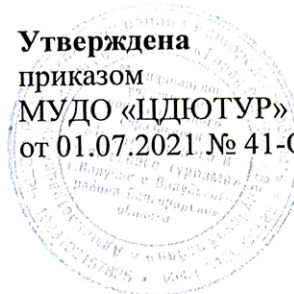


Управление образования администрации  
Валуйского городского округа Белгородской области  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского и юношеского туризма»

Рассмотрена  
на педагогическом совете  
МУДО «ЦДЮТУР»  
протокол от 28.06.2021 № 3

Утверждена  
приказом  
МУДО «ЦДЮТУР»  
от 01.07.2021 № 41-ОД



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивный и водный туризм»**

Уровень программы: стартовый, базовый  
Срок реализации программы: 2 года  
Общее количество часов: 288 часов  
Возраст учащихся: 7-12 лет  
Вид программы: авторская

**Автор-составитель:**

педагог дополнительного образования  
Мильнев Владимир Иванович

**Реализующие программу:**

педагоги дополнительного образования  
Рудь Денис Сергеевич,  
Калашникова Наталья Сергеевна

Валуйки, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1. Комплекс основных характеристик Программы**

1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Учебно–тематический план .....	5
1.3. Содержание учебного плана .....	9
1.4. Ожидаемые результаты .....	21

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1. Формы аттестации .....	22
2.2. Оценочные материалы .....	31
2.3. Условия реализации Программы .....	32
2.4. Методические материалы .....	33
2.5. Календарный учебный график .....	34
2.6. Список литературы .....	35
2.7. Приложение .....	36

## 1.1. Пояснительная записка

Важнейшей стратегической задачей дополнительного образования на Федеральном уровне является всестороннее развитие подрастающего поколения. Туристическая деятельность обучающихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности.

Программа «Спортивный и водный туризм» разработана по направлениям реализации проекта «Успех каждого ребенка» и проекта «Образование». В рамках проекта предусмотрено обновление содержания дополнительного образования, соответствие программ современным образовательным потребностям обучающихся, повышение качества и вариативности образовательных программ и их реализацию в сетевой форме, модернизацию инфраструктуры и совершенствование профессионального мастерства педагогических и управленческих кадров.

Программа разработана согласно требованиям следующих **нормативных документов**:

Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29. 12. 2012).

Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196».

Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

**Актуальность программы** заключается в создании условий для развития способностей всех детей и молодежи независимо от места жительства, социального положения и финансовых возможностей семьи, так как большая часть времени отводится практическим занятиям в лесных массивах, полигонах.

**Цель программы** - удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуально-личностных, социокультурных, духовных образовательных потребностей и запросов детей средствами туризма, выбора подростками и молодежью сферы применения своих сил.

**Задачи программы:**

**Обучающие (образовательные):**

- познакомить обучающихся с базовыми знаниями по туристскому многоборью.
- сформировать необходимые умения и навыки по технике пешеходного туризма, медицине, ориентированию, краеведению;

**Воспитательные:**

- сформировать личностных качеств ребенка, способствующих предупреждению и преодолению опасных ситуаций: характера, воли, чувства ответственности, целеустремленности через преодоление трудностей;

- воспитывать морально-волевые качества, гражданственность, чувство любви к Родине;

**Развивающие:**

- развитие чувства коллективизма и взаимовыручки;
- развитие физических возможностей организма учащихся;

- развитие социальной активности.

**Особенностью программы** является то, что данная программа расширяет полученные знания в области туризма, что позволяет обучающимся большую часть времени проводить в природной среде, отрабатывая полученные туристские знания на практике.

**Адресат программы.** Программа рассчитана для обучающихся 7-12 лет на добровольной основе без конкурсного отбора. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края. Количество детей в группе:

Стартовый уровень – 15 человек.

Базовый уровень – 15-13 человек.

**Уровень программы** – стартовый, базовый.

**Объем программы и сроки реализации.** Срок реализации программы – 2 года. Продолжительность обучения по программе - 36 недель в год. Программа рассчитана на 288 часов.

Стартовый уровень – 144 часов (по 2ч. 2 раза в неделю).

Базовый уровень – 144 часов. (по 2ч. 2 раза в неделю).

**Основными формами организации учебных занятий являются:**

- беседа, дискуссия, лекция;
- изучение новых знаний;
- практические занятия на учебно – тренировочных полигонах;
- туристско-тренировочные походы;
- видеоматериалы, презентации;
- соревнования.

**Режим занятий.**

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Между занятием по дополнительной программе и последним уроком необходимо организовать перерыв продолжительностью не менее 20 минут.

На освоение программы отводится 6 часов в неделю. Занятия в группе проводятся 2 раза в неделю по 3 академических часа с перерывом 10 минут. Продолжительность занятий - 45 минут.

## 1.2. Учебный план стартового уровня обучения

Тема	Общее количество часов	в том числе		Формы аттестации/контроля
		Теоретические (час)	Практические (час)	
<b>1. Туристские слёты и соревнования</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	Устный опрос, практическое выполнение заданий.
1.1. Значение школьных туристских слётов и соревнований	1	1	-	
1.2. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	4	1	3	
1.3. Личное снаряжение туриста	2	1	1	
1.4. Групповое снаряжение туриста	3	1	2	
<b>2. Техника пешеходного туризма</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	Устный опрос, практическое выполнение заданий
2.1. Краткие сведения о виде соревнований «Техника пешеходного туризма»	1	1	-	
2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения	8	-	8	
2.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения	8	-	8	
<b>3. Контрольно-туристский маршрут</b>	<b>21</b>	<b>1</b>	<b>20</b>	Устный опрос, практическое выполнение заданий
3.1. Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно-туристский маршрут»	1	1	-	
3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения	10	-	10	
3.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения	10	-	10	
<b>4. Ориентирование на местности</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Устный опрос, практическое выполнение заданий
4.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании	2	1	1	
4.2. Виды ориентирования, правила соревнований	2	1	1	
4.3. Топографическая подготовка	2		2	
4.4. Техника ориентирования	2		2	
4.5. Тактика ориентирования	2		2	
<b>5. Туристские навыки (быт)</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Устный опрос, практическое выполнение заданий
5.1. Краткие сведения по туристским навыкам	1	1	-	
5.2. Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях	5	1	4	
5.3. Питание на туристских слётах и соревнованиях	4	-	4	
<b>6. Организация проведения походов</b>	<b>20</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	Устный опрос, тестирование, практическое
6.1. Краткие сведения о туристском походе	1	1	-	
6.2. Организация туристского быта	4	2	2	
6.3. Питание в туристском походе	4	1	3	

6.4. Туристские должности в группе	4	1	3	еское выполне ние заданий
6.5. Правила движения в походе	3	1	2	
6.6. Подведение итогов похода	4	1	3	
<b>7. Краеведение</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	Устный опрос, тестиров ание.
7.1. Краеведение на туристских слётах и соревнованиях	4	1	3	
7.2. Экскурсионное краеведение	4	2	2	
<b>8. Конкурсная программа</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Выступл ение на соревно ваниях.
8.1. Краткие сведения о конкурсной программе	3	1	2	
<b>9. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	Устный опрос, тестиров ание, практич еское выполне ние заданий.
9.1. Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях	2	1	1	
9.2. Походная медицинская аптечка	4	1	3	
9.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2	
<b>10. Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	Практич еское выполне ние заданий
10.1. Общая физическая подготовка	10	-	10	
10.2. Специальная физическая подготовка	10	-	10	
<b>11. Водный туризм</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	Устный опрос, тестиров ание, практич еское выполне ние заданий.
11.1. Правила безопасности проведения занятий на воде.	1	1	-	
11.2. Личное снаряжение для водных походов	3	1	2	
11.3. Групповое снаряжение для водных походов.	3	1	2	
11.4. Особенности водных объектов Белгородской области	4	2	2	
11.5. Техника хода на байдарке в туристской группе	5	1	4	
<b>ИТОГО за период обучения</b>	<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	

### Учебный план базового уровня обучения

Тема	Общее количество часов	в том числе		Формы аттестации/контроля
		Теоретические (час)	Практические (час)	
<b>1. Характеристика туристских слётов и соревнований</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	Устный опрос, практич еское выполне ние
1.1. Соревнования школьного и учрежденческого уровня	1	1	-	
1.2. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях	4	1	3	

1.3. Личное снаряжение туриста	2	1	1	заданий.
1.4. Групповое снаряжение туриста	3	1	2	
<b>2. Личная и командная техника пешеходного туризма</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	Устный опрос, практическое выполнение заданий
2.1. Регламент и правила соревновательного вида «Техника пешеходного туризма»	1	1	-	
2.2. Техника преодоления этапов без применения специального туристского снаряжения	8	-	8	
2.3. Техника преодоления этапов с использованием специального туристского снаряжения	8	-	8	
<b>3. Контрольно-туристский маршрут. Техника и тактика соревнований</b>	<b>21</b>	<b>1</b>	<b>20</b>	Устный опрос, практическое выполнение заданий
3.1. Правила и регламент соревнований «Контрольно- туристский маршрут»	1	1	-	
3.2. Преодоление этапов без применения специального туристского снаряжения	10	-	10	
3.3. Техника преодоления этапов с использованием специального туристского снаряжения	10	-	10	
<b>4. Соревнования по спортивному ориентированию</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Устный опрос, практическое выполнение заданий
4.1. Правила и условия соревнований по спортивному ориентированию	2	1	1	
4.2. Виды дистанций по спортивному ориентированию	2	1	1	
4.3. Топографическая подготовка	2		2	
4.4. Техника ориентирования	2		2	
4.5. Тактика ориентирования	2		2	
<b>5. Организация туристского быта</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Устный опрос, практическое выполнение заданий
5.1. Техника безопасности туриста	1	1	-	
5.2. Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях	5	1	4	
5.3. Питание на туристских слётах и соревнованиях	4	-	4	
<b>6. Организация походов</b>	<b>20</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	Устный опрос, тестирование, практическое выполнение заданий
6.1. Техника безопасности в туристском походе	1	1	-	
6.2. Самостоятельная организация туристского быта	4	2	2	
6.3. Организация питания в туристском походе	4	1	3	
6.4. Распределение должностей должности в группе	4	1	3	
6.5. Движение туристской группы в походе	3	1	2	
6.6. Составление отчетов по итогам похода	4	1	3	

<b>7. История родного края</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	Устный опрос, тестирование.
7.1. Краеведческая викторина на туристских слетах	4	1	3	
7.2. Экскурсии по родному краю	4	2	2	
<b>8. Конкурсная программа</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Устный опрос, выступление на соревнованиях.
8.1. Конкурсная программа туристского слета	3	1	2	
<b>9. Гигиена туриста. Оказание первой медицинской помощи</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	Устный опрос, тестирование, практическое выполнение заданий.
9.1. Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях	2	1	1	
9.2. Медицинская аптечка туриста	4	1	3	
9.3. Оказание первой доврачебной медицинской помощи пострадавшему в походе	3	1	2	
<b>10. Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	Практическое выполнение заданий
10.1. Общая физическая подготовка	10	-	10	
10.2. Специальная физическая подготовка	10	-	10	
<b>11. Организация водных походов</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	Устный опрос, тестирование, практическое выполнение заданий.
11.1. Техника безопасности в водном походе	1	1	-	
11.2. Личное снаряжение для водных походов	3	1	2	
11.3. Групповое снаряжение для водных походов.	3	1	2	
11.4. Водные объекты Белгородской области	4	2	2	
11.5. Тактика движения группы по маршруту	5	1	4	
<b>ИТОГО за период обучения</b>	<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	

- Районные туристские соревнования по ТПТ «Золотая осень», посвященные Международному дню туризма.

- Лично – командные соревнования по спортивному ориентированию в заданном направлении.

- Районные соревнования по КТМ.

- Зимние районные соревнования по спортивному ориентированию.

- Лично – командные соревнования по спортивному ориентированию.

- Районные туристский слет обучающихся.



### **1.3. Содержание учебного плана Стартовый уровень**

#### **1. Туристские слёты и соревнования – 10 ч.**

##### **1.1. Значение школьных туристских слётов и соревнований - 1**

###### **Теория - 1**

Туристские слёты и соревнования – средство физического развития, оздоровления и закалывания. Беседа о спортивном туризме и о работе кружка. Постановка целей и задач на учебный год. Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения и подведение итогов.

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме.

##### **1.2. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях – 4 ч.**

###### **Теория – 1 ч.**

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слётах и соревнованиях. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения, поведения при переездах группы на транспорте, пожарной безопасности, поведения на воде, поведения в лесу на дистанциях соревнований.

Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

###### **Практические занятия – 3 ч.**

Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

##### **1.3. Личное снаряжение туриста – 2 ч.**

###### **Теория – 1 ч.**

Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-двухдневном походе. Правила эксплуатации и требования к нему.

###### **Практические занятия – 1 ч.**

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: перечень личного снаряжения для участника: спортивная форма, страховочные системы, карабины, петли-самостраховки, петля из репшура диаметром 6 мм (прурик самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска, карабины.

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения.

Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

##### **1.4. Групповое снаряжение туриста - 3 ч.**

###### **Теория – 1 ч**

Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка.

###### **Практические занятия – 2ч**

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы верёвок. Маркировка верёвок.

Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные, их назначение, преимущества и недостатки. Укладка рюкзака.

Типы палаток: беговые, походные, др., их назначение, преимущества и недостатки. Установка и снятие палатки.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

## **2. Техника пешеходного туризма – 17 ч.**

### **2.1. Краткие сведения о виде соревнований «Техника пешеходного туризма» - 1 ч.**

#### **Теория – 1 ч.**

Условия проведения соревнований по командной и личной технике пешеходного туризма. Организация работы команды на дистанции. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

### **2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения – 8 ч.**

#### **Практические занятия – 8 ч.**

Установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи.

### **2.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения – 8 ч.**

#### **Практические занятия – 8 ч.**

Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

## **3. Контрольно–туристский маршрут – 21 ч.**

### **3.1. Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно – туристский маршрут» - 1 ч.**

#### **Теория – 1 ч.**

Организация работы команды на технических этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой.

### **3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения – 10 ч.**

#### **Практические занятия – 10 ч.**

Установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи, этапы практического краеведения.

### **3.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения - 10 ч.**

#### **Практические занятия – 10 ч.**

Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

## **4. Ориентирование на местности – 10 ч**

### **4.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании – 2 ч.**

#### **Теория – 1 ч.**

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

#### **Практические занятия – 1 ч.**

Знакомство с фото и видеоматериалами.

### **4.2. Виды ориентирования, правила соревнований – 2ч.**

### **Теория – 1 ч.**

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Правила соревнований. Права и обязанности участников.

### **Практические занятия – 1 ч.**

Права и обязанности участников. Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

### **4.3. Топографическая подготовка – 2 ч.**

#### **Теория – 1 ч.**

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб.

#### **Практические занятия – 1 ч.**

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карт от непогоды на соревнованиях.

### **4.4. Техника ориентирования – 2 ч.**

#### **Практические занятия – 2 ч.**

Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет. Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

### **4.5. Тактика ориентирования – 2 ч.**

#### **Практические занятия – 2 ч.**

Тактические действия на дистанции, тактика прохождения дистанции. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход и уход с контрольного пункта. Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях.

### **5. Туристские навыки (быт) – 10 ч.**

#### **5.1. Краткие сведения по туристским навыкам – 1 ч.**

##### **Теория – 1 ч.**

Условия проведения соревнований по туристским навыкам.

#### **5.2. Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях – 5 ч.**

##### **Теория – 1 ч.**

Выбор места для организации лагеря. Основные требования к месту. Туристское снаряжение для организации пребывания в походных условиях.

##### **Практические занятия – 4 ч.**

Разбивка лагеря. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Типы костров. Костровое оборудование. Правила разведения костра. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Соблюдение гигиенических, противопожарных, природоохранных требований, техники безопасности, правил поведения на воде, у воды, дисциплинированность, культура поведения и взаимоуважение между участниками соревнований.

#### **5.3. Питание на туристских слётах и соревнованиях – 4 ч.**

##### **Практические занятия – 4 ч.**

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **6. Туристские походы – 10 ч.**

#### **6.1. Краткие сведения о туристских походах – 20 ч.**

##### **Теория – 1 ч.**

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Снаряжение для одно-двухдневного похода: перечень личного снаряжения,

требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

#### **6.2. Организация туристского быта – 4 ч.**

##### **Теория – 2 ч.**

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

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

##### **Практические занятия – 2 ч.**

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Уборка места лагеря перед уходом группы.

#### **6.3. Питание в туристском походе – 4 ч.**

##### **Теория – 1 ч.**

Организация питания в одно-двухдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

##### **Практические занятия – 3 ч.**

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### **6.4. Туристские должности в группе – 4 ч.**

##### **Теория – 1 ч.**

Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе: дежурный по кухне.

##### **Практические занятия – 3 ч.**

Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

#### **6.5. Правила движения в походе – 3 ч.**

##### **Теория – 1 ч.**

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

##### **Практические занятия – 2 ч.**

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

#### **6.6. Подведение итогов похода – 4 ч.**

##### **Теория – 1 ч.**

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, экскурсии и мероприятии.

##### **Практические занятия – 3 ч.**

Обработка собранных материалов.

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilmа. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода.

Ремонт и сдача инвентаря.

#### **7. Краеведение – 8 ч**

##### **7.1. Краеведение на туристских слётах**

##### **Теория – 1 ч.**

Краеведение на городских (районных) слётах школьников. Краеведческие викторины.

##### **Практические занятия – 3 ч.**

Изучение литературы

##### **7.2. Экскурсионное краеведение - 4**

##### **Теория – 2 ч.**

История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Требования к организации проведения экскурсии. Правила поведения во время проведения экскурсий.

##### **Практические занятия – 2 ч.**

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия музеев, исторические и природные места.

## **8. Конкурсная программа – 3 ч.**

### **8.1. Краткие сведения о конкурсной программе – 4 ч.**

#### **Теория – 2 ч.**

Условия проведения конкурсов: туристской песни, стенгазет, фотоматериалов, поделок из природного материала.

#### **Практические занятия – 2 ч.**

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок.

## **9. Основы гигиены и первая доврачебная помощь - 9**

### **9.1. Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях – 2 ч.**

#### **Теория – 1 ч.**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды.

#### **Практические занятия – 1 ч.**

Применение средств личной гигиены на соревнованиях, в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для соревнований, тренировок, уход за ними.

### **9.2. Походная медицинская аптечка – 4 ч.**

#### **Теория – 1 ч.**

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

#### **Практические занятия – 3 ч.**

Формирование походной медицинской аптечки.

### **9.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи – 3 ч.**

#### **Теория – 1 ч.**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

#### **Практические занятия – 2 ч.**

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

## **10. Общая и специальная физическая подготовка 20 ч.**

### **10.1. Общая физическая подготовка – 10 ч.**

#### **Практические занятия – 10 ч.**

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

Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Легкая атлетика

Бег 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки 1500 м, мальчики 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) до 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, перекаты, стойка на лопатках, мост.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: плавание на 25 м, 50 м, 100 м.

## **10.2. Специальная физическая подготовка – 10 ч.**

### **Практические занятия – 10 ч.**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов.

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

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Туристские однодневные походы. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Упражнения на гимнастических снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения, выполняемые на гимнастическом бревне: ходьба, повороты, перешагивания и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

Упражнения для развития силы

Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине из виса - мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа - девочки. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения для мышц брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук в упорах стоя, лёжа. Приседание на одной и двух ногах с опорой рук. Перетягивание каната.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость.

## **11. Водный туризм – 15 ч.**

### **11.1. Правила безопасности проведения занятий на воде – 1 ч.**

**Теория – 1 ч.**

Соблюдение гигиенических требований в тренировках и сплавах. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

### **11.2. Личное снаряжение для водных походов – 3 ч.**

**Теория – 1 ч.**

Понятие о личном снаряжении: для занятий по гребле, для подготовки и участия в однодневном или многодневном сплаве. Правила эксплуатации и требования к нему.

**Практические занятия – 2 ч.**

Специальное гребное снаряжение для занятий техникой сплава. Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Укладка инвентаря в лодку, подгонка снаряжения.

### **11.3. Групповое снаряжение для водных походов – 3 ч.**

**Теория – 1 ч.**

Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Снаряжение для движения по воде и организации туристского лагеря в водном туристском походе. Распределение группового снаряжения между экипажами.

**Практические занятия – 2 ч.**

Отработка навыков работы со специальным снаряжением для водного похода.

### **11.4. Особенности водных объектов Белгородской области – 4 ч.**

### **Теория – 2 ч.**

Характеристика основных водных объектов Белгородской области. Техника прохождения естественных и искусственных препятствий на воде. Техника обноса непреодолимых препятствий по берегу. Краеведческий потенциал туристских маршрутов по водным объектам Белгородской области

### **Практические занятия – 2 ч.**

Отработка навыков составления туристских маршрутов на водных объектах Белгородской области. Изучение опасных мест маршрута и картографического материала. Практическая отработка навыков обноса опасных и непреодолимых участков

### **11.5. Техника хода на байдарке в туристской группе – 5 ч.**

#### **Теория – 1 ч.**

Роль и значение специальной физической подготовки для освоения техники движения на воде. Освоение личной техники гребли, а также синхронной работы в экипаже

#### **Практические занятия – 4 ч.**

Упражнения на развитие выносливости. Изучение техники правильного гребка, совершенствование техники гребка.

## **Содержание учебного плана Базовый уровень**

### **1. Характеристика туристских слётов и соревнований – 10 ч.**

#### **1.1. Соревнования школьного и учрежденческого уровня – 1 ч.**

##### **Теория - 1 ч.**

Туристские слёты и соревнования – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Беседа о спортивном туризме и о работе кружка. Постановка целей и задач на учебный год. Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения и подведение итогов.

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка в лес.

Зачётное участие в городском (районном) туристском слёте юных туристов-школьников.

#### **1.2. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях – 4 ч.**

##### **Теория - 1 ч.**

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слётах и соревнованиях. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения, поведения при переездах группы на транспорте, пожарной безопасности, поведения на воде, поведения в лесу на дистанциях соревнований.

Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

##### **Практические занятия – 3 ч.**

Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

#### **1.3. Личное снаряжение туриста – 2 ч.**

##### **Теория - 1 ч.**

Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-двухдневном походе. Правила эксплуатации и требования к нему.

##### **Практические занятия – 1 ч.**

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: перечень личного снаряжения для участника: спортивная форма, страховочные системы, карабины, петли-

самостраховки, петля из репшнура диаметром 6 мм (прустик самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска, карабины.

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения.

Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

#### **1.4. Групповое снаряжение туриста 3 ч.**

**Теория - 1 ч.**

Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка.

**Практические занятия – 2 ч.**

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы верёвок. Маркировка верёвок.

Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные, их назначение, преимущества и недостатки. Укладка рюкзака.

Типы палаток: беговые, походные, др., их назначение, преимущества и недостатки. Установка и снятие палатки.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

### **2. Личная и командная техника пешеходного туризма – 17 ч.**

#### **2.1. Регламент и правила соревновательного вида «Техника пешеходного туризма» - 1 ч.**

**Теория - 1 ч.**

Условия проведения соревнований по командной и личной технике пешеходного туризма. Организация работы команды на дистанции. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

#### **2.2. Техника преодоления этапов без применения специального туристского снаряжения – 8 ч.**

**Практические занятия – 8 ч.**

Установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи.

#### **2.3. Техника преодоления этапов с использованием специального туристского снаряжения 8 ч.**

**Практические занятия – 8 ч.**

Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

### **3. Контрольно-туристский маршрут. Техника и тактика соревнований- 21 ч.**

#### **3.1. Правила и регламент соревнований «Контрольно – туристский маршрут» - 1 ч.**

**Теория - 1 ч.**

Организация работы команды на технических этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

#### **3.2. Преодоление этапов без применения специального туристского снаряжения – 10 ч.**

**Практические занятия – 10 ч.**

Установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее



уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи, этапы практического краеведения.

### **3.3. Техника преодоления этапов с использованием специального туристского снаряжения – 10 ч.**

#### **Практические занятия -10 ч.**

Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

### **4. Соревнования по спортивному ориентированию – 10 ч.**

#### **4.1. Правила и условия соревнований по спортивному ориентированию – 2 ч.**

##### **Теория - 1 ч.**

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

##### **Практические занятия - 1**

Знакомство с фото и видеоматериалами.

#### **4.2. Виды дистанций по спортивному ориентированию- 2 ч.**

##### **Теория - 1 ч.**

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Правила соревнований. Права и обязанности участников.

##### **Практические занятия – 1 ч.**

Права и обязанности участников. Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

#### **4.3. Топографическая подготовка-2 ч.**

##### **Практические занятия -2 ч.**

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карт от непогоды на соревнованиях.

#### **4.4. Техника ориентирования -2 ч.**

##### **Практические занятия – 2ч.**

Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

#### **4.5. Тактика ориентирования – 2ч.**

##### **Практические занятия – 2 ч.**

Тактические действия на дистанции, тактика прохождения дистанции. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход и уход с контрольного пункта.

### **5. Организация туристского быта - 10**

#### **5.1. Техника безопасности туриста – 1 ч.**

##### **Теория - 1 ч.**

Условия проведения соревнований по туристским навыкам.

#### **5.2. Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях – 5 ч.**

##### **Теория - 1 ч.**

Выбор места для организации лагеря. Основные требования к месту. Туристское снаряжение для организации пребывания в походных условиях.

##### **Практические занятия – 4 ч.**

Разбивка лагеря. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Типы костров. Костровое оборудование. Правила разведения костра. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Соблюдение гигиенических, противопожарных, природоохранных требований, техники безопасности, правил поведения на воде, у воды, дисциплинированность, культура поведения и взаимоуважение между участниками соревнований.

### **5.3. Питание на туристских слётах и соревнованиях – 4 ч.**

#### **Практические занятия – 4 ч.**

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **6. Организация походов – 20 ч.**

#### **6.1. Техника безопасности в туристском походе – 1 ч.**

##### **Теория - 1 ч.**

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Снаряжение для одно-двухдневного похода: перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

#### **6.2. Самостоятельная организация туристского быта – 4 ч.**

##### **Теория - 2 ч.**

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

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

##### **Практические занятия – 2 ч.**

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Уборка места лагеря перед уходом группы.

#### **6.3. Организация питания в туристском походе – 4 ч.**

##### **Теория - 1 ч.**

Организация питания в одно-двухдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

##### **Практические занятия – 3 ч.**

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### **6.4. Распределение должностей должности в группе – 4 ч.**

##### **Теория - 1 ч.**

Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе: дежурный по кухне.

##### **Практические занятия – 3 ч.**

Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

#### **6.5. Движение туристской группы в походе – 3 ч.**

##### **Теория - 1 ч.**

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

##### **Практические занятия – 2 ч.**

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

#### **6.6. Составление отчетов по итогам похода – 4 ч.**

##### **Теория - 1 ч.**

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, экскурсии и мероприятии.

##### **Практические занятия – 3 ч.**

Обработка собранных материалов.

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilmа. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода.

Ремонт и сдача инвентаря.

### **7. История родного края – 8 ч.**

#### **7.1. Краеведческая викторина на туристских слетах – 4 ч.**

##### **Теория - 1 ч.**

Краеведение на городских (районных) слётах школьников.

**Практические занятия – 3 ч.**

Краеведческие викторины.

**7.2. Экскурсии по родному краю**

**Теория - 2 ч.**

История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Требования к организации проведения экскурсии. Правила поведения во время проведения экскурсий.

**Практические занятия – 2 ч.**

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия музеев, исторические и природные места.

**8. Конкурсная программа – 3 ч.**

**8.1. Краткие сведения о конкурсной программе – 3 ч.**

**Теория - 1 ч.**

Условия проведения конкурсов: туристской песни, стенгазет, фотоматериалов, поделок из природного материала.

**Практические занятия – 2 ч.**

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских поделок.

**9. Гигиена туриста. Оказание первой медицинской помощи – 9 ч.**

**9.1. Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях – 2 ч.**

**Теория - 1 ч.**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды.

**Практические занятия – 1 ч.**

Применение средств личной гигиены на соревнованиях, в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для соревнований, тренировок, уход за ними.

**9.2. Медицинская аптечка туриста – 4 ч.**

**Теория - 1 ч.**

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

**Практические занятия – 2 ч.**

Формирование походной медицинской аптечки.

**9.3. Оказание первой доврачебной медицинской помощи пострадавшему в походе – 3 ч.**

**Теория - 1 ч.**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

**Практические занятия – 2 ч.**

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

**10. Общая и специальная физическая подготовка – 20 ч.**

**10.1. Общая физическая подготовка – 10 ч.**

**Практические занятия – 10 ч.**

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

Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Легкая атлетика

Бег 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки 1500 м, мальчики 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) до 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и спортивные игры

Футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

## **10.2. Специальная физическая подготовка – 10 ч.**

### **Практические занятия – 10 ч.**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов.

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

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Туристские однодневные походы. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения на гимнастических снарядах, требующие сложной координации движений.

Упражнения, выполняемые на гимнастическом бревне: ходьба, повороты, перешагивания и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

Упражнения для развития силы

Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине из виса - мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа - девочки. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения для мышц брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук в упорах стоя, лёжа.

Приседание на одной и двух ногах с опорой рук. Перетягивание каната.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, с расслаблением мышц плечевого пояса и рук.

Парные упражнения с сопротивлением на гибкость.

## **11. Организация водных походов – 15 ч.**

### **11.1. Техника безопасности в водном походе – 1 ч.**

**Теория - 1 ч.**

Соблюдение гигиенических требований в тренировках и сплавах. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

### **11.2. Личное снаряжение для водных походов – 3 ч.**

**Теория - 1 ч.**

Понятие о личном снаряжении: для занятий по гребле, для подготовки и участия в однодневном или многодневном сплаве. Правила эксплуатации и требования к нему. Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему.

### **Практические занятия – 2 ч.**

Специальное гребное снаряжение для занятий техникой сплава. Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Укладка инвентаря в лодку, подгонка снаряжения.

### **11.3. Групповое снаряжение для водных походов – 3 ч.**

**Теория - 1 ч.**

Комплект группового снаряжения для водного туризма, применение специального туристического оборудования в водном походе.

### **Практические занятия – 2 ч.**

Упражнения на развитие выносливости. Изучение техники правильного гребка, совершенствование техники гребка.

### **11.4. Водные объекты Белгородской области – 4 ч.**

#### **Теория - 2 ч.**

Условия проведения соревнований по гребному спорту. Организация работы команды на дистанции. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

#### **Практические занятия – 2 ч.**

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой.

### **11.5. Тактика движения группы по маршруту – 5 ч.**

#### **Теория - 1 ч.**

Изучение маршрута, способы преодоления опасных участков, учет особенностей водного объекта.

#### **Практические занятия – 4 ч.**

Водный поход по реке Оскол, контрольный опрос обучающихся об особенностях маршрута.

## **1.4. Ожидаемые результаты**

### **1. По итогам стартового уровня обучения:**

Обучающиеся **должны знать:** основные виды спортивного туризма, правила поведения туристов-многоборцев, технику безопасности на занятиях, перечень личного и группового снаряжения, виды естественных и искусственных препятствий, понятие «самостраховка», основы личной гигиены, историю, культуру и природные особенности родного края, основы водного туризма, базовые навыки обращения с оборудованием для водного туризма.

Обучающиеся **должны владеть навыками и уметь:** организовывать туристский быт, преодолевать этапы соревнований по спортивному туризму, иметь начальные навыки ориентирования на местности, обладать навыками необходимыми для совершения водных походов.

**По окончании стартового уровня** обучающиеся участвуют в соревнованиях по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), по контрольно-туристскому маршруту (КТМ) на дистанциях 1 класса, в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) уровня, однодневных туристско-тренировочных походах, водных туристских походах. Это позволяет отслеживать результативность и вносить коррективы в планирование дальнейшей туристской деятельности.

### **2. По итогам базового уровня обучения:**

Обучающиеся **должны знать:** технику и тактику прохождения этапов туристского многоборья, технику безопасности на занятиях, правила работы с личным и групповым специальным туристским снаряжением, виды соревнований по спортивному ориентированию, основы первой доврачебной помощи, историю родного края, тактику прохождения водных туристических маршрутов.

Обучающиеся **должны владеть навыками и уметь:** наводить, преодолевать технические (лично и командно), организовывать страховку и сопровождение, читать карту и ориентироваться по ней, двигаться по азимуту, оказывать первую доврачебную помощь, транспортировать пострадавшего, совершать водные походы.

**По завершению работы на базовом уровне** подготовки обучающиеся участвуют в туристских слетах и соревнованиях школьного и городского (районного) уровня по туристскому многоборью; в соревнованиях по спортивному ориентированию, в многодневном водном и пешем походе, имеют достаточный объем знаний о природных объектах и памятниках культуры.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

## 2.1. Формы аттестации

Педагогический контроль стартового и базового уровня обучения осуществляется в несколько этапов и предусматривает несколько уровней.

- **вводный контроль** – устный опрос.
- **промежуточный контроль (аттестация)** – тестирование.
- **итоговый контроль (аттестация)** – тестирование.

### Стартовый уровень

#### Вводный контроль (сентябрь)

#### Вопросы выявления краеведческих и туристических знаний обучающихся

1. Что такое поход?
2. Какая река протекает в нашем городе?
3. В каком веке была основана крепость Валуйка?
4. Что такое компас?
5. Что изображено на гербе города Валуйки?
6. Какие Вы знаете памятники нашего города?
7. Назовите самое крупное животное, которое обитает в Белгородской области.
8. В каком году был основан наш город?

Критерия оценки

Высокий уровень – 7 – 8 баллов.

Средний уровень – 5 – 6 баллов.

Низкий – ниже 4 баллов.

### Стартовый уровень

#### Промежуточная аттестация

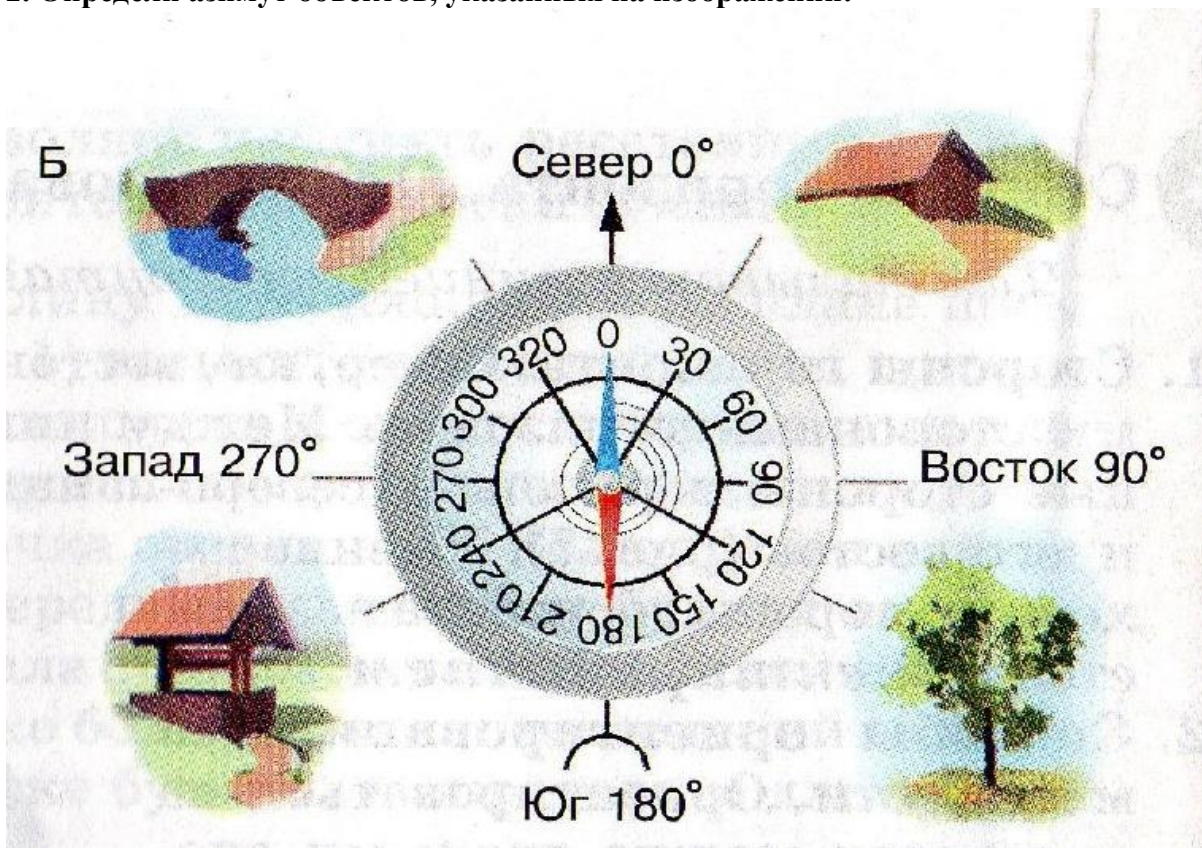
#### Задания для проведения промежуточной аттестации: «Проверка туристических навыков»

1. Свяжи 3 туристических узла из предложенного ряда:





2. Определи азимут объектов, указанных на изображении:



3. Выбери 2 карточки и назови топографические знаки представленные на них.



4. Опиши правила применения 2 элементов страховочной системы туриста.



1) Ролик;	5) Ус самостраховки;
2) Каска;	6) Карабин;
3) «Восьмерка»;	7) Верхняя обвязка;
4) Жумар;	8) Нижняя беседка.

5. Из списка представленных предметов, выберете те, которые нужно взять с собой в поход и положите их в рюкзак.

Спальник, крем для обуви, книга, чашка, ложка, миска, каремат, фонарик, фен, компьютерная мышка, журнал, шапка, свитер, штаны, телефон, нож, средство от укуса насекомых.



**6. Выберите тип палатки, используемой в спортивном туризме:**



а). Штурмовая



б). Треккиговая



в). Экспедиционная



г). Армейская



д). Кемпинговая

**7. О каком снаряжении идет речь:**

«Специализированная сумка для переноски на спине снаряжения, продуктов питания, личных вещей и т. п., снабжённая двумя лямками».

*Ответ:* \_\_\_\_\_

**8. Какое действие следует предпринять, чтобы выйти к населенному пункту, находясь на берегу ручья, реки?**

- а) Двигаться вниз по течению.
- б) Двигаться вверх по течению.
- в) Отправить по реке бутылку с запиской, содержащую информацию о местонахождении.
- г) Разжечь на берегу реки сигнальный костер.




**9. О каком виде спорта идет речь?**

«Походы по маршрутам определённой категории сложности, а также участие в чемпионатах по этим походам и в соревнованиях по технике туризма».

*Ответ:* \_\_\_\_\_

**10. Из предложенного списка разделите походное снаряжение на «личное», «групповое» и «лишнее»:**

Солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, спальник, палатка, коврик, тент для кухни, спички, хобба, лыжи, поварешка, мочалка, котел, дождевик, рукавицы, шуба, веревка, гантели, фонарик налобный, сухое горючее, термос стеклянный, ботинки, нож, фонарики (бахилы), тросик, тарелка, карта, термос металлический, ложка, треккиговые палки, куртка, штаны, накомарник, косынка, шапка теплая, губка для посуды, бинокль.

		
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Критерия оценки

Высокий уровень – 8 – 10 баллов.

Средний уровень – 7 – 6 баллов.

Низкий – ниже 5 баллов.

**Базовый уровень  
Вводный контроль (сентябрь)**

**Вопросы выявления остаточных краеведческих и туристических знаний обучающихся**

1. Назови 3 туристических узла и их область применения.
2. Определи азимут объекта на местности.
3. Назови основные группы топографических знаков.
4. Из каких элементов состоит ИСС туриста?
5. Расскажи о правилах укладки рюкзака в походе.

**Базовый уровень  
Промежуточная аттестация  
Сдача контрольных нормативов  
«Проверка туристских навыков»**

1. Свяжи туристические узлы из предложенного ряда, дай характеристику каждому из них:



2. Определи необходимый набор вещей и снаряжения туриста для совершения многодневного похода:

Спальник, крем для обуви, книга, чашка, ложка, миска, каремат, фонарик, фен, компьютерная мышка, журнал, шапка, свитер, штаны, телефон, нож, средство от укуса насекомых, палатка.

3. Определи типы костров изображенных на картинках, расскажи в каких ситуациях они применяются.



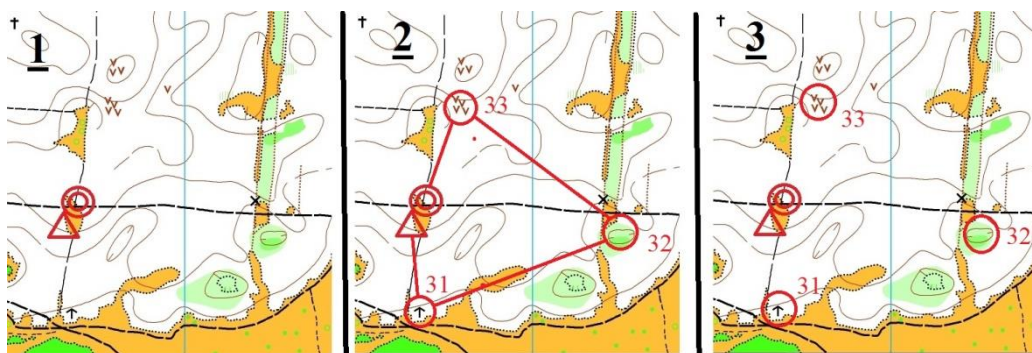
4. Соотнеси изображения и наименования туристического оборудования, расскажи, на каких этапах они применяются.



- 1) Ролик;
- 2) Каска;
- 3) «Восьмерка»;
- 4) Жумар;

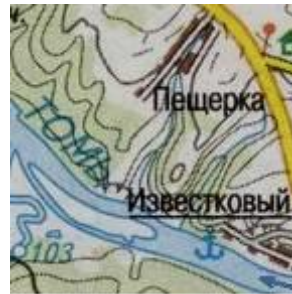
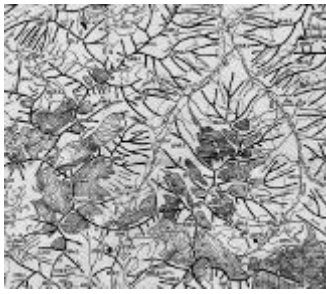
- 5) Ус самостраховки;
- 6) Карабин;
- 7) Верхняя обвязка;
- 8) Нижняя беседка.

5. Ознакомьтесь с представленными ниже картами и определите для каждой вид дистанции по спортивному ориентированию, расскажите об особенностях прохождения каждой из них.



### Базовый уровень Итоговая аттестация

1. Распределите наименование носителей информации о местности в соответствии с изображениями:



А \_\_\_\_\_

Б \_\_\_\_\_

В \_\_\_\_\_

Г \_\_\_\_\_

Наименования: Топографическая карта, спортивная карта, космический фотоснимок, орографическая схема.

2. Какой масштаб используется для топографических карт:

а) 1:1 000 000 – 1:100 000

в) 1:100 000 000 – 1:100 000 000 000

б) 1:15 000 – 1:5 000

3. Найдите на рисунках соответствующие названиям формы рельефа:



А. \_\_\_\_\_

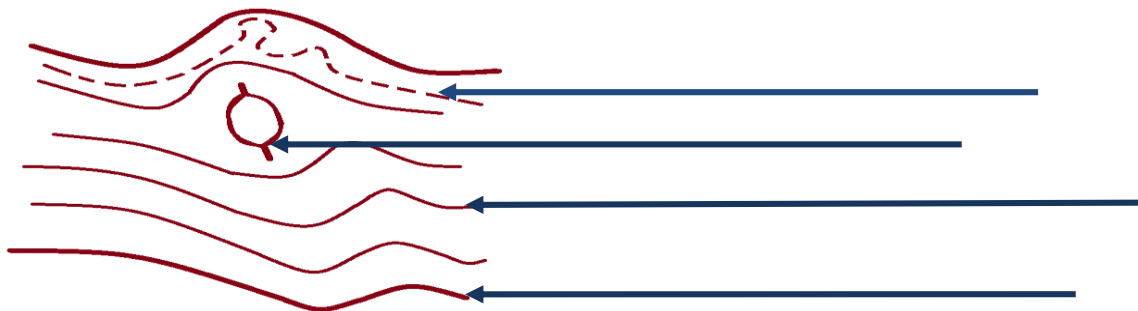
Б. \_\_\_\_\_

В. \_\_\_\_\_

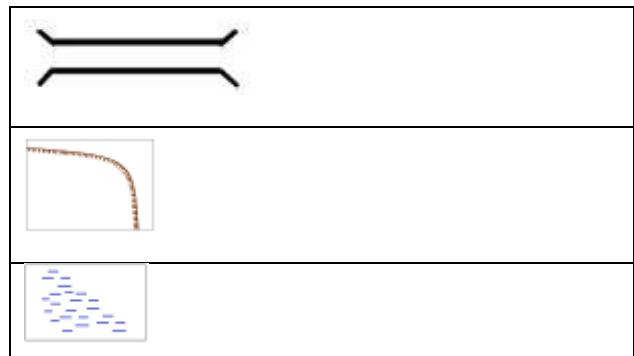
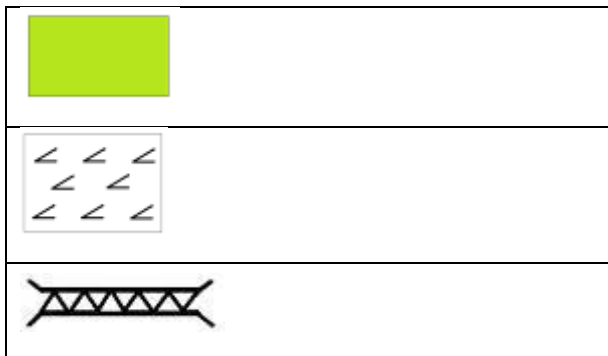
Г. \_\_\_\_\_





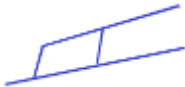
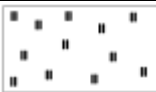



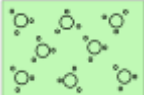



Варианты: хребет и лощина, котловина, гора, седловина.

3. Подпишите названия горизонталей:



4. Впишите названия топографических знаков:



	
	
	
	
	
	
	<b>.100,5</b>

**5. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?**

1.Наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды

2.Наличие дров, воды, безопасное место

3.наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта

**6. Что нельзя делать при обморожении?**

1.На обмороженные участки кожи наложить повязку

2.Растереть обмороженный участок тела

3. Дать пострадавшему горячее питьё

**7. Соедините стрелками виды туризма с соответствующими определениями:**

Вид туризма	Определение.
Пеший туризм	Преодоление протяженного горного пространства: прохождение маршрута от точки А к точке В, при этом маршрут включает в себя набор локальных препятствий
Водный туризм	Один из видов туризма, в котором главным или единственным средством передвижения служит механическое 2-колесное транспортное средство
Горный туризм	Походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах
Конный туризм	Пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности
Спелеотуризм	Вид туризма, в котором в качестве средства преодоления

	естественных препятствий используются туристские лыжи
Лыжный туризм	Путешествия по естественным подземным полостям с преодолением в них различных препятствий с использованием специального снаряжения
Велотуризм	Вид активного отдыха и спортивного туризма с использованием животных верхом или в упряжи в качестве средства передвижения
Парусный туризм	Путешествия на судах по морю или акваториям больших озер. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море

**8. Жгут накладывают:**

- а) Непосредственно на открытый участок тела  
 б) Поверх легкой ткани, не имеющей складок  
 в) Поверх куртки

**9. Выберите материалы для изготовления носилок: \_\_\_\_\_**



а) Каремат



б) Котел



в) Веревка



г) Лыжи



д) Лыжные палки



е) Куртка



ж) Рюкзак



з) Брюки

**10. Для преодоления каких препятствий используют вертикальные веревочные перила:**

- |                   |                  |             |
|-------------------|------------------|-------------|
| 1. Река           | 5. Скалы         | 8. Болото   |
| 2. Травяной склон | 6. Осыпной склон | 9. Бурелом  |
| 3. Снежный склон  | 7. Ледник        | 10. Снежник |

#### 4. Курумник

##### **2.2. Оценочные материалы**

При оценке теоретической подготовки учащегося, его практических навыков используются следующие уровни: высокий, средний, низкий.

Показатели соответствия теоретической и практической подготовки учащихся определяются степенью усвоения программных требований:

- высокий уровень – при успешном усвоении более 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
- средний уровень – при успешном усвоении от 50% до 69% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
- низкий уровень – при усвоении менее 50% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.

Оценочные материалы представлены в Приложении 1.

### 2.3. Условия реализации Программы

#### Перечень снаряжения и инвентаря, необходимого для реализации программы туристского объединения

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во
1.	Байдарка трехместная	шт.	6
2.	Весла для байдарок	шт.	15
3.	Спасательный жилеты	шт.	15
4.	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	шт.	1
5.	Веревка основная (40 м)	шт.	6
6.	Веревка основная (25 м)	шт.	4
7.	Веревка вспомогательная (60 м)	шт.	2
8.	Петли прусика (веревка 6 мм)	шт.	15
9.	Веревка основная (50 м)	шт.	15
10.	Рукавицы для страховки и сопровождения	пар	15
11.	Лыжные комплекты	шт.	10
12.	Блоки и полиспаст	шт.	4
13.	Сдвоенная петля само страховки (диаметром 10 мм)	шт.	3
14.	Жумар	шт.	2
15.	Устройство для спуска по вертикальным перилам	шт.	8
16.	Аптечка медицинская в упаковке	шт.	1
17.	Накидка от дождя	шт.	15
18.	Компас жидкостный для ориентирования	шт.	15
19.	Карабины	шт.	15
20.	Тент	шт.	15
21.	Призмы для ориентирования на местности	шт.	10
22.	Компостеры для отметки прохождения КП	шт.	10
23.	Секундомер электронный	шт.	2
24.	Костровое оборудование	шт.	1
25.	Спальники	шт.	15
26.	Палатки туристские походные	шт.	5
27.	Коврики	шт.	15
28.	Рюкзаки	шт.	15
29.	Топор походный	шт.	2
30.	Ремонтный набор	шт.	2
31.	Планшеты для зимнего ориентирования	шт.	4
32.	Гермомешки	шт.	15

#### Перечень личного снаряжения, необходимого для реализации программы туристско- краеведческого объединения

№ п/п	Наименование	кол-во
1	Кружка, ложка, миска	1 комплект
2	Фляжка, емкость для питьевой воды (1 л)	1 шт.
3	Ветрозащитная куртка	1 шт.
4	Ботинки трекинговые, кроссовки	1/1 пара
5	Накидка от дождя	1 шт.



6	Перчатки	1 пара
7	Часы	1 шт.
8	Компас	1 шт.

## 2.4. Методические материалы

### Методическое обеспечение программы

Тема раздела	Формы занятий	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
Туристские слеты и соревнования	Общие сведения о туристских соревнованиях и слетах	Вводный инструктаж, видеоматериалы, инструкции, тесты	Устный опрос, практическое выполнение заданий
Техника пешеходного туризма	Беседа, дискуссии, практические занятия на учебно-тренировочных полигонах (УТП); практические занятия в помещении, мероприятия, соревнования	Личное и групповое снаряжение	Устный опрос, практическое выполнение заданий
Контрольный туристский маршрут	Практические занятия на учебно-тренировочных полигонах (УТП); практические занятия в помещении, участие в соревнованиях	Комплект оборудования для спортивного туризма, правила соревнований по спортивному туризму	Устный опрос, практическое выполнение заданий
Ориентирование на местности	Практические занятия на местности с топографической картой	Топографическая карта местности, компас, условия соревнований по спортивному ориентированию	Устный опрос, практическое выполнение заданий
Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Лекции; групповые практические занятия на учебно-тренировочных полигонах (УТП);	Материалы для изготовления носилок	Устный опрос, практическое выполнение заданий
Организация и проведение походов	Теоретические и практические задания на полигонах	Личное и групповое снаряжение	Устный опрос, практическое выполнение заданий
Общая и специальная физическая подготовка	Лекции, практические занятия	Спортивная форма для занятий в зале и в условиях природной среды	Практическое выполнение заданий

## 2.5. Календарный учебный график

### Стартовый уровень

(возможен выбор одного из двух вариантов при вариативности начала учебного года в сентябре или январе)

<b>Начало учебного года</b>	15 сентября
<b>Окончание учебного года</b>	не позднее 31 мая
<b>Количество учебных недель</b>	36 недель
<b>Сроки каникул</b>	июнь – август
<b>Продолжительность каникул</b>	6 недель

<b>Вид контроля</b>	<b>Вводный</b>	<b>Промежуточный</b>	<b>Промежуточный</b>
<b>Сроки контроля /форма контроля</b>	сентябрь	декабрь	май

### Базовый уровень

(возможен выбор одного из двух вариантов при вариативности начала учебного года в сентябре или январе)

<b>Начало учебного года</b>	не ранее 01 сентября
<b>Окончание учебного года</b>	не позднее 31 мая
<b>Количество учебных недель</b>	36 недель
<b>Сроки каникул</b>	июнь – август
<b>Продолжительность каникул</b>	6 недель

<b>Вид контроля</b>	<b>Вводный</b>	<b>Промежуточный</b>	<b>Итоговый</b>
<b>Сроки контроля /форма контроля</b>	сентябрь	декабрь	май

### Список литературы для педагога

1. Дмитриева Е.А. Методические рекомендации по составлению отчета по походам. Белгород – 2012.
2. Дрогова И.А. Пути развития и совершенствования детско – юношеского, молодежного и спортивного туризма. Сборник научных статей и материалов Всероссийской конференции. – М.:МАТГР – 2010. – 157 л.
3. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Л.А.Вяткин, Е.В.Сидорчук. — 5-е изд., испр. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 224 с. — (Сер. Бакалавриат).
4. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000
5. Остапец – Свешников А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.
6. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристическом путешествии. Учебное пособие –М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.

### Список литературы для обучающихся

1. Черникова С.Ф. Учебно-методическое пособие «Рабочая тетрадь по ориентированию».
2. Б. Осыков Календарь знаменательных и памятных дат Белгородской области на 2021 год.
3. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольный тесты по спортивному ориентированию.

### .Интернет-ресурсы:

Туризм – Каталог видео уроков <http://myvidline.com/categories/tourism>

1. Государственное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения», адрес доступа: <http://fcdtk.ru>
2. Сайт виртуального музея краеведения "Валуйский край глазами современников", адрес доступа: <https://virtualmuseum31.wixsite.com/muzei>
3. «Российский общеобразовательный портал» посвящен нормативным документам, действующим в системе дополнительного образования, адрес доступа: [http://zakon.edu.ru/catalog.asp?cat\\_ob\\_no=12763](http://zakon.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=12763)

### **Сценарий игры «Туристическое путешествие»**

Нет ни одного человека на земле, который бы не любил странствовать по свету. Праздник любого, кто ощущает себя туристом, и не важно, будет это поездка к ближайшей лесной опушке или в экзотическую страну. В этот день можно поздравить всех, кто связан с путешествиями и туризмом: экскурсоводы, туроператоры, работники гостиниц. «Путешественник» - кто это? Что это за человек? Что он делает?

Сегодня мы отправимся в увлекательное путешествие. Наше мероприятие посвящено дню туристов. Сегодня будут конкурсы, викторины - самые активные будут награждены.

#### **Сыграем в игру «Что мы возьмем с собой в поход?»**

Все дружно хлопаем в ладоши, если названную мной вещь берем в поход, и топая ногами, если не берем.

Слушайте: котелок, кукла, фонарик, ваза, топор, кошка, лопата, фотоальбом, спички, компас, спальный мешок, шкаф, микроволновая печь, карта, палатка, холодильник, попугай, рюкзак, еда, пылесос, удочки, шторы, утюг. **(приложение 1)**

А каким другим словом можно заменить слово «путешествие»? *(Поход)*

Каждый из вас знает, что в поход отправляются те, кто не боится дальних дорог. Кто с нетерпением ждёт новых встреч с солнцем, ветром, костром, палаткой и интересными людьми.

А как называют таких людей? *(Туристы)*

Сегодняшнюю нашу встречу, мы и посвятим таким людям.

А путешествовать будем по нашему краю.

Но прежде, необходимо подготовиться к путешествию. Для этого предлагаю поучаствовать в конкурсах, а самых активных участников ждёт вознаграждение.

#### **Мини-конкурс «Экипировка»**

Командам раздаются конверты, в которых лежат карточки, с изображением предметов группового, а также личного снаряжения. Игроки команд должны за одну минуту распределить эти карточки по кармашкам с надписями: «Групповое снаряжение» и «Личное снаряжение».

Главное не ошибаться **(приложение 2).**

#### **Мини-конкурс «Туристический крокодил»**

Участнику команды выдается карточка со словом, которое связано с туризмом. Он должен с помощью языка тела дать понять своей команде, что написано на его карточке, а игроки команды должны угадать это слово. Важно, чтобы участник, изображающий слово ничего не говорил. Чем быстрее команда ответит и чем веселее изобразит слово участник, тем больше будут баллы **(приложение 3).**

#### **Первое задание конкурса «Кулинарный»**

Оно заключается в проверке знания названий круп. На столе расположены пакеты с крупами.

Рядом с каждым пакетом лежит номерок. Участники команд должны по очереди подойти к столу и записать на листке название крупы и её номер. Затем листочки сдаются судьям на проверку.

#### **Следующее задание «Погурманим!»**

Командам раздают листки, на которых они должны написать как можно больше продуктов, которые принято брать с собой в поход, а также написать примерные блюда на обед из этих продуктов. На всё задание участникам дается 2 минуты.

#### **Задание №3**

Командам выдают банки, в которых смешаны три вида крупы. Участникам команд нужно разделить их на разные горстки. Кто быстрее закончит, тот и выиграл.

**Конкурс: «Секрет рюкзака».** Ваша задача: назовите вещи, которые туристу необходимо положить в рюкзак. (*Свитер, консервы, кружка, фонарь, полотенце, компас, фотоаппарат, аптечка, тушёнка и др.*)

Каждому туристу необходимо знать «секреты рюкзака», именно это мы и попробуем выяснить.

• Верен ли следующий вывод: чем дальше от спины отодвинут рюкзак, тем тяжелее нести? (*Да*)

Какие вещи лучше класть на дно рюкзака? (*Мягие: одеяла, полотенца.*)

• Где в рюкзаке должны находиться самые тяжёлые вещи? (*Под лямками вверху.*)

• Как с рюкзаком легче идти? (*Слегка наклонившись вперёд.*)

Почему в рюкзаке для хлеба определяется место вверху? (*Чтоб не крошился.*)

• Определите место в рюкзаке для сыпучих продуктов. (*В середине рюкзака.*)

Итак, рюкзаки готовы. Можно идти в поход.

А можно ли идти, если неизвестен прогноз погоды? (*Нет*)

Верно. Туристу необходимо знать сводку погоды.

Внимание! Приготовьтесь к следующему конкурсу **«Прогноз погоды».**

Условия такие: на основании народных примет, вам предстоит рассказать, какая завтра будет погода. (*приложение 4*)

**Конкурс: «Узелок завяжется».**

Выдаются веревочки и участники учатся завязывать и развязывать узлы.

В нашем путешествии на пути у нас встретится множество опасностей, и мы должны быть к ним готовы.

Следующий конкурс **«Пройди по мосту над пропастью».** Необходимо пройти по нарисованной на асфальте полосе шириной 10-15 см.

Вторая опасность – конкурс **«Болото».** Нужно перескочить с кочки на кочку через болото, по нарисованным на асфальте кругам.

В лесу множество деревьев. Давайте проверим, как хорошо вы их знаете?

Игра **«Угадай дерево».**

Каждый путешественник должен быть метким, чтобы найти в лесу себе пищу.

Конкурс **«Точный глазомер».** Задача – попасть шишкой в корзину.

**Народные приметы о погоде.** Угадай к чему:

- Вечером ласточки летают высоко - к устойчивой ясной погоде.
- Голуби разворковались - к теплу.
- Птицы садятся на верхушки деревьев - к теплу.
- Цветы издают сильный запах - к дождю.
- Всплески рыбы на воде днем и вечером - прогнозируют устойчивую погоду без каких либо осадков.
- Жаворонки высоко зависают в небе и звонко поют - по приметам к хорошей погоде без осадков.
- Лес шумит без ветра - к неустойчивой погоде.
- Цветки мальвы, ноготков, сложили лепестки, склонились и будто увяли - к ненастью.
- Собака валяется в снегу - к вьюге.
- Ласточки низко летают над водой - к дождю и ветру.
- Лес притих - быть грозе.
- Когда дома кошка свернулась клубком - к морозу.
- Если Гуси или качки хлопают крыльями, поднимают под себя одну ногу - к морозу.
- Ворона прячет клюв под крыло - определённо к стуже.

**А в заключение путешествия, продолжите фразы:**

Мне сегодня понравилось...

- Мне сегодня запомнилось...
- Я сегодня узнал...

- Мне было интересно, потому что...
- Я научился...

Вот и подошло к концу наше путешествие. Сегодня мы побывали в чудесной стране туризма. Вы помните, что оно было посвящено Дню туризма? Всем спасибо за участие!

Приложение 1

### Карточки для игры «Что возьмем с собой в поход?»



## Карточки для конкурса «Экипировка»



**Общеконандный результат** в соревнованиях по туризму определяется по наименьшей сумме: мест-баллов, полученных на дистанциях КТП (*условный контрольно-туристский поход*), ТПП (*туристская полоса препятствий*), штрафных баллов в соревнованиях по туристским бытовым навыкам. В случае равенства баллов предпочтение отдается команде с лучшим результатом на дистанции КТП.

**Места на дистанции КТП** определяются по сумме баллов, полученных командой при прохождении дистанции. Места на дистанции ТПП определяются по сумме времени прохождения дистанции всеми участниками и штрафному времени. В случае равенства предпочтение отдается команде, прошедшей дистанцию с меньшим суммарным штрафным временем.

**В личном зачете места** определяют отдельно среди юношей и девушек параллелей 5-6-х, 7-8-х, 9-11-х классов по времени прохождения дистанции и штрафному времени. В случае равенства предпочтение отдается участнику, прошедшему дистанцию с меньшими штрафами.

В конкурсной программе места определяются по сумме баллов, полученных командой в каждом отдельном конкурсе.

В соревнованиях по спортивному ориентированию места выводятся по сумме мест - очков занятых командами на дистанциях «**По выбору**».

Капитаны команд **перед стартом** получают зачетные «**Маршрутные карты**», в которых будут отражаться результаты прохождения этапов соревнований.

### **Программа проведения тренировочных соревнований по спортивному туризму:**

#### **1. КТП включает в себя примерный перечень этапов:**

- предстартовая проверка;
- туристические узлы;
- кочки;
- переправа по бревну;
- определение точки стояния по 3 ориентирам;
- определение азимута;
- вязка носилок;
- оказание ПМП;
- описание лесного массива;
- топография;
- определение расстояния до недоступного предмета и высоты объекта;

подъем, траверс, спуск;  
гать.

### **Награждение.**

Команды, занявшие 1-3 места в общем зачете награждаются грамотами.

Команды, занявшие 1-3 места в отдельных видах соревнований награждаются грамотами.

Команды, занявшие 1-3 места в отдельных конкурсах (незачетные виды) награждаются грамотами и призами.

Особо отличившиеся в отдельных видах учащиеся награждаются индивидуальными призами.

### **Обеспечение безопасности.**

Ответственность за жизнь и здоровье участников при следовании к месту соревнований и обратно, нахождении на соревнованиях, движении по дистанции между этапами несут классные руководители команд.

Ответственность за подготовку дистанций и оборудование этапов несут главный судья соревнований и заместитель главного судьи по безопасности.

### **Условия проведения «Спортивного ориентирования»:**

В спортивном ориентировании **«по выбору»** участник сам планирует себе дистанцию.

На старте участники получают карту, наносит контрольные пункты с образца судейской карты.

Задача участника - за определенное время найти как можно больше КП (контрольных пунктов).

Забег мальчиков и девочек оцениваются отдельно.

Побеждает участник, нашедший наибольшее количество КП.

Контрольное время: **20 минут.**

### **Условия проведения дистанции «КТП»:**

В прохождении дистанции участвует вся команда - 10 человек.

На старте команда получает зачетную маршрутную карту (ЗМК), в которой старший судья этапа проставляет количество набранных баллов.

При вынужденных временных отсечках на этапах делается соответствующая запись в ЗМК.

На отдельных этапах устанавливается контрольное время КВ.

При отсутствии превышения нормального времени НВ, при условии правильного и полного выполнения задания добавляется 5 баллов.

При превышении КВ этапа команда за данный этап получает 0 баллов.

При превышении в каждые 5 минут снимается 1 балл.

### ***Предстартовая проверка***

#### ***Вязка туристских узлов***

КВ - 2 мин.

Каждый участник вытягивает по карточке и затягивает по 1 узлу.

Взаимопомощь не разрешается.

Участник вяжет следующие виды узлов:

- Прямой;
- Шкотовый;
- Брамшкотовый;
- Академический;
- Булинь;
- Удавка;
- Бурлацкий;
- Проводник;
- Проводник-восьмерка;
- Стремя;
- Схватывающий.



### ***Кочки***

Участник преодолевает преграду перепрыгивая по кочкам условную преграду шириной 10 метров.  
Условия, снижающие результат на 1 балл:  
Потеря снаряжения (головной убор).  
Двое на трассе.  
Касание участником воды на переправе (заступ за ограничители).  
Падение участника «в воду» (непопадание на кочку).

### ***Переправа по бревну***

Расстояние между опорами до 25 метров,  
ширина водной преграды до 15 метров.  
Бревно уложено.  
Необходимо организовать самостраховку каждого участника.  
Отсечка времени по последнему участнику:  
Условия, снижающие результат на 1 балл:  
Потеря снаряжения.  
Двое на бревне.  
Падение участника.

### ***Определение точки стояния по 3 ориентирам***

Этап находится на обзорной точке, откуда визуально просматриваются 3 точечных ориентира.  
Команда получает карточку, где эти ориентиры обозначены.  
Необходимо определить и проколоть точку своего местонахождения.  
Компас, карандаш, иголка - штабные.  
Ошибка в радиусе 5 мм. Не штрафуются.  
Штрафы:  
Ошибка 5-10 мм. – 2 б.  
Ошибка 10-20 мм.- 6 б.  
Ошибка 9-12 мм. – 10 б.  
Более 12 мм. – 15 б.

### ***Определение азимута и расстояния на карте***

Команда получает карточку, где условно показывает 2 ориентира.  
Необходимо определить азимут с одного ориентира на другой (8 б.) и измерить расстояния между ними.  
Инструмент судейский.

### ***Вязка носилок***

Из судейских жердей и веревок команда вяжет носилки для переноса пострадавшего.  
Штрафы:  
Ненадежное крепление поперечин (за каждое) – 2 б.  
Неправильное «плетение» - 5 б.  
Не укомплектована аптечка - 2 б.

### ***Оказание ПМП и переноска пострадавшего***

По заданной травме команда оказывает медицинскую помощь условному пострадавшему (пострадавший по жеребьевке) и транспортирует его на носилках.

### ***Описание лесного массива***

Участок ограничен площадкой 5х5 м.  
Определить 10 видов растений.  
КВ: 5 минут.

### ***Расшифровка топознаков***

В заданном месте карты найти топографические знаки.

Всего знаков: 10.  
КВ: 5 минут.  
Штрафы:  
Ошибка: не найдены – 2 б.

### ***Определение расстояния до недоступного предмета***

Участники определяют расстояние до заданного недоступного объекта  
Определяют высоту объекта

### ***Подъем, траверс, спуск по склону***

Дистанция обеспечена судейскими веревками.

Команде необходимо осуществлять подъем по вертикальным перилам и траверс с самостраховкой и спуск по веревке спортивным способом с судейской страховкой.

Штрафы:

выход за маркировку — 1 б.  
потеря снаряжения — 1 б.  
прекращение страховки, потеря самостраховки – 5 б.  
неправильная страховка – 5 б.  
страховка или спуск без верхонок – 1 б.  
2 на веревке, на одном интервале движения – 1 б.  
срыв с зависанием на страховке – 10 б.  
не закручена муфта карабина – 5 б.

### ***Определение горных пород*** (макс. 20 б., КВ - 10 мин., НВ - 5 мин.)

Участвует вся команда.

Выдается 4 образца горных пород.

Необходимо определить:

название породы – 1 б.  
условие образования – 1 б.  
физические свойства горных пород: цвет, твердость, плотность – 1 б (каждое).  
полнота ответа – 1 б.

### ***Гать***

Протяженность этапа до 50м.,

длина пролета до 3-х м.

Необходимо, используя судейские жерди (бшт.), преодолеть участок болота.

Штрафы:

падение участников — 3 б.  
касание воды ногами - 1 б.  
потеря снаряжения – 1 б.

### **Общие итоги:**

Подведение итогов соревнований на основе зачетных маршрутных карт.

Награждение победителей.

Убытие с лыжной базы «Локомотив» в школу.

### **Оборудование и снаряжение**

1. Медицинская аптечка – 1 компл.;
2. Ремнабор – у каждого класса;
3. Цветные карандаши (фломастеры)-1 комплект;
4. Компас – 5 шт;
5. Блокнот – по 1 на класс;
6. Ручка – по 1 на класс;
7. Веревка основная (10-12 мм) – 40 м. – 2 шт;
8. Веревка вспомогательная (5-6 мм) – 20 м. -2 шт.

9. Карабины (альпинистские) -10 шт;
10. Страховочная система- 10 компл;
11. «Бревно» - 1 шт.;
12. «Кочки» - 10 шт.
13. Оборудование для «носилок»;
14. Оборудование для «гати»;
15. Учебная карта – 5 шт.
16. Набор минералов – 2 компл.

## **Сценарий проведения туристского мероприятия посвященного Международному дню туризма**

Ребята! Сегодня отмечается всемирный день туризма. Путешествовать, как же это отлично! Нет ни одного человека на земле, который бы не любил странствовать по свету. Праздник любого, кто ощущает себя туристом, и не важно, будет это поездка к ближайшей лесной опушке или в экзотическую страну. В этот день можно поздравить всех, кто связан с путешествиями и туризмом: экскурсоводы, туроператоры, работники гостиниц.

### **История праздника**

Международный день туризма был учрежден Генеральной ассамблеей Всемирной туристической организации в 1979 году в городе Торремолинос на юге Испании, известном своими курортами. Праздник не случайно отмечается в конце сентября. Дата очень символичная: именно в это время туристический сезон заканчивается в Северном полушарии и открывается в Южном.

Какую же цель преследовала ООН, учреждая этот праздник? Он нацелен на пропаганду туристических поездок и освещение их вклада в экономику всех стран мира. К тому же Всемирный день туризма рассказывает о важности развития связей между разными народами и национальностями.

Как гласит известная мудрость: «Даже самое большое путешествие начинается с одного шага». И сегодня я вам предлагаю сделать этот шаг. Отправиться всем отделением в увлекательное путешествие. Путешествовать мы будем в составе двух команд. Капитаном каждой команды будет самый опытный и матерый турист.

1. Команда «,,,». Капитан команды: \_\_\_\_\_

2. Команда «,,,». Капитан команды: \_\_\_\_\_

### **1 конкурс: «Туристское снаряжение».**

Суть конкурса: Каждая команда получает конверт с изображением на лицевой стороне туристического снаряжения. Внутри конверта находятся карточки с изображениями и названиями предметов группового и личного снаряжения. К конвертам прилагаются два кармашка с надписями «групповое снаряжение», «личное снаряжение». Игрокам в течение одной минуты необходимо отделить групповое снаряжение от личного, распределив карточки по соответствующим кармашкам. Кармашки отдать судьям. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

Второй конкурс: «Туристический крокодил».

Суть игры: Представителю каждой команды выдается карточка, на которой написано существительное, имеющее отношение к туризму. С помощью жестов и мимики он должен показать своей команде это слово, не произнося его. В ходе оценивания будет учитываться актерское мастерство показывающего, а также правильность и быстрота ответа команды

Приступаем к Третьему конкурсу – «Кулинарному».

Ведь без питания туристу не обойтись в походе. И сейчас вы продемонстрируете свои способности и навыки в этой области. Задание: Проверка знания продуктов питания, в частности круп.

Суть задания: на столе разложены пронумерованные целлофановые пакетики с различными крупами (не более пяти). От каждой команды выходит по одному участнику, которые определяют и записывают в индивидуальную карточку название и цифру соответствующего продукта. Карточки сдаются жюри.

#### **Четвертый конкурс «Секрет рюкзака»**

1. Верен ли следующий вывод: чем дальше от спины отодвинут рюкзак, тем тяжелее нести? (Да)
2. Какие вещи лучше класть на дно рюкзака? (Мягкие: одеяла, полотенца.)
3. Где в рюкзаке должны находиться самые тяжёлые вещи? (Под лямками вверху).
4. Как с рюкзаком легче идти? (Слегка наклонившись вперёд).
5. Почему в рюкзаке для хлеба определяется место вверху? (Чтоб не крошился).
6. Определите место в рюкзаке для сыпучих продуктов. (В середине рюкзака).
7. В чём измеряются размеры рюкзака? (Объем рюкзака измеряется в литрах).
8. Определите место в рюкзаке для сыпучих продуктов. (В середине рюкзака).

Итак, рюкзаки готовы. Можно идти в поход.

А можно ли, если неизвестен прогноз погоды? (Нет)

Верно. Туристу необходимо знать сводку погоды.

Внимание! Приготовьтесь к следующему, пятому конкурсу

**«Прогноз погоды».** (команды слушают описание. В случае, если готов ответ, поднимают руку. За правильный ответ команда получает 1 балл)

1. Вечерний ветер стих. Дым от костра поднимается столбом. К вечеру на траве появилась роса. У реки стало холоднее. Какая будет погода? (хорошая, солнечная).
2. Вокруг луны появился большой белый круг, а звёзды на небе начинают мерцать. Что это значит? (Будет ненастная погода).
3. Вытянутые длинными узкими полосками с запада быстро движутся облака. Ветер, обычно стихающий к вечеру, усиливается. Какую погоду следует ожидать? (Ненастную).
4. Ласточки и стрижи летают низко над землёй. Цветы сильно пахнут. К чему бы это? (К дождю). Комары кусают весь день (к продолжительному дождю). Галки и вороны кричат. Воробьи купаются в пыли(быть дождю).

Вечером ласточки летают высоко. Голуби разворковались. Птицы садятся на верхушки деревьев (к теплу, к устойчивой ясной погоде).

Когда дома кошка свернулась клубком, если гуси хлопают крыльями и поднимают под себя одну ногу (к морозу).

#### **III. Подведение итогов, награждение победителей, поощрение участников**

Молодцы вы прошли все поставленные перед вами задачи! Мы гордимся вами. А пока наше уважаемое жюри подводит итоги, я бы хотела напомнить вам заповеди туриста:

Нельзя понять смысл туризма, сидя дома.

Дорогу осилит идущий.

Если ты услал – помоги товарищу, и тебе станет легче.

Каким бы маленьким не был оставшийся кусочек хлеба – в походе его делят на всех.

Плохой поход бывает у плохих туристов.

Успех похода полностью зависит от его подготовки.

## Методическая разработка учебно-тренировочного занятия «Личное и групповое снаряжение».

-Здравствуйте ребята! Все готовы? Всё в порядке? Все ли правильно сидят? Все ль внимательно глядят?

-Ребята, а у нас сегодня гость, посмотрите, кто же это? Это же *«рассеянный с улицы Бассейной»*, он хочет пойти в поход, но не знает, что с собой взять, давайте ему поможем?

Сегодня мы познакомимся с **туристским снаряжением**, а **туристское снаряжение**, это все, что **турист** берет с собой в дорогу.

-А что же **турист** может взять с собой в дорогу?

### 2. ЗНАКОМСТВО С НОВЫМ МАТЕРИАЛОМ.

Посмотрите, человек рассеянный что-то для вас приготовил. Это же загадки, ребята!

Слушайте внимательно, не перебивайте

И загадки быстро отгадайте.

1. Два ремня висят на мне,

Есть карманы на спине.

Коль в поход идешь со мной,

Я повисну за спиной.

Рюкзак - самый нужный и необходимый предмет в походе.

Подумайте и скажите мне, для чего же нужен рюкзак. *(Ответы детей)*.

Правильно, чтобы сложить в него все необходимое в походе. Ребята, надо помнить о том, что в поход нужно брать только нужное и ничего лишнего, потому что мы с вами несем рюкзак и зависит от нас, легким он будет или совсем наоборот.

А сейчас давайте послушаем следующую загадку:

2. Сама не ем,

А людей кормлю.

*(Ложка)*.

3. Салаты, кашу и пирог,

Супы и с сыром гренки

Чтобы все это съесть ты смог

Скорей неси. *(тарелку)*.

4. Чая Подружка.

Вместительное брюшко.

На брюшке – ушко *(кружка)*.

Ложка, кружка и тарелка – это посуда, ведь если **турист ее не возьмет**, то ему не из чего будет есть.

5. В поход идут, и дом берут,

В котором дома не живут.

-Ребята, а для чего нужна палатка в походе? (она нужна для того, чтобы спать и отдыхать в ней, а также в ней можно укрыться от дождя). Посмотрите, ребята, палатка похожа на домик. *(Показать палатку)*.

У нее есть крыша, стенки и дверь. Спереди палатка закрывается на замок. Ставится она с помощью специальных колышков и шнуров.

Вот мы с Вами познакомились, как выглядит палатка. Давайте дальше продолжать знакомство с **туристским снаряжением**.

5. Без чего не обойдешься ты в походе и с ночевкой,

что в объятых засыпать и на замок их закрывать.

Здесь у нас свернутый спальный мешок. Давайте внимательно его рассмотрим. На что похож наш спальный мешок? *(ответы детей)*

Правильно на большое одеяло с замочком. А для чего нужен **туристу спальный мешок**?

Молодцы, **туристы в нем спят**, чтоб ночью не замерзнуть.

6. Он в походе очень нужен,

Он с кострами очень дружен.

Можно в нем уху сварить,

Чай душистый кипятить.

-Ребята, а как вы думаете, зачем в походе котелок? (*Чтобы готовить еду*)

Котелок – это кухонная принадлежность, в нём можно готовить пищу. Он вешается над костром, и в нем начинается вариться еда.

7. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я,

Дело ясное вполне:

Пусть помоем руки мне. (*Мыло*)

8. Костяная спинка,

Жестяная щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.

(*Зубная щетка*)

9. Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою —

Что это такое? (*полотенце*).

10. Входишь в одну дверь,

А выходишь из трёх.

Думаешь, что вышел,

А на самом деле вошёл. (*Свитер*)

12. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и мышей. (*расческа*).

13. Чудо - Друг, Чудо - Круг.

Знает он где север - юг.

(*Компас*.)

14. Скорчится — в кошку, растянется — в дорожку. (*веревка*)

15. Эта коробочка необходима, там есть все, что нас может вылечить. (*аптечка*).

Что в поход с собой возьмём,

Если мы туда пойдём?

Очень быстро отвечайте,

Но смотрите, не зевайте!

Называю я предмет,

Он подходит или нет?

Если "да" - в ладоши хлопни,

Если "нет" - ногою топни,

Только сильно не пыли.

Все понятно? раз, два, три...

Котелок, утюг, расчёска,

Пылесос, верёвка, соска.

Вездеход, бинокль, духи,

Две засушенных блохи,

Носовой платок, подушка,

Ласты, мяч, коньки и клюшка,

Молоток, кусачки, нож,

Ну, а соль с собой возьмёшь?

Спички, гвозди, сала шмат -

Вот и собран наш отряд.

-А сейчас, ребята, я предлагаю вам немного отдохнуть, поэтому предлагаю всем встать.

«*Физкультминутка*».

Теперь мы знаем, какое **туристское снаряжение нужно брать в поход**. Но **туристское снаряжение** делится на две большие **группы**.

-**Туристское снаряжение бывает личным и групповым**. **Личным**, может пользоваться только один человек, а **групповым** могут пользоваться многие.

Давайте же с вами разберем, какие предметы относятся к **личному**, а какие к **групповому**.  
(На слайдах разбираем, что куда относится).

-Ребята, все ли поняли, что относится к **личному**, а что к **групповому снаряжению**?

Поднимите ручки, кто не понял? Давайте с вами повторим.

Сейчас я выдам вам листочки, а на них написано «**ЛИЧНОЕ**» и «**ГРУППОВОЕ**» **снаряжение**, вам нужно наклеить **снаряжение** которое относится к **личному**, а какое к **групповому**.

-Ребята, давайте посмотрим на экран, все ли так выполнили? (*проверяем задание*). Поднимите руку, кто не допустил ни одной ошибки? А кто допустил одну ошибку? Две? А кто больше? Ребята, не расстраивайтесь, у нас с вами только первое **занятие по этой теме**, а у нас с вами будут еще **занятие на эту тему**, и вы обязательно все запомните.

-А сейчас давайте поиграем в игру «*угадай предмет*».

- Ребята, мы очень помогли нашему сегодняшнему гостю. Теперь он знает, что же брать с собой в поход, какое **туристское снаряжение и теперь**, он тоже знает, что оно бывает **личным и групповым и за это**, наш гость говорит вам огромное спасибо.

Подведение итогов **занятия**.

Ребята, скажите мне, о чем мы с вами сегодня говорили? Что вы запомнили? Что вам больше всего понравилось?

- Если вам сегодня было легко на **занятии**, справились со всеми заданиями – возьмите радостного смайлика, если встречались трудности, но вы их старались преодолеть – задумчивого смайлика.

С трудной задачей  
Вы справитесь ловко,  
Есть и сноровка!  
Каждый весел и здоров  
И в поход идти готов!