зелени спиртовой 2% - 2 фл.
- 21.Лейкопластырь бактерицидный – 10 шт.

- 22.Лейкопластырь (лента) – 2 шт.
- 23.Нашатырный спирт 10% - 1 фл.
- 24.Раствор перекиси водорода 3% - 2 фл.
- 25.Перманганат калия (марганцовка) – 1 фл.
- 26.Стрептоцид (в порошке) – 1 фл.
- 27.Напальчник резиновый – 5 шт.
- 28.Бинт эластичный – 2 шт.
- 29.Бинт-сетка эластичный – 5 шт.
- 30.Ножницы – 1 шт.

### **Содержание ремонтного набора**

- 1.Пассатижи
- 2.Отвертка
- 3.Ножницы
- 4.Шило
- 5.Молоток
- 6.Гвозди разные
- 7.Проволока медная
- 8.Лента липкая
- 9.Лента киперная
- 10.Иголки разные
- 11.Нитки простые, капроновые
- 12.Резина
- 13.Болты
- 14.Клей резиновый
- 15.Кусочки ткани
- 16.Наждачная бумага
- 17.Ацетон (растворитель)