

Управление образования Киселевского городского округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дом детского и юношеского туризма, экскурсий»
(МАУ ДО ДДЮТЭ)

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 09.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ: 
директор МАУ ДО ДДЮТЭ
В.Н. Лобанов
Приказ № 121 от 09.08.2022г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Основы туризма»**

Стартовый уровень

Возраст учащихся: 8-11 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Зимудра Владислав Евгеньевич,
педагог дополнительного
образования

Киселевский городской округ, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Учебно-тематический план и содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	16
 РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	 17
2.1. Календарный учебный график.....	17
2.2. Условия реализации программы.....	18
2.3. Формы контроля.....	21
2.4. Оценочные материалы.....	22
2.5. Методические материалы.....	23
2.6. Список литературы.....	23
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	26
• Приложение № 1. Контрольно - оценочные материалы к программе «Основы туризма».....	26

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туризма» имеет туристско-краеведческую **направленность** и реализуется в рамках муниципального заказа на услуги дополнительного образования.

Данная программа является следующей ступенью после программы «Спортивный туризм» для детей 7-12 лет и предшествующей к программам «Туристское лето», рассчитанной на летний период, и «Школа безопасности», предполагающей дальнейшие занятия спортивным туризмом и направленной на профессиональную ориентацию учащихся.

Нормативно-правовое обоснование. В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020;
- Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации / Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.

3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740), Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.19 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе и др.).
- Устав МАУ ДО ДДЮТЭ.
- Положение о структуре и содержании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУ ДО ДДЮТЭ

Предметные области программы: естественные (биология, география) и общественные (краеведение) науки, физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности.

Актуальность программы. Пешеходный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим детей, как младшего, так и старшего школьного возраста. Туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Данная программа позволит детям не только углубить знания, полученные во время занятий туризмом, но и применить их на практике, получить Туристско-спортивную подготовку, быть постоянно в ситуации успеха путем спортивного роста, а также проектирования и прохождения новых маршрутов в различных видах туризма

Новизна программы заключается в том, что в рамках годичного цикла обеспечивается активная походная деятельность, общая туристическая подготовка, объединяющая основы техники пешего, горного и водного туризма. Основные приемы выживания в неблагоприятных условиях, необходимые знания по оказанию первой медицинской помощи, общей физической подготовке, психологии межличностных отношений, истории родного края, создавая тем самым органичное сочетание духовного, спортивного и интеллектуального развития личности.

Отличительная особенность программы «Основы туризма» заключается в том, что она предоставляет детям ознакомительный образовательный материал, сочетающий начальные знания по туристско-краеведческой и физкультурно - спортивной деятельности с ведущим элементом «спортивный туризм», тем самым, предлагая один из вариантов решения задачи вовлечения школьников в разнообразные виды деятельности. Содержание программы мотивирует школьников к дальнейшим занятиям

спортивным туризмом.

Программа является практико-ориентированной: большая часть часов отводится на учебно-тренировочные занятия в помещении и на местности, проведение походов и соревнований, поэтому ведущим методом обучения является практический.

Программа имеет стартовый *уровень* усвоения, так как предназначена для начальной школы.

Программа *модифицированная*, при ее составлении был использован «Сборник дополнительных общеобразовательных программ туристско-краеведческой направленности» под редакцией А.В. Щербакова, П.В. Осипова. (Челябинск: ЧИППКРО, 2015г.).

Адресат программы. Учащиеся 8-11 лет. В силу возрастных особенностей развития память у школьников 8-11 лет в большей степени образная. Они лучше запоминают внешние особенности предмета, чем, например, их назначение или смысл. Изучая какое-то явление, дети усваивают его частями, а полное представление о нем и взаимосвязи его частей нередко не складывается. При развитии памяти у ребенка 8-11 лет, запоминание носит преимущественно механический характер.

Наполняемость групп и особенности набора учащихся. Занятия проводятся в группах 7-12 человек по очной форме обучения. Зачисление в группы производится на основании письменного заявления родителей (законных представителей) учащихся, с подписанием ими согласия на обработку персональных данных. Для занятий по программе необходимо наличие медицинской справки о допуске к занятиям по туризму. Набор в группы производится без предъявления требований к физической подготовке ребенка.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на один год обучения, 216 часов, продолжительность обучения 9 месяцев.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов в неделю – 6 ч. Продолжительность одного академического часа – 45 мин. Перерыв между учебными занятиями групп не менее 10 часов.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Программа «Основы туризма» представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения. Отличительной особенностью данного образовательного процесса является то, что он позволяет проявиться различным способностям, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и

увлекательный вид деятельности. Появляется необходимость наладить устойчивые эмоциональные связи со сверстниками, конструктивность во взаимоотношениях для того, чтобы занять в коллективе устраивающее его статусное положение, большое внимание при реализации программы уделяется формированию коммуникативной культуры. Позиция в отношениях со сверстниками в большей степени зависит от психологической зрелости самого ребенка, имеющегося у него социального опыта. В этом смысле туристско-краеведческая деятельность имеет большой воспитательный потенциал: сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, способствуют формированию, как умения жить и работать в коллективе, так и самостоятельно принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

Педагогическая целесообразность. Занятия по программе представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Туристско-краеведческая деятельность предоставляет широкие возможности для обучения, воспитания, развития, оздоровления подрастающего поколения в процессе познания окружающего мира. Кроме этого, занятия туризмом и краеведением нацелены на социальную адаптацию, профессиональную ориентацию, физическое развитие учащихся и позволяют своевременно сформировать и реализовать в той или иной степени новообразования подросткового возраста: становление мировоззрения, нравственных убеждений, принципов и идеалов, потребность в самоутверждении, в общении, также нацелены на формирование самооценки и самоанализа, развитие волевых качеств, стремление к самостоятельности. Туризм даёт наибольшие стартовые возможности для жизненного самоопределения ребёнка.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: обучение учащихся основам туризма и краеведения.

Задачи программы:

Образовательные:

- расширить кругозор детей;
- научить учащихся основам ориентирования, спортивного туризма, правилам безопасного образа жизни;
- обучить детей комплексу общеукрепляющих упражнений, умению совершать пешеходные походы;
- формировать навыки здорового образа жизни;

Развивающие:

- развивать у учащихся стремление к познанию,
- развивать у детей навыки взаимодействия в коллективе, самостоятельной работы;

Воспитательные:

- воспитывать у школьников волевые качества, взаимопомощь, ответственность;
- прививать у детей любовь к родному краю.

1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Туристские походы. История развития туризма. Какие бывают виды туризма.	3	2	1	Викторина «Умелый турист»
	Раздел 1. Основы туризма	48	19	29	Квест «Вперед, в поход!»
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение и уход за ним. Укладка рюкзака.	6	2	4	
1.2.	Узлы	9	3	6	
1.3.	Установка палаток и оборудования	6	2	4	
1.4.	Питание в туристском походе. Составление меню	3	1	2	
1.5.	Костровое хозяйство. Виды костров.	6	2	4	
1.6.	Организация биваков и охрана природы	6	1	2	
1.7.	Туристские должности в группе	3	1	2	
1.8.	Действие туристов в аварийных ситуациях	6	2	4	
	Раздел 2. Основы гигиены и первая	27	9	18	Викторина «Будь здоров!»

помощь.					
2.1	Гигиена туриста в походе, профилактика заболеваний	6	2	4	
2.2	Походная медицинская аптечка. Состав аптечки.	3	1	2	
2.3	Обработка ранок, ссадины наложение простейших повязок	6	2	4	
2.4	Виды транспортировки пострадавшего. Вязание носилок.	6	2	4	
2.5	Оказание первой помощи	6	2	4	
Раздел 3. Ориентирование и топография		36	12	22	Соревнования по ориентированию
3.1	Спортивная и топографическая карта, условные знаки.	12	4	8	
3.2	Компас, работа с компасом. Азимут.	12	4	8	
3.3	Ориентирование по сторонам горизонта	12	4	8	
Раздел 4. Краеведение.		21	13	8	Тест «Мой родной край»
4.1	Родной край, его природные особенности, история	3	3	-	
4.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	2	4	
4.3	Растительный и животный мир родного края	6	4	2	
4.4	Изучение района путешествия	6	4	2	
Раздел 5. Общая		39	3	36	Сдача

физическая подготовка					контрольных нормативов
5.1	Техника безопасности	3	1	2	
5.2	Комплекс упражнений №1 на развитие выносливости	6	-	6	
5.3	Комплекс упражнений №2 на развитие силы	6	-	6	
5.4	Комплекс упражнений №3 на развитие координации	6	-	6	
5.5	Комплекс упражнений №4 на развитие скорости	6	-	6	
5.6	Комплекс упражнений №5 на развитие быстроты	6	-	6	
5.7	Лыжная подготовка	6	2	4	Соревнования
Раздел 6. Туристская техника		45	6	39	
6.1	Спуски подъемы, горный этап	21	3	18	
6.2	Виды переправ	15	3	12	
6.3	Полоса препятствий	6		6	Сдача контрольных нормативов, многодневный поход (вне сетки часов)
Итоговое занятие «Туристская полоса препятствий»		3	-	3	
ВСЕГО:		216	62	154	

Содержание программы

Вводное занятие. Туристские походы. История развития туризма. Какие бывают виды туризма. (3 часа).

Теория. Туризм - средство познания своего края, оздоровления, привития самостоятельности. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитие нашей страны. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Экскурсионный и зарубежный

туризм.

Практика. Просмотр видеофильма о туризме, знакомство с наглядной агитацией.

Форма контроля: викторина «Умелый турист»

Раздел 1. Основы туризма (48 часов).

1.1 Личное и групповое туристское снаряжение, и уход за ним (3 часа).

Теория. Перечень личного снаряжения, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, походная посуда. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, топоры др.

Практика. Укладка рюкзака. Овладение навыками пользования групповым снаряжением. Дидактическая игра «Вперед, в поход!».

1.2 Узлы (9 часов).

Теория. Туристские узлы: встречный, грейпвайн, двойной проводник, проводник восьмёрка, австрийский проводник, булинь (с контрольным узлом), штык (с контрольным узлом, не менее 3 шлагов), симметричный схватывающий (петлёй), назначения и применение туристами.

Практика. Вязание узлов по названию, по их назначению, на время, с закрытыми глазами, в парах. Игра «Узел дружбы».

1.3 Установка палаток и оборудования (6 часов).

Теория. Палатки для туризма и отдыха и их устройство. Колышки и стойки к палатке. Выбор площадок для установки палаток. Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.

Практика. Установка палаток и туристского оборудования в спортивном зале, на местности.

1.4 Питание в туристическом походе (3 часа).

Теория. Значение, режим и особенности питания в походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы.

Практика. Составление меню из списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.5 Костровое хозяйство (6 часов).

Теория. Основные типы костров: шалаш, колодец, таежный, нодья, звездный. Определение места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Заготовка, хранение дров, упаковка спичек и сухого горючего. Правила транспортировки и упаковки кострового снаряжения. Костровые приспособления. Получение огня без спичек. Тушение костров и охрана природы.

Практика. Игра «Сложи костер на скорость», упаковка кострового оборудования.

1.6 Организация биваков и охрана природы (6 часов).

Теория. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и оборудование бивака (места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Охрана природы во время похода, экскурсии.

Практика. Планирование места организации бивака по плану местности. Разбивка лагеря для привала на туристской прогулке. Игра-квест «Посвящение в туристы».

1.7 Туристские должности в группе (3 часа).

Теория. Должности: командир, заведующий питанием, проводник, фотограф, краевед, заведующий снаряжением. Командир группы. Требования к командиру группы (туристический опыт, инициативность, авторитет), его обязанности.

Практика. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки к походу.

1.8 Действие туристов в аварийных ситуациях (6 часов).

Теория. Тактические приемы выхода группы из аварийной ситуации (организация бивака). Организация и тактика поиска группы, связь с поисково-спасательной службой.

Практика. Отработка умений выживания, выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации. Игра «Необитаемый остров».

Форма контроля: квест «Вперед, в поход!».

Раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (27 часов).

2.1 Гигиена туриста в походе, профилактика заболеваний (6 часов).

Теория. Понятия о гигиене: гигиена тела, (умывание, обтирание, купание, баня). Гигиена обуви и одежды.

Практика. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

2.2 Походная медицинская аптечка (3 часа).

Теория. Составление аптечки, хранение и транспортировка.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки.

2.3 Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок (6 часа).

Теория. Правила и способы обработки ран, ссадин, наложения простейших повязок.

Практика. Наложение простейших повязок. Ролевая игра «Помоги другу».

2.4 Виды транспортировки пострадавшего. Вязание носилок. (6 часов).

Теория. Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния. Изготовление транспортных средств.

Практика. Изготовление носилок, волокуш. Игра «Переправа через реку».

2.5 Оказание первой помощи (6 часов).

Теория. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы

обработки. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравлений. Причины теплового и солнечного удара.

Практика. Освоение способов наложения повязок, жгута. Приемы искусственного дыхания. Дидактическая игра-лото «Первая помощь».

Форма контроля: викторина «Будь здоров»

Раздел 3. Ориентирование и топография (36 часов).

3.1 Спортивная и топографическая карта, условные знаки (12 часов).

Теория. Виды топографических карт. Простейшие условные знаки: населенные пункты, дорожная сеть, растительный покров, местные предметы. Способы изображения на рисунках, схемах. Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса)

Практика. Кроссворды по условным знакам. Овладение навыками чтения маршрута. Составления маршрута движения условными знаками. Прокладывание маршрута по описанию. Дидактические игры «Узнай знак», «Проверь себя», «Найди пару».

3.2 Компас, работа с компасом. Азимут. (12 часов).

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Андрианова. Правила обращения с ним. Ориентирование карты и компаса. Азимут, движение по азимуту, и его применение. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практика. Тренировка на прохождение азимутных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту безиспользования карты.

3.3 Ориентирование по сторонам горизонта (12 часов).

Теория. Горизонт. Стороны горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практика. Определения сторон горизонта, по местным признакам района школы, пришкольного участка. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам. Действия в случае потери ориентировки.

Форма контроля: соревнования по ориентированию.

Раздел 4. Краеведение (21 час).

4.1 Родной край, его природные особенности, история (3 часа).

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практика. Знакомство с картой своего края. Путешествия по карте. Экскурсия по своему населенному пункту.

4.2 Туристические возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов, музеев. (6 часов).

Теория. Памятники истории и культуры, музеи. Экскурсии на предприятия.

Практика. Проведение краеведческих наблюдений. Познавательна

игра «Путешествуем по Кузбассу». Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов.

4.3 Растительный и животный мир родного края (6 часов).

Теория. Растения и животные родного края. Фауна и флора леса. Оказание помощи братьям меньшим. Сбор природного материала.

Практика. Изготовление и установка кормушек для подкормки зимующих птиц. Изготовление поделок, картин, сувениров из природного материала. Сбор гербариев. Конкурсно-познавательная игра «Жизнь в гармонии с природой»

4.4 Изучение района путешествия (6 часов).

Практика. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Население данного района.

Форма контроля: тест «Мой край родной»

Раздел 5. Общая физическая подготовка (39 часов).

5.1 Техника безопасности при занятиях ОФП (3 часа).

Теория. Правила самоконтроля при выполнении комплексов упражнений. Дневники самонаблюдения: правила ведения.

Практика. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие силы. Подвижные игры. Спортивная эстафета. Упражнения на развитие скорости, ловкости.

5.2 Комплекс упражнений №1 на развитие выносливости (6 часов).

Практика.

1. Бег: 5 минут
2. И. п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед. Дозировка: 2 по 15 раз.
3. И. п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук. Дозировка: 3 по 10 раз.
4. «Ступенька» – степ – тест. Дозировка: 100 шагов.
5. И. п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90 градусов. Дозировка: 4 по 30 сек.
6. Вис на перекладине, согнув руки.
7. И. п.: упор лежа. Планка 3 мин.
8. Игра «Из круга вышибала»

5.3 Комплекс упражнений №2 на развитие силы (6 часов).

Практика.

1. Ходьба.
2. Бег с подниманием бедра.
3. Бег прыжками в стороны.
4. Подскоки на прыжки с места: двойные, тройные и многократные.
5. Многократные прыжки через препятствия.
6. Различные выпрыгивания.
7. Прыжки через скакалку.

8. Поднимание бедра.
9. Приседание на одной ноге.
10. Приседание с партнером спина к спине.
11. Подтягивание на перекладине.
12. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
13. Ходьба на руках из упора лежа, ноги поддерживает партнер.
14. Упражнения с гантелями в сгибании и разгибании рук вверх, в стороны, вперед, одной и двух ногах.

5.4 Комплекс упражнений № 3 на координацию (6 часов).

Практика.

1. Вращение головой (ноги на месте).
2. В стойке на одной ноге махи ногой (типа подсечки, подхвата и т.п.).
3. В стойке на одной ноге вращение рук в различных направлениях.
4. Вращения туловищем.
5. Наклоны вперед, в стороны, назад в положении ноги вместе, затем в стойке на одной ноге.
6. Ходьба по прямой линии.
7. Ходьба по прямой линии с поворотами.
8. Ходьба по прямой линии с быстрой остановкой.
9. Бег с поворотами в прыжке на 360°.
10. Бег с поворотами, быстрым изменением направления (по хлопку).
11. Прыжки на двух ногах в заранее намеченное место.
12. Прыжки на одной ноге в заранее намеченное место.
13. Прыжок на двух ногах с поворотом на 180°.

5.5 Комплекс упражнений № 4: развитие скорости (3 часа).

Практика.

1. С ходу максимально быстрый бег на 50 м с как можно большим количеством шагов. 3-5 подхода.
2. С ходу максимально быстрый бег на 50 м с наименьшим количеством шагов. 3-5 подхода.
3. Бег с ускорением до максимальной скорости с последующим переходом на свободный бег, не снижая достигнутой скорости, но с максимально возможными для этого усилиями. 3-5 раз по 100-150 м.
4. Бег точно по линии с разной скоростью — по прямой и по дугам разного радиуса
5. Старт из различных положений (стоя, сидя, лежа и т.д.) 10-20 раз по 40-60 м
6. Интервальный бег 10×100 м, чередуя быстрый с пробегами отрезка трусцой.
7. Игра «Пионербол»

5.6 Комплекс упражнений на развитие быстроты (6 часов).

Практика.

Бег на скорость, челночный бег, выполнение упражнений с элементами спортивных игр игрового характера, различных прыжков и т.д.

1. И.п.: партнеры стоят друг к другу на расстоянии 3м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.
2. И.п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.
3. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10м.
4. И. п.: лежа на животе ползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30 – 40см) с максимальной скоростью.
5. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.
6. И. п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстоянии от 100 до 1000.

5.7 Лыжная подготовка (6 часов).

Теория. Подбор лыж и снаряжения. Техника ходьбы на лыжах. Техника безопасности. Правила преодоления простейших препятствий.

Практика. Подбор лыж и снаряжения для занятий туризма и ориентированием. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте. Преодоление простейших препятствий. Повороты. Спуски. Подъемы. Преодоление препятствий Передвижение без палок с ускорением. Спуски с торможением. Движение боковыми приставными шагами.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел 6. Туристская техника (45 часов).

6.1 Спуски и подъемы. Горный этап (21 часа).

Теория. Подъем спортивным способом, при помощи жумара, с перестежкой, самостраховка. Техника безопасности при спуске. Разные способы прохождения подъемов. Подъемы с самонаведением. Техника безопасности. Спуски спортивным способом, при помощи спусковых устройств (восьмерка).

Практика. Прохождение спуска и подъема спортивным способом, при помощи жумара, с самонаведением, при помощи спусковых устройств (восьмерка).

6.2 Виды переправ (15 часов).

Теория. Знакомство с видами переправ (паутина, переправа по параллельным веревкам, бабочка, переправа по бревну с перилами, вертикальный маятник).

Практика. Преодоление переправ с самостраховкой, с усом самостраховки, с командной страховкой. Игра «Переправа».

6.3 Полоса препятствий (6 часов).

Практика. Способы преодоления препятствия (этапа), правила безопасного преодоления препятствия. Контрольные линии на этапах. Командное и сквозное прохождение полосы препятствия. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Форма контроля: соревнования.

Итоговое занятие «Туристская полоса препятствий» (3 часа).

Теория. Обобщение полученных знаний.

Практика. Преодоление туристской полосы препятствий.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов, многодневный поход (вне сетки часов).

1.4. Планируемые результаты

По окончании **обучения** учащийся **знает:**

- растительный и животный мир родного края;
- алгоритм действий туристов в аварийных ситуациях;
- состав туристской аптечки;
- основы оказания первой помощи при ранах, ссадинах;
- виды транспортировки пострадавшего;
- условные топографические знаки;
- устройство компаса, правила работы с ним;
- технику безопасности на занятиях ОФП, на соревнованиях и в походе;
- правила ухода за лыжным снаряжением;
- виды переправ;
- туристские узлы;
- понятия координация, быстрота, сила, скорость, выносливость;

умеет:

- устанавливать палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- уметь оказывать первую помощь;
- преодолевать простые природные и искусственные препятствия;
- действовать в аварийной ситуации;
- собраться в поход;
- вызывать скорую помощь;
- транспортировать пострадавшего;
- ориентироваться по карте;
- работать с компасом;
- вязать туристские узлы;
- преодолевать туристическую полосу препятствий;
- организовывать страховку и само страховку при прохождении этапов туристской полосы препятствий;
- взаимодействовать с группой;
- выполнять поручения;
- выстраивать отношения со сверстниками и взрослыми;

Имеет представление о:

- истории развития туризма;
- природных особенностях, истории, экскурсионных объектах, школьных музеях Кузбасса.

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие **личностные качества как:**

- самостоятельность;
- инициативность;

- ответственность;
- умение работать в команде;
- мобильность.

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие **метапредметные компетенции как:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Кол-во учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов/этапов	Продолжительность каникул
1	216 ч.	36	3 раза в неделю	36	1 сентября – 30 мая	27 декабря – 9 января

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия	Формы контроля
	Вводное занятие	Презентация к занятию: «Виды туризма», видеофильм «Первый поход в горы»	Словесный, наглядный, практический метод	Презентация, экскурсия	тест «Умелый турист», практическая работа, тест
1.	Основы туризма	Костровое оборудование, спальники, палатки туристские походные коврики, рюкзаки, тент, ремонтный набор, веревки для вязания узлов. Презентации к занятиям по темам: «Виды узлов», «Виды костров».	Экскурсия, путешествие, кейс технологии и практический метод, проблемный, эвристический метод.	Теоретический блок, практический блок при проведении занятий используются ролевые или имитационные игры, деловые игры, соревнование.	Устный опрос, дидактическая игра «Собери рюкзак», участие в походе, практическая работа, тест
2.	Основы гигиены и первая помощь	Аптечка медицинская в упаковке 1 шт., полотно для носилок, жерди, веревочки для связывания, шина, бинты	Проблемный, практический метод,	Ролевая игра	Устный опрос, тест, игра «Юный доктор», практическая работа «Изготовление носилок», практическая работа, тест
3.	Ориентирование	Компас, карта, условные	Словесный, наглядный,	Презентация, мозговая	Топографический

	и топография	топографические знаки, призмы, компостер	практический, информационно – коммуникационная, игровая технология,	атака, ролевая игра, соревнование	диктант, соревнования по ориентированию, практическая работа, тест
4.	Краеведение	Атас Кемеровской области,	Словесный, наглядный, практический метод	Презентация, экскурсия, поход	Устный опрос, практическая работа, тест
5.	Общая физическая подготовка	Скакалка, гантели, мячи, коврик туристский, секундомер, комплект лыж	Практический, наглядный метод	Соревнования, практические занятия, эстафета	Устный опрос, сдача контрольных нормативов, зачет
6.	Туристская техника	Веревки, карабины, страховочные системы, жумар	Практический, наглядный метод	Практические занятия, эстафета, соревнования	Соревнования, практическая работа, зачет

Основными формами организации образовательного процесса являются: учебные занятия и учебно-тренировочное занятие, соревнования, эстафеты, дидактические игры, квесты, походы выходного дня.

Реализация данной программы возможна через использование современных образовательных технологий: развивающего обучения, здоровьесберегающего, проблемного обучения, игровые, квест-технологии.

Алгоритм учебного занятия.

I этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии, Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап - проверочный. Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического) проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности. Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

IV этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1. *Усвоение новых знаний и способов действия.* Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. *Первичная проверка понимания* Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3. *Закрепление знаний и способов действий*

Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. *Обобщение и систематизация знаний.* - Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

V этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция. Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

VI этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VII этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

VIII этап: информационный. Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий. Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

Материально-техническое обеспечение:

№/п	наименование	количество
1.	Веревка основная (50 м)	4 шт.
2.	Веревка основная (40 м)	6 шт.
3.	Веревка основная (25 м)	4 шт.
4.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
5.	Петли прусика (веревка 6 мм)	15 шт.
6.	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	15 пар
7.	Рукавицы для страховки и сопровождения	15 пар
8.	Карабины с автоматически закручивающейся муфтой	34 шт.
9.	Блоки и полиспаст	4 шт.
10.	Сдвоенная петля самостраховки (диаметром 10 мм)	3 шт.
11.	Жумар	15 шт.
12.	Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «лепесток», «восьмерка», «рамка»	15 шт.
13.	Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
14.	Лыжи	15 пар.
15.	Лыжные палки	15 пар.
16.	Лыжные ботинки	15 пар.
17.	Мази лыжные	9 шт.
18.	Секундомер электронный	2 шт.
19.	Хим.защитный костюм	5 шт.
20.	Костровое оборудование	1 шт.
21.	Каны (котлы) туристские	2 комплекта
23.	Спальники	17 шт.
24.	Палатки туристские походные	5 шт.
25.	Коврики	17 шт.

26.	Рюкзаки	17 шт.
27.	Топор походный	2 шт.
28.	Тент	2 шт.
29.	Ремонтный набор	1 шт.
30.	Противогазы	5 шт.
31.	Каски	17 шт.
32.	Боевая одежда пожарного	3 шт.
33.	Фонарь	17 шт.
34.	Рация Motorola	3 шт.
35.	GPS навигатор	1 шт.
36.	Солнечная панель	1 шт.
37.	Палатка – шатер	1 шт.
38.	Носилки плащевые	1 шт.
40.	Стол складной	1 шт.
41.	Спортивный зал	1 шт.
42.	Учебный кабинет	1 шт.
43.	Стол, стулья	15 шт

Кадровое обеспечение:

Кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н).

2.3. Формы контроля

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Результатом реализации программы является определяемый уровень туристских знаний и умений, сформированности у учащихся коммуникативных навыков, умений взаимодействовать в коллективе.

Диагностика результатов обучения осуществляется в несколько этапов:

- *вводный контроль* проводится с целью выявления образовательного уровня учащихся на начало обучения и способствует подбору эффективных форм и методов деятельности для учащихся;
- *промежуточный* - проводится в конце первого полугодия с целью отслеживания уровня освоения программного материала;
- *тематический контроль* позволяет определить степень сформированности знаний, умений и навыков по темам программы, это дает возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать учащимся помощь в усвоении содержания материала;
- *итоговый контроль* призван определить конечные результаты обучения.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Подведение итогов реализации программы «Основы туризма» проводится в

форме сдачи контрольных нормативов и совершается многодневный поход вне сетки часов.

2.4. Оценочные материалы

Этапы диагностики	Форма диагностики
вводный	Викторина «Умелый турист»
промежуточный	Квест «Вперед, в поход!»
тематический	Дидактическая игра «Собери рюкзак» Зачет «Узлы» Викторина «Будь здоров!» Игра «Юный доктор» Игра «Проверь себя» Соревнования по ориентированию Тест «Мой родной край» Устный опрос «Техника безопасности» Сдача контрольных нормативов
итоговый	Сдача контрольных нормативов. Многодневный поход.

Формы и методы оценивания результатов: устный опрос, квест, соревнования, дидактические игры, сдача контрольных нормативов.

Формы фиксации результатов: протокол.

Форма оценки: уровень (оптимальный, хороший, допустимый).

Критерии оценки результативности освоения программы:

Оптимальный уровень. Учащийся за время освоения программы значительно повысил уровень физической подготовки, стремится к новым знаниям, хорошо владеет учебным материалом, умеет применять полученные знания на практике, умело взаимодействует с членами туристской группы при выполнении заданий, на соревнованиях и туристском маршруте, выстраивает отношения со взрослыми, ответственно относится к поручениям, стремится к саморазвитию, проявляет взаимовыручку.

Хороший уровень. Учащийся за время освоения программы незначительно повысил уровень физической подготовки, часто проявляет интерес к новым знаниям, хорошо владеет учебным материалом, но имеются пробелы в знаниях; допускает ошибки при прохождении туристкой полосы препятствий, не всегда успешно взаимодействует с членами туристской группы при выполнении заданий, на соревнованиях и туристском маршруте, выстраивает отношения со взрослыми, в целом ответственно относится к поручениям, но требуется контроль со стороны педагога или членов группы, иногда требуется мотивация на занятиях или в походе, не всегда готов прийти на помощь товарищу.

Допустимый уровень. Учащийся за время освоения программы не повысил уровень физической подготовки, редко проявляет интерес к новым знаниям, не в полной мере владеет учебным материалом; допускает ошибки при прохождении туристкой полосы препятствий, иногда конфликтует с

членами туристской группы при выполнении заданий, на соревнованиях и туристском маршруте требуется постоянный контроль, конфликтует со взрослыми, поручения выполняет в основном под контролем педагога или членов группы, требуется мотивация на занятиях или в походе, не охотно помогает товарищам.

2.5 Методические материалы

Методические материалы, разработанные педагогом

1. Оценочный материал для контроля результативности усвоения программы.
2. Сборник игр на формирование коммуникативной культуры в группах туристско-краеведческой направленности.
3. Разработки занятий в рамках программы.
4. Комплекс упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости, координации движения (методическая разработка).
5. Презентации к занятиям по темам: «Туристские путешествия. История развития туризма. Виды туризма», «Организация бивака и охрана природы», «Узлы», «Костровое хозяйство», «Виды транспортировки пострадавшего», «Топографическая карта, условные знаки», «Компас, работа с компасом. Азимут», «Родной край, его природные особенности, история», «Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи», «Растительный и животный мир родного края».

2.6. Список литературы

Основная литература:

- для педагога:

1. Аппенянский А. И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - Москва: ЦРИБ «Турист», 2017. -399 с.
2. Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме. – Москва: ЦРИБ Турист, 2017. - 299 с.
3. Аркин Я., Вариксоо А., Захаров П. И. и др. Горный туризм: снаряжение, техника, тактика. - Таллинн: Эсти рамат, 2018. – 300 с.
4. Бабенко Т. И., Каминский И. И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания. - Ростов на Дону, 2016. – 219 с.
5. Бутин И. М. Лыжный спорт. - Москва: Просвещение, 2017. – 399 с.
6. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов-переходников. - Москва: ЦРИБ «Турист», 2017. – 179 с.
7. Воронов Ю. С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. - Смоленск, 2018. – 499 с.
8. Варламов В. Г. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. - Краснодар, 2017. – 279 с.
9. Голованова Н.Ф. Педагогика: учебник для вузов. – Москва: Юрайт, 2022.

– 377 с.

10. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - Москва: ЭКСМО-Пресс, 2020. – 274 с.
11. Коломинский Я. Основы психологии. Учебник для учащихся старших классов и студентов первых курсов высших учебных заведений». – Москва: Просвещение, 2017. – 239 с.
12. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2019. – 289 с.
13. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – Москва: ЦДТЮТур МО РФ 2018. – 300 с.
14. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов. – Москва: ЦРИБ Турист, 2017. – 359 с.
15. Панченко С.Р. Формирование толерантных взаимоотношений подростков в детском коллективе. – Москва: Просвящение, – 2018. – 25 с.
16. Сборник дополнительных общеобразовательных программ туристско – краеведческой направленности: сборник методических материалов/ под редакцией Щербакова А.В., Осипова П.В. – Челябинск: ЧИППККРО, 2018. – 325 с.

Интернет-источники:

1. Регламент проведения соревнований (Дистанция – пешеходная), 23.03.2021г. <http://www.kuztur42.narod.ru/> (дата обращения: 06.05.2021)

- для детей:

1. Головачев М. В., Мухамадиев Н. Ф. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности). - Нижний Новгород: Изд-во НГТУ, 2018. – 215 с.
2. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. - Москва: Лептос, 2017– 300 с.
Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2018. – 275 с.
3. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Школа туристских вожаков. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2019. - 150 с.
4. Любавин М. Л. Хочешь узнать себя? Нет проблем! - Челябинск: СТ Пресса, 2016. – 399 с.
5. Медицинский справочник: Спасение 03, или Первая помощь при несчастных случаях. – Санкт -Петербург: Герион, 2018. – 399с
6. Походная туристская игротка Сборник 1. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2018. – 265 с.
7. Скрягин Л. Н. Морские узлы. - Москва: Транспорт, 2018. – 215 с.
8. Усыткин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. -Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2017. – 300 с.
9. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском походе. - Москва: Профиздат, 2017. - 159 с.Энциклопедия физической подготовки: метод. рекомендации / Е.Н. Захаров Е, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. - Москва: 2019. - 368 с.

КОНТРОЛЬНО – ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ВВОДНЫЙ КОНТРОЛЬ

Викторина «Умный турист».

Цель: оценка начального уровня знаний и умений учащихся перед началом образовательного процесса по программе.

Форма проведение: тестирование.

Содержание: учащиеся самостоятельно отвечают на вопросы теста.

Форма оценки: уровень (оптимальный, хороший, допустимый).

Фамилия, имя	Уровень оценки

Критерии определения результата:

13-16 правильных ответов - оптимальный уровень;

8-12 правильных ответов - хороший уровень;

до 8 правильных ответов - допустимый уровень.

Вопросы для тестирования:

1. Какое снаряжение называется личным?
2. Какое снаряжение называется групповым?
3. Какие туристские узлы вы знаете?
4. Какие виды костров вы знаете?
5. Как хранятся продукты в походных условиях?
6. Что нужно делать человеку, попавшему в опасную ситуацию?
7. Что нужно делать при переломах конечностей?
8. Какие бывают кровотечения; первая помощь при кровотечениях?
9. Как выполнить искусственное дыхание?
10. Как оказать первую помощь при ожогах?
11. Назовите правила утилизации отходов в походе.
12. Что такое азимут?
13. Каких знаменитых земляков ты знаешь? Чем они прославились?
14. При преодолении, какого препятствия первый участник может двигаться с рюкзаком?
15. Можно ли транспортировать рюкзак со снаряжением по навесной переправе совместно с участником?
16. Где должна отметиться группа туристов перед началом похода?

ТЕМАТИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Цель: оценка качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы туризма»

Форма проведения: тестирование.

Содержание:

1. Внимательно прочитай задания.
2. Выбери один правильный ответ из предложенных.
3. Проведи самооценку выполненной работы.

Форма оценки: уровни (высокий, средний, оптимальный).

Параметры оценки:

- Выбор правильного ответа «+»
- Неправильный ответ «-»

Критерии определения результата:

- Высокий уровень* - 10 баллов.
- Средний уровень* - 8 баллов.
- Оптимальный уровень* - 5 баллов.

Тест «Мой родной край»

1. Коренные жители шорцы, проживают в бассейне:

- а) Кондомы;
- б) Мрассу;
- в) Золотой Китат;

Ответ:

2. Практическое задание

Обозначь на контурной карте Кемеровской области полезные ископаемые.

7. Река Кия проходит через город.

- а) Калтан;
- б) Мариинск;
- в) Юрга;

Ответ:

3. Какое растение за время цветения 4 раза меняет цвет?

- а) мать - мачеха;
- б) медуница;
- в) зверобой.

Ответ:

4. Залог безопасности на водных объектах:

- а) соблюдение правил безопасности;
- б) умение плавать;

в) выполнение мер осторожности.

Ответ:

5. Какой тип костра удобен для освещения лагерной площадки зимой?

а) шалаш;

б) колодец;

в) нодья.

Ответ:

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Диагностика уровня физической и технической подготовки

Цель: определение уровня физического развития и здоровья учащихся.

Форма проведения: сдача контрольных нормативов.

Содержание: учащиеся выполняют спортивные задания.

Физическая подготовка

Фамилия, имя	Бег 30м	Челночный бег 3x10м	Прыжки в длину с места, см	6-ти минутный бег, м

Техническая подготовка

Фамилия, имя	Параллельные веревки (мин.)	Навесная переправа (мин.)	Подъем (мин.)	Траверс (мин.)	Спуск (мин.)

Протокол результатов

Группа _____ Программа _____

Пол	Ф.И.	Год рожд.	Бег 1000		отжимание		Скакалка за 30сек		подтягивание		пресс	
			Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.

Рез. – результат;

Ур. – уровень (оптимальный, хороший, допустимый)

Нормативы для подготовки к аттестации

1. УЗЛЫ (проводник восьмерка, встречный, булинь)

Этап диагностики	уровень/время		
	оптимальный	хороший	допустимый
Вводная	1,0	1,10	1,30
Промежуточная	0,40	0,50	1
Итоговая	0,30	0,35	0,45

2. СКАКАЛКА за 30 сек

оптимальный	хороший	допустимый
От 60	От 45	От 30

3. Бег 1 км

мальчики

оптимальный	хороший	допустимый
До 4,15 мин	До 5,30мин	От 5,30мин

девочки

5	4	3
До 4,45мин	До 5,50мин	От 5,50мин

4. ПОДТЯГИВАНИЕ

мальчики			девочки		
оптимальный	хороший	допустимый	оптимальный	хороший	допустимый
От 8	5-7	3-4	От 5	3-4	1-2

5. ОТЖИМАНИЕ

мальчики			девочки		
оптимальный	хороший	допустимый	оптимальный	хороший	допустимый
От 35	От 25	От 15	От 20	От 15	От 10

6. ПРЕСС (30 сек)

мальчики			девочки		
оптимальный	хороший	допустимый	оптимальный	хороший	допустимый
От 30	От 25	От 20	От 25	От 20	От 15

