

Управление образования Администрации

Глушковского района Курской области

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Званновская средняя общеобразовательная школа» Глушковского  
района Курской области

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» августа 2023 г.  
Протокол № 1

«Утверждаю»  
Директор МКОУ «Званновская  
СОШ»  Мищенко С.В.  
Приказ от «31» августа 2023 г.  
№ 1-111

Дополнительная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности

«Спортивный туризм»

(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 9 – 13 лет

Срок реализации: 1 год (216 часов)

Автор-составитель:

Ивахненко Наталья Леонидовна,

педагог дополнительного образования

с.Званное 2023 г.

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик:	
1.1. Пояснительная записка .....	стр.3
1.2. Цель и задачи .....	стр.6
1.3. Планируемые результаты.....	стр.7
1.4. Содержание программы	
1.4.1. Учебный план.....	стр.8
1.4.2. Содержание учебного плана .....	стр.9
2. Комплекс организационно-педагогических условий:	
2.1. Календарный учебный график.....	стр.12
2.2. Оценочные материалы .....	стр.13
2.3. Формы аттестации .....	стр.13
2.4. Методические материалы.....	стр.14
2.5. Условия реализации программы.....	стр.19
2.6. Рабочая программа воспитания .....	стр.21
3. Список литературы.....	стр.25
4. Приложения.....	стр.28

## **1.Комплекс основных характеристик**

### **1.1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ

-Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р

- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 № 467

- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242

- Инструкция по организации и проведению туристских мероприятий с учащимися и воспитанниками образовательных учреждений № 707 от 25.09.2000г.

- Устав МКОУ «Званновская СОШ», утверждённый приказом Отдела образования Администрации Глушковского района, Курской области, от 16 февраля 2023 г. №1-25

- Программа комплексной туристско-краеведческой подготовки (авторы А.Евтушенко, И.Стороженко), опубликованной в сборнике авторских программ дополнительного образования детей (Москва: Народное образование, - 2002), и адаптированной к условиям работы туристического объединения

- Отдельные фрагменты образовательных учебных программ по различным видам туризма: «Юные туристы» (М.И.Крайман, 1982); «Пешеходный туризм» (В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, 1982); «Туристы-проводники» (Ю.С. Константинов, 2004)

Программа «Спортивный туризм» объединяет в себе основные взаимосвязанные виды туристско - краеведческой деятельности: спортивный туризм (туристские походы, туристские соревнования), спортивное ориентирование, краеведение. Выделяются два аспекта спортивного туризма: туристские походы и туристские соревнования.

Туристский поход – это самая комплексная, эффективная форма туристско-краеведческой деятельности. В туристских походах образование, воспитание, развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни и активной деятельности, обучающихся в естественных природных условиях. Активная и самостоятельная деятельность учащихся в походных условиях способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, способствует процессу самоутверждения.

Туристские соревнования, слеты – туристские праздники на природе, являются активной формой привлечения детей к занятию туризмом, спортом, укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков. Но главным стимулом развития соревнований юных туристов является не соревнования ради соперничества, а возможность свободного общения со сверстниками, обретение новых друзей - единомышленников, обмен опытом.

**Направленность программы** - дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» туристско-краеведческой направленности.

**Актуальность программы** – растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений. Данная программа дает возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию и может быть, жизненный путь, а совместные походы и экскурсии научат их коммуникабельности и человечности.

**Отличительные особенности программы** – отличительной особенностью программы «Спортивный туризм» является то, что она дает представление о туристско-краеведческой деятельности в целом, нацелена на подготовку учащихся к участию в массовых туристско - краеведческих мероприятиях, закладывает основы организации туристского быта и техники передвижения в походе, самостоятельного прохождения дистанций спортивного туризма и спортивного ориентирования, организации краеведческих исследований.

**Уровень освоения программы** – стартовый. Он предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Адресат программы** - программа рассчитана на учащихся 3 – 7 классов. Группы формируются из: 3 – 4, 5-6, 7 классов. Состав группы – 15 человек. В объединение принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие

противопоказаний по состоянию здоровья. Дети **9 - 11 лет** находятся в переходном возрасте – от младшего возраста к подростковому. Этот возрастной период принято называть младшим подростковым возрастом. Возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости. В это время характерны усиление независимости детей от взрослых, негативизм – стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых. Возраст детей **11 - 13 лет** – это вступление в пору подростковой. Подростки очень эмоциональны, изменчивы, заиклены на своих переживаниях. У подростков в этом возрасте наблюдается внутренний конфликт – две исключают друг друга потребности – потребность в обособлении, отделении, утверждении себя как личности и потребность в социализации, потребность быть принятым, быть частью группы, отличной от семьи.

**Формы обучения** – очная, программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения (приостановки) по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям. Для непрерывной реализации программы учащимся предлагаются спектр занятий в дистанционном формате.

Таблица 1.

№ п\п	Ссылка	Описание
1	<a href="https://survinat.ru/2011/10/pravila-dvizheniya-v-roxode-preodolenie/">https://survinat.ru/2011/10/pravila-dvizheniya-v-roxode-preodolenie/</a>	Правила движения в походе, преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий с использованием специального оборудования и без него.
2	<a href="https://mir-tourista.ru/statyi/vyzhivanie-v-dikoi-prirode/orientirovanie-po-azimutu.html">https://mir-tourista.ru/statyi/vyzhivanie-v-dikoi-prirode/orientirovanie-po-azimutu.html</a> <a href="https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/">https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/</a>	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимут. Компас. Работа с компасом. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.
3	<a href="https://17.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/operativnaya-meditsinskaya-pomoshch">https://17.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/operativnaya-meditsinskaya-pomoshch</a>	Первая медицинская помощь

	<a href="http://informaciya/vnimanie/1856156">informaciya/vnimanie/1856156</a>	при ожогах, отравлениях, переломах, ушибах
	<a href="https://podruksak.ru/news/pervaya_meditinskaya_pomoshch_v_pokhode/">https://podruksak.ru/news/pervaya_meditinskaya_pomoshch_v_pokhode/</a>	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.
	<a href="https://scienceforum.ru/2013/article/2013006154">https://scienceforum.ru/2013/article/2013006154</a>	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

**Формы проведения занятия** – занятия проводятся с полным составом объединения и по группам.

**Объем и срок реализации программы** – объем составляет – 216ч., срок реализации программы 1 год, 36 учебных недель.

**Режим занятий** – занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа в течение учебного года (36 недель). Продолжительность занятия -2 академических часа по 30 мин. с 10- минутным перерывом между часами.

**Особенности организации образовательного процесса** –занятия проводятся как по традиционной форме, так и с применением дистанционных технологий.

## 1.2.Цели и задачи

**Цель**– формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

**Задачи: обучающие:** сформировать умения и навыки в работе с картой и компасом; способствовать приобретению специальных знаний, умений и навыков по вопросам спортивного туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи, знакомству с проблемами экологии и охраны природы; расширить знания учащихся по истории родного края и области;

развивающие: развивать умения общаться в коллективе; развивать навыки самоконтроля и самооценки деятельности; развивать эмоционально-волевую сферу детей средствами спортивного туризма; развивать общую физическую выносливость.

Воспитательные: воспитывать гармонично развитую личность, совершенствовать духовные и физические потребности; воспитывать чувство товарищества, доброжелательности, чувство личной ответственности, сформировать гуманное отношение к окружающей среде.

### **1.3. Планируемые результаты Образовательно-предметные результаты**

#### ***Учащиеся будут знать:***

- правила техники безопасности и соблюдение основных правил личной гигиены в походе и на тренировках, принципы врачебного контроля и самоконтроля;
- перечень личного, специального и группового снаряжения для однодневных походов, тренировок по спортивному туризму, спортивному ориентированию;
- основы топографии и ориентирования;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- признаки травм, оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, ожогах, мозолях, отравлениях, растяжениях и разрывах связок, переломах, кровотечениях;
- функциональные обязанности каждого члена группы;
- правила приготовления пищи, устройство бивака в природной среде
- историю и географию Курской области и Глушковского района

#### ***Учащиеся будут уметь:***

- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности;
- самостоятельно пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением во время походов и тренировок.

#### **Ключевые компетенции**

Учащиеся приобретут ценностно-смысловые компетенции:

- эмоционально-чувственное отношение к природе, ее объектам.
- способности к принятию решений;
- стремление к творческой самореализации.

Учащиеся приобретут учебно-познавательные компетенции:

- основы целеполагания и планирования деятельности;
- осознанные действия по заданному плану;

-основы анализа и оценки результатов учебной деятельности.

Учащиеся приобретут информационные компетенции:

-потребность в новых знаниях;

-восприятие и осмысление новой информации из разных источников;

Учащиеся приобретут коммуникативные компетенции:

-способности к продуктивному взаимодействию с другими учащимися;

-доказательное изложение своей позиции, мнения;

-адекватное восприятие мнения других людей в обучении, в жизни.

Учащиеся приобретут компетенции личностного самосовершенствования:

-любопытность, познавательную активность;

-мыслительные способности (основы анализа, классификации, причинно-следственных связей);

-память, внимание, каналы восприятия, речь;

Учащиеся приобретут общекультурные компетенции:

-дружелюбие, заботливость, стремление к взаимопомощи;

-позитивные чувства и эмоции от достигнутых результатов;

-трудолюбие, аккуратность, ответственность.

## 1.4.Содержание Программы

### 1.4.1.Учебный план

Таблица 2.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы туристского многоборья	120	12	108	Устный опрос, тестирование, практический зачёт
2	Топография и ориентирование	24	6	18	Устный опрос, тестирование, практический зачёт
3	Краеведение	12	4	8	Устный опрос
4	Основы гигиены и первая помощь	15	3	12	Устный опрос, тестирование, практический зачёт
5	Общая и специальная физическая подготовка	45	2	43	Практический зачёт
ИТОГО за период обучения		216	27	189	

Зачетный туристский поход или туристско-краеведческое многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) - вне сетки часов.

### 1.4.2.Содержание учебного плана



## **1. Основы туристского многоборья (120ч.)**

*Теория* Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. Туристские должности в группе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Подведение итогов похода. Туристские слеты и соревнования.

*Практика.* Укладка рюкзаков, подгонка, ремонт снаряжения. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Составление плана подготовки 1–3-хдневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1–3-хдневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление меню и списка продуктов для 1-3-хдневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Изучение техники вязания туристских узлов: прямой, встречный, схватывающий, стремя, проводник, проводник восьмёрка, брамшкотовый, грейпвайн, штык, австрийский проводник. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций, характеристикам параметры этапов, способы их прохождения.

Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий с использованием специального оборудования и без него, как в составе команды, так и лично: склоны, подъемы, переправа по жердям, кочкам, навесная переправа, параллельная переправа, траверс склона по перилам, переправа по бревну, горизонтальный маятник, вертикальный маятник, использование альпенштока на склонах. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

*Формы занятий*—лекция, беседа, дискуссия, презентация, практическое занятие, игра, соревнование.

## **2. Топография и ориентирование (24ч.)**

*Теория.* Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.

Ориентирование по горизонту, азимут. Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

*Практика.* Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Упражнения на глазомерную оценку азимутов, на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений. Измерение своего среднего шага (пары шагов). Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микро глазомер на картах разного масштаба. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

*Формы занятий* – лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование.

### **3. Краеведение (12ч.)**

*Теория.* Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Изучение района путешествия. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

*Практика.* Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

*Формы занятий* – лекция, беседа, практическое занятие, путешествие, творческая мастерская, экскурсия.

#### **4. Основы гигиены, первая помощь (15ч.)**

Теория. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

Практика. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Формирование походной медицинской аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

*Формы занятий – лекция, игра, практическое занятие*

#### **5. Общая и специальная физическая подготовка (45ч.)**

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Ведение дневника самоконтроля.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Тренировки для развития общей и специальной физической подготовки учащихся в зале, на стадионе, в лесу.

##### *Легкая атлетика*

Бег на 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) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

##### *Подвижные 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, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов-многоборцев. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

##### Практика.

##### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в

различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Туристские однодневные походы.

#### *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*

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания.

#### *Упражнения для развития силы*

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. 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, растяжение и подвижность суставов

**Формы занятий** – лекция, практическое занятие, тренировка, игра.

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

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

*Таблица 3.*

№ п/п	Группа	Год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	Спортивный туризм	1-й №1	01.09.2023	31.05.2024	36	108	216	2 раза в неделю по 3ч	04.11. 01-08.01. 23.02. 08.03. 01,09.05	31.05

## 2.2.Оценочные материалы

1.Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса. *(Приложения 1,2,3)*

2.Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов, работы обучающихся в качестве помощников руководителей, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных походов.*(Приложение 4)*

3.Уровень воспитанности учащихся,отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.*(Приложения 5)*

4.Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы и другие многодневные мероприятия, являющиеся для членов объединения своеобразным экзаменом на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями. Каждый учащийся оценивается педагогом, друзьями и в зависимости от этой оценки у каждого из них определяется статус в группе.*(Приложение 6)*

## 2.3.Формы аттестации

педагогическое наблюдение, беседа с учащимися;  
тестовые задания по пройденным разделам программы;  
участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;  
участие в зачётном туристском походе.

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

*Таблица 4.*

<b>Вид контроля</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Формы контроля</b>
Входной	В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их творческих и физических возможностей	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование, сдача нормативов ОФП
Промежуточный	По окончании изучения темы или раздела	Определение степени усвоения учащимися учебного материала	Беседа, опрос, тестирование, конкурс, соревнование, зачёт

	программы		
Итоговый	В конце учебного года или курса обучения	Определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей и физических возможностей, определение результатов обучения	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование, сдача нормативов ОФП конкурс, соревнование, контрольное занятие, зачет, самоанализ

## 2.4.Методические материалы

Для реализации интересов и способностей детей, более полного развития их природных задатков, на занятиях применяются элементы современных **педагогических технологий**: здоровьесберегающие технологии, развивающего обучения, проблемного обучения, личностно-ориентированного и дифференцированного подхода к учащимся, игровой деятельности, технологии сотрудничества.

-здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе – комплекс методов, приемов и условий, максимально способствующих сохранению и укреплению физического, духовного и нравственного здоровья субъектов образовательного процесса;

-технологии развивающего обучения строятся на идеях о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся;

-игровые технологии – это игровые формы взаимодействия педагога и детей через реализацию определенного сюжета (игры, сказки, спектакля). Другими словами, понятие «игровые технологии» включает достаточно большую группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр;

-технология проблемного обучения – это система обучения, основанная на получении новых знаний учащимися посредством разрешения проблемных ситуаций как практического, так и теоретического характера. При решении проблемных задач проявляется и развивается процесс мышления у любого человека;

-личностно ориентированное обучение (ЛОО) – это такое обучение, где в центре стоит ученик со своими личностными качествами, и процесс обучения строится в зависимости от возможностей и запросов ребенка, его желаний;

-технология сотрудничества – эта технология, основанная на взаимодействии всех членов группы, где каждый участник несет обязательство за удачу или провал группы, ориентированная на совместный умственный труд.

**Методы обучения:**

- объяснительно-иллюстративный – восприятие и усвоение детьми готовой информации;
- репродуктивный – воспроизведение учащимися полученных знаний и освоенных способов деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске;
- исследовательский – самостоятельная творческая деятельность обучающихся.

**Формы организации занятия** - беседа, лекция, игра, конкурс, наблюдение, открытое занятие, экскурсия, соревнование, комбинированное занятие, практическое занятие, презентация. На занятиях у детей вырабатываются не только знания и умения, но и воспитывается умение работать самостоятельно, развивается наблюдательность, зрительная память, прививается любовь к физическому труду. На экскурсиях, в походах, в беседах с детьми, в непринужденной обстановке, формируется бережное отношение к природе.

***Типы занятий***

- комбинированные - изложение материала, проверка домашнего задания и изученного, закрепление полученных знаний;
- подача нового материала;
- повторение и усвоение пройденного материала - контрольные и проверочные работы, анализ полученных результатов;
- закрепление знаний, умений и навыков - постановка задачи и самостоятельная работа ребенка под руководством педагога;
- применение полученных знаний и навыков - прикладная деятельность ребенка, использующего на практике приобретенные знания, умения и навыки.

**Алгоритм проведения занятия:** учебное занятие можно представить в виде последовательности следующих этапов.

1. Организационный (подготовительный) этап: Приветствие, организация детей на работу.
2. Основной этап: Повторение пройденного материала/изучение нового материала. Динамическая пауза (проводится в середине занятия)
3. Заключительный этап: Закрепление пройденного материала. Вопросы: что узнали, что понравилось? Прощание с учащимися.

Структура занятия может варьироваться в зависимости от цели и задач, а также формы организации учебного занятия.

**Основными принципами**, на которых строится программа, являются: наглядность; практичность, потому что теоретические знания подкрепляются выполнением практических заданий; последовательность, программа в своем содержании позволяет вести обучение от простого к сложному; соответствие возрастным возможностям обучающихся; доступность, которая определяется оптимальным количеством изучаемых понятий, терминов.

Таблица 5.

№№	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы учебного занятия	Формы контроля/ аттестации
<b>Основы туристского многоборья</b>				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	фото и видео материалы о туристских походах разных лет, разных видов туризма	презентация, беседа	наблюдение
1.2	Воспитательная роль туризма	фото и видео материалы о туристских походах разных лет, разных видов туризма	лекция, беседа	наблюдение
1.3	Личное и групповое снаряжение	учебный видеофильм «Туристское снаряжение», личное снаряжение туриста, групповое снаряжение туриста, походная посуда, костровое оборудование, ремонтный набор, комплект заданий, упражнений, тестов, дидактическая игра «Уложи рюкзак», раздаточный материал, плакаты	лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	тестирование, устный опрос, наблюдение
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	презентация «Бивак, устройство бивака», плакаты, групповое снаряжение, комплект заданий, упражнений, тестов, раздаточный материал, плакаты	лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	тестирование, устный опрос, наблюдение
1.5	Подготовка к походу, путешествию	картографический материал, отчеты о туристских походах, краеведческая литература, фото-, видеоматериалы о туристских походах	лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия, игра	устный опрос, тестирование, доклад
1.6	Питание в туристском походе	плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, продукты питания	лекция, беседа, практическое занятие	тестирование, выполнение практических заданий
1.7	Туристские должности в группе	презентация: туристские должности в группе, таблицы	лекция, практическое занятие	тестирование, устный опрос, наблюдение
1.8	Правила движения в	таблицы, видеоматериалы о	лекция,	устный опрос,



	походе, преодоление препятствий	туристских соревнованиях	беседа, практическое занятие, дискуссия, игра-соревнование	наблюдение, выполнение практических заданий
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Личное снаряжение, групповое снаряжение, таблицы, видеоматериалы о туристских соревнованиях	лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	устный опрос, наблюдение
1.10	Подведение итогов туристского похода	фотоаппарат, ноутбук, бумага, фломастеры, краски	беседа, практическое занятие	отчет о походе, стенгазета, фотоотчет, видеоролик, презентация
1.11	Туристские слеты, соревнования	Фотоматериалы о туристских соревнованиях, видеофильм о туристских соревнованиях, мультимедийный комплект	лекция, беседа	анкетирование
<b><i>Топография и ориентирование</i></b>				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	топографические карты; плакаты; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов	лекция, беседа, практическое занятие, игра	тестирование, устный опрос, топографический диктант
2.2	Условные знаки	топографические карты; плакаты «Условные топонима», карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Топонима»	лекция, беседа, практическое занятие	тестирование, устный опрос, топографический диктант
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут.	комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы; мультимедийный комплект	лекция, беседа, практическое занятие, игра, соревнования	тестирование, наблюдение, устный опрос,
2.4	Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы; презентация «Компас. Виды компасов»; мультимедийный комплект, разные виды компасов	лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант
2.5	Способы ориентирования	комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы; презентация «Компас. Виды компасов»; средства отметки на КП; мультимедийный комплект	лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	тестирование, наблюдение, устный опрос
2.6	Ориентирование по местным предметам	комплект тестов, заданий, упражнений;	лекция, беседа, практическое	тестирование, наблюдение,

		мультимедийный комплект	занятие, игра	устный опрос
2.7	Действия в случае потери ориентировки	комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; средства отметки на КП; дидактическая игра «Условные знаки спортивных карт», мультимедийный комплект	лекция, беседа, практическое занятие, игра	тестирование, наблюдение, устный опрос
<b><i>Краеведение</i></b>				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фотовидеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект	лекция, беседа, практическое занятие, путешествие, творческая мастерская, экскурсия	тестирование, викторины, кроссворды, творческие работы
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект	лекция, беседа, экскурсия, путешествие	тестирование, викторины, кроссворды, мини-доклады, презентации
3.3	Изучение района путешествия	карта района предполагаемого путешествия; краеведческая литература о районе путешествия; мультимедийный комплект	лекция, доклады	доклады, презентации
3.4	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	плакаты, презентация	практические занятия	наблюдение
3.5	Родной край в годы Великой Отечественной войны	Изучение литературы, посещение музеев	лекции . беседы, экскурсии	Доклады. презентации
<b><i>Основы гигиены, первая помощь</i></b>				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	плакаты, тесты, мультимедийный комплект	лекция, практическое занятие	тестирование, устный опрос, наблюдение
4.2	Походная медицинская аптечка	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой медицинской помощи», мультимедийный комплект	лекция, практическое занятие	тестирование, устный опрос, наблюдение
4.3	Основные приёмы оказания первой помощи	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой медицинской помощи», мультимедийный комплект	лекция, игра, практическое занятие	тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	Медицинская аптечка, плакаты, презентация	лекция, игра, практическое	тестирование, устный опрос,

		«Оказание первой медицинской помощи», шесты, концы веревок, мультимедийный комплект	занятие	наблюдение
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	плакаты, тесты, мультимедийный комплект	лекция, практическое занятие	контрольные тесты и упражнения
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Тонометр, весы медицинские, плакаты, тесты, мультимедийный комплект	лекция, практическое занятие, экскурсия в поликлинику	контрольные тесты и упражнения
5.3	Общая физическая подготовка	спортивный инвентарь	практическое занятие, тренировка, игра	контрольные тесты и упражнения
5.4	Специальная физическая подготовка	спортивный инвентарь	лекция, практическое занятие, тренировка, игра	контрольные тесты и упражнения

### 2.5. Условия реализации программы

Условиями реализации программы являются: наличие учебного кабинета, полигона по спортивному туризму и спортивному ориентированию, необходимого туристского снаряжения и инвентаря для организации занятий по спортивному туризму, спортивному ориентированию, технических средств; обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой.

Для реализации данной программы необходимо следующее **материально-техническое обеспечение:**

*Таблица 5.*

Наименование	Количество единиц
Палатки туристские	комплект
Топор в чехле	2 шт.
Таганок костровый	2 шт.
Пила двуручная в чехле	1 шт.
Каны (котлы) туристские	1 комплект
Тент хозяйственный	1 шт.
Клеенка кухонная	2 шт.
Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, нож и т. п.)	комплект

Секундомер электронный	2 шт.
Компас жидкостный	КОМПЛЕКТ
Аптечка медицинская в упаковке	КОМПЛЕКТ
Ремонтный набор в упаковке	КОМПЛЕКТ
Лопата саперная в чехле	1 шт.
Веревка основная (40 м)	3 шт.
Веревка вспомогательная (40 м)	2 шт.
Петли прусика (веревка 8 мм)	КОМПЛЕКТ
Система страховочная	КОМПЛЕКТ
Карабин туристский	КОМПЛЕКТ
Альпеншток	КОМПЛЕКТ
Планшеты для зимнего ориентирования	КОМПЛЕКТ
Призмы для ориентирования на местности	КОМПЛЕКТ
Компостеры для отметки на КП	КОМПЛЕКТ
Курвиметр	5 шт.
Рулетка 15–20 м	1 шт.
Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
Экран демонстрационный	1 шт.
Карандаши цветные, чертежные	КОМПЛЕКТ
Транспортёр	КОМПЛЕКТ
Карты топографические учебные	КОМПЛЕКТ
Учебные плакаты по пешеходному туризму (спорту)	КОМПЛЕКТ
Условные знаки спортивных карт	КОМПЛЕКТ
Условные знаки топографических карт	КОМПЛЕКТ
Учебные плакаты «Туристские узлы»	КОМПЛЕКТ
Компьютер, принтер, сканер	1 шт.
Мобильный скалодром	КОМПЛЕКТ
Радиостанция	2шт.
Туристский навигатор	1 шт.

### **Информационное обеспечение**

Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, музеями. Интернет-источники. Литература, фотоматериалы, видеофильмы, компьютерные диски, флэш-накопители с записями по темам программы.

### **Кадровое обеспечение.**

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

К работе по реализации программы допустимо привлечение узких специалистов (музейные работники, работники библиотек и т.д.).

## 2.6. Рабочая программа воспитания

### 2.6.1. Пояснительная записка

Рабочая программа воспитания для учащихся детского объединения «Спортивный туризм» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. от 16.07.2020);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Актуальность программы** заключается в том, что в современных условиях заметно усилилось внимание государственных органов к воспитанию детей. Позитивное отношение государства к политике в области воспитания подрастающего поколения выразилось в принятии целого ряда нормативно-правовых документов. Эти документы определяют стратегию и тактику управления воспитательными процессами в системе образования.

Воспитание является одной из важнейших составляющих образовательного процесса наряду с обучением. Модернизация системы общего образования нацелена на формирование нового образовательно-воспитательного пространства, которое позволит обеспечить духовно-нравственное становление подрастающего поколения, подготовку учащегося к жизненному определению, самостоятельному выбору.

Закон Российской Федерации «Об образовании» закрепил приоритет общечеловеческих ценностей в осуществлении воспитания и ориентирует на обеспечение самоопределения личности, создании условий для ее самореализации. Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны.

**Адресат программы:** рабочая программа воспитания предназначена для учащихся детского объединения «Спортивный туризм» в возрасте 9 – 13 лет, а также их родителей (законных представителей)

Данная программа воспитания рассчитана на один учебный год.

### 2.6.2. Характеристика объединения

Деятельность объединения «Спортивный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность.

Количество учащихся объединения «Спортивный туризм» составляет 90 человек. Возраст учащихся 9 – 13 лет.

Таблица 6.

№№ группы	Год обучения	Количество учащихся	Пол учащихся		Возраст учащихся			
			мальчики	девочки	дошк.	1-4кл.	5-9 кл.	10-11 кл
1	первый	17	7	10	-	17	-	-
2	первый	15	9	6	-	15	-	-
3	первый	16	10	6	-	7	9	-
4	первый	16	9	7	-	-	16	-
5	первый	15	6	9	-	-	15	-
6	первый	15	8	7	-	-	15	-

Формы работы с обучающимися и их родителями (законными представителями) - индивидуальные и групповые.

### 2.6.3. Цель, задачи и ожидаемый результат воспитательной работы

**Цель воспитания:** создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности востребованной в современном обществе.

**Задачи воспитания:**

- прививать чувство любви к Родине, уважительного отношения к окружающим, бережного отношения к природе;
- развивать самоуправление учащихся, предоставить им реальную возможность участия в деятельности объединения;
- содействовать формированию сознательного отношения учащихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей;
- формировать навыки соблюдения дисциплины, спортивной этики;

-воспитывать волю, целеустремленность и стремление к самосовершенствованию.

***Планируемые результаты:***

- у учащихся будут сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- дети научатся проявлять силу воли, упорство в достижении цели;
- будут сформированы навыками работы в группе, развиты чувства ответственности и товарищества;
- научатся понимать ценность своего здоровья и здоровья окружающих;
- будут сформированы качества, принимать себя как ответственного и уверенного в себе человека.

**2.6.4.Направления деятельности**

- духовно-нравственное
- гражданское
- патриотическое
- трудовое
- физическое
- экологическое

**2.6.5.Работа с коллективом учащихся**

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему краю.

**2.6.6. Работа с родителями**

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года)
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

**2.6.7.Список использованной литературы:**

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017г № 1642 (ред. От 16.07.2020);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);-Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### **2.6.8.Календарный план воспитательной работы** **Воспитательные мероприятия для учащихся**

Таблица 7.

№ п\п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1	«Нас познакомил лес»	поход	сентябрь, ур. Карыжский лес	педагог
2	«Моя Родина – село Званное»	экскурсия	октябрь, Званновский СДК	педагог
3	«Московский лабиринт»	соревнования	ноябрь, Занновская СОШ	педагог
4	« Маша Васильева и Адам Отто-герои ВОвойны»	поход	декабрь, урочище Куты. Карыжский лес.	педагог
5	«Природа нашего края»	фотовыставка	январь, Званновская СОШ	педагог
6	«Перевал Дятлова»	Тематический документальный фильм	февраль, Званновская СОШ	педагог
7	«Куклы обереги»	выставка С. Коржовой	март, Званновская модельная библиотека	педагог



8	«Музеи нашей Родины»	заочная экскурсия	апрель, сельская библиотека	педагог
9	«Званное во время ВОВ»	викторина	май, Званновская СОШ	педагог

### *Работа с родителями*

1	«День открытых дверей»	презентация объединения	сентябрь, учебный кабинет	педагог
2	«В здоровом теле – здоровый дух»	поход в лес	январь, ур. Карыжский лес	педагог, учащиеся
3	Туристские песни у костра	творческий вечер	март, актовый зал	педагог, учащиеся
4	Организация многодневного похода	родительское собрание	май, учебный кабинет	педагог

## 3.Список литературы

### *Список литературы для педагога*

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития) - М.: САМ Полиграфист, 2015.
2. Дихтярев В.Я. Вся жизнь – поход - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
3. Дрогов И.А. Организационное и программно-методическое обеспечение учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительном туризме - монография, 2014.
4. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: учебно-методическое пособие - М.: ФЦДЮТиК, 2004.
5. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
6. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918- 2008 гг.) - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
7. Константинов Ю.С. Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963—2013 гг.): монография. - ЦНПРО, 2013.
8. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: учебно-методическое пособие - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
9. Константинов Ю.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися - учеб.-метод, пособие. — М.: Советский спорт, 2011.
10. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Методика обучения: уроки ориентирования - учебное пособие для вузов — 2-е изд., испр. и доп., 2017.
11. Константинов Ю.С., Персии Л.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Словарь юного туриста-краеведа - учеб-метод, пособие. — М.: ЦНПРО, 2014.
12. Куликов В.М. Походная туристская игротка- (Сб. 2). — М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
13. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии учеб, пособие - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.

14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков: учебно-методическое пособие- М.: ВЛАДОС, 1999.
15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря: учебно-методическое пособие - М.: ВЛАДОС, 2000.
16. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности» - методическое пособие. - М.: ВЛАДОС, 2000.
17. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе - учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. — М.: Академия, 2004.
18. Озеров А.Г. История и методика краеведения - М.: Юный краевед, 2015.
19. Озеров А.Г. Этнография и краеведение — организация и проведение практических исследований - М.: Юный краевед, 2014.
20. Остапец-Свешников А.А Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся - ЦДЮТиК, 2001.
21. Детско-юношеский туризм и краеведение России - ежеквартальный информационно-методический журнал. — М.: ФЦДЮТиК. — 1992-2017.
22. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи - сост. Константинов Ю.С., Усков С.В.- М.: ФЦДЮТиК, 2006.
23. Сейненский А.Е. Школьное историческое краеведение, пособие для педагогов. — М.: Педагогическое общество России, 2014.
24. Спортивное ориентирование: образовательные программы для системы дополнительного образования детей под ред. Константинова Ю.С. — М.: Советский спорт, 2005.
25. Спортивный туризм в системе образования под редакцией С.М. Губаненкова — СПб.: Петрополис, 2008.
26. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей под ред. Константинова Ю.С., Маслова А.Г. - М.: Советский спорт, 2005.

#### *Список литературы для учащихся*

1. Алексеев А. Питание в туристском походе [*Текст*]. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Балабанов И.В. Узлы– Москва, 2006.
3. Боленко С. Школа выживания, Коловрат- Москва 1994.
4. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
5. Гостюшин А.В. Азбука выживания - Знание, Москв 1995.
6. Ильичев А. Зимняя аварийная ситуация - МГЦТК «Дорога» 1991.

7. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования - ФЦДЮТК Москва 2005.

### *Список литературы для родителей*

1. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы – М., 2001.
2. Кругов А.И. Задачник по краеведению – Москва «Русское слово», 2006.
3. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи – СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
4. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.В. Словарь Юного туриста - Изд. 2-е стереотип. – М., ФЦДЮТК, 2008.
5. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий - Москва ЦДЮТ РФ 1998.

### *Интернет-источники*

1. Булашев, А.Я., Особенности спортивного туризма как вида спорта на примере лыжных спортивных походов / А.Я. Булашев, Ю.Л. Шальков // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2007. - № 6. - С. 43-47. <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sportivnogo-turizma-kak-vida-sporta-na-primere-lyzhnyh-sportivnyh-pohodov>
2. Близневский А.Ю. // Информационный вестник спортивного ориентирования. - М.: «О-вестник». - 1996. - № 1. - С. 29-30. <https://scholar.google.com/citations?user=7agyWjEAAAAJ&hl=ru>
3. Федерация спортивного туризма России. - <http://www.tssr.ru/>
4. Энциклопедия туриста / под ред. Е.И. Тамма. - М.: Большая рос. энциклопедия, 1993. - 607 с. [http://vladsc.narod.ru/library/enc\\_tur/main.htm](http://vladsc.narod.ru/library/enc_tur/main.htm)

**4.Приложения**  
**Календарно-тематическое планирование**  
**1 группа**

*Приложение 1.*

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1	04.09		<b>Вводное занятие.</b> Туристские путешествия, история развития и организация спортивного туризма	3	беседа, презентация	учебный кабинет	наблюдение
2	07.09		Личное снаряжение туристов-многоборцев. Личная гигиена туриста.	3	просмотр видеофильма, лекция	учебный кабинет	тестирование, устный опрос
3	11.09		Групповое снаряжение туристов-многоборцев. Характеристика тренировочного процесса	3	просмотр видеофильма, лекция	учебный кабинет	тестирование, устный опрос
4	14.09		Установка палатки, укладка рюкзака. Развёртывание и свёртывание лагеря.	3	практическое занятие	школьный стадион	Практический зачёт
5	18.09		Туристские должности в группе. Определение мест для организации привалов и ночлегов.	3	просмотр видеофильма, беседа	учебный кабинет	тестирование, устный опрос
6	21.09		Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности по лесу, через заросли, завалы, заболоченной местности.	3	практическое занятие	тренировочный полигон	наблюдение, устный опрос
7	25.09		Составление меню и списка продуктов для 1-3-хдневного похода	3	беседа, практическое занятие	учебный кабинет	тестирование, устный опрос

8	2 8 . 0 9	Приготовление пищи на костре. Меры безопасности при работе у костра.	3	практическое занятие	учебный полигон	практический зачёт
9	0 2 . 1 0	Знакомство с понятиями «самостраховка», «дистанция», «технический этап», «время работы на этапе».	3	лекция, беседа	уч. кабинет	наблюдение, устный опрос
10	0 5 . 1 0	Подгонка личного снаряжения (страховочная система, карабины, жумары, спусковое устройство).	3	рассказ, практическое занятие	уч. кабинет	наблюдение
11	0 9 . 1 0	<b>СФП.</b> Упр. на развитие выносливости. Туристские узлы, способы вязания.	3	практическое занятие, соревнование	учебно-тренировочный полигон	тестирование, практический зачёт
12	1 2 . 1 0	<b>СФП.</b> УПР. для развития силы. Подъём по склону спортивным способом. Техника вязания туристских узлов.	3			
13	1 6 . 1 0	<b>ОФП.</b> Бег на 300 м. Спуск по склону с альпенштоком. Техника вязания туристских узлов.	3			
14	1 9 . 1 0	<b>СФП.</b> Упр. для развития силы Подъём по склону с альпенштоком. Техника вязания туристских узлов.	3			
15	2 3 . 1 0	<b>СФП.</b> Упр. на развитие силы. Подъём по склону серпантином. Вязка узлов.	3			
16	2 6 . 1 0	<b>ОФП.</b> Бег на 1000м. Спуск по склону серпантином. Вязка узлов.	3			
17	3 0 . 1	<b>ОФП.</b> Бег на 1000 м. Переправа по бревну с гимнастической страховкой. Техника	3	беседа, практическое занятие, соревнование	учебно-тренировочный полигон,	тестирование, практический зачёт

	0		вязания туристских узлов.		ие	спортив ный зал	
18	0 2 . 1 1		<b>СФП</b> , Упр. для развития гибкости. Переправа по параллельным верёвкам. Техника вязания туристских узлов.	3			
19	0 6 . 1 1		<b>СФП</b> . Медленный бег с расслаблением мышц. Переправа способом «вертикальный маятник». Техника вязания туристских узлов.	3			
20	0 9 . 1 1		<b>ОФП</b> . Подвижные игры, волейбол. Переправа способом «горизонтальный маятник». Вязка узлов.	3			
21	1 3 . 1 1		<b>СФП</b> . Упр. для развития силы Переправа по жердям. Техника вязания туристских узлов.	3			
22	1 6 . 1 1		<b>ОФП</b> . Подвижные игры, футбол. Траверс склона по перилам. Вязка узлов	3			
23	2 0 . 1 1		<b>СФП</b> . Упр. на развитие быстроты. Спуск по склону на самостраховке. Вязка узлов.	3			
24	2 3 . 1 1		<b>ОФП</b> . Элементы акробатики. Подъём по склону на самостраховке. Техника вязания туристских узлов.	3			
25	2 7 . 1 1		<b>СФП</b> . Упр. на развитие и расслабление мышц. Блок-этап: подъём по склону-траверс склона. Вязка узлов.	3			
26	3 0 . 1 1		<b>ОФП</b> . Бег по пересечённой местности. Переправа по бревну через сухой овраг. Техника вязания туристских узлов	3	беседа, практическ ое занятие, соревнован ие	учебно- трениров очный полигон, спортивн ый зал	тестировани е, практически й зачёт
27	0 4 .		<b>ОФП</b> . Подвижные игры, волейбол. Переправа по параллельным верёвкам.	3			

	1 2		Узлы.				
28	0 7 . 1 2		<b>СФП.</b> Упр. на развитие силы. Навесная переправа. Узлы.	3			
29	1 1 . 1 2		<b>ОФП.</b> Подвижные игры, футбол. Организация этапа «спуск по склону». Вязка узлов.	3			
30	1 4 . 1 2		<b>СФП.</b> Упр. на развитие быстроты. Организация этапа «подъём по склону».	3			
31	1 8 . 1 2		<b>ОФП.</b> Элементы акробатики. Организация этапа «горизонтальный маятник»	3			
32	2 1 . 1 2		<b>СФП.</b> Упр. на развитие и расслабление мышц. Организация этапов подъём-спуск по склону.	3			
33	2 5 . 1 2		<b>Медицина.</b> Понятие о гигиене. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.	3			
34	2 8 . 1 2		<b>ОФП.</b> Формирование походной медицинской аптечки. Перечень и назначение лекарственных средств.	3			
35	1 1 . 0 1		<b>ОФП.</b> Первая помощь при укусах насекомых и пресмыкающихся. Укусы животных.	3	лекция, беседа, практическое занятие	уч. кабинет, спортивный зал	опрос, тестирование практический зачёт
36	1 5 . 0 1		<b>СФП.</b> Пищевые отравления. Первая помощь.	3			
37	1 8 . 0		<b>СФП.</b> Ожоги. Обморожения. Первая помощь.	3			

	1					
38	2 2 · 0 1		<b>ОФП.</b> Оказание первой помощи утопающему.	3		
39	2 5 · 0 1		<b>СФП.</b> Средства транспортировки пострадавшего.	3		
40	2 9 · 0 1		Ориентирование по местным признакам. По солнцу и часам.	3		
41	0 1 · 0 2		<b>СФП.</b> Устройство и назначение компаса. Принципы работы с компасом и картой. Условные знаки <b>(искусственные сооружения).</b>	3		
42	0 5 · 0 2		<b>ОФП.</b> Ориентирование по местным предметам. Условные знаки <b>(растительность).</b>	3		
43	0 8 · 0 2		<b>СФП.</b> Измерение расстояний на карте. Условные знаки <b>(гидрография и болота).</b>	3		
44	1 2 · 0 2		<b>СФП.</b> Масштаб карты. Знакомство с формами рельефа. Условные знаки <b>(рельеф).</b>	3		
45	1 5 · 0 2		<b>ОФП.</b> Действия при потере ориентировки. Условные знаки дистанции.	3		
46	1 9 · 0 2		<b>ОФП.</b> Движение по легенде, выполненной в условных знаках.	3		



47	2 2 . 0 2	<b>ОФП.</b> Упражнения на засечки: определение азимута на заданный объект и нахождение ориентиров по азимуту.	3	игра, практическое занятие	уч. кабинет, учебно-тренировочный полигон, спортивный зал	опрос, тестирование практический зачёт
48	2 6 . 0 2	<b>ОФП.</b> Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе.	3			
49	2 9 . 0 2	<b>СФП.</b> Ориентирование на маркированном маршруте.	3			
50	0 4 . 0 3	<b>ОФП.</b> Действия ориентировщика на дистанции, при выходе на контрольный пункт.	3			
51	0 7 . 0 3	<b>ОФП.</b> Работа спортсмена-ориентировщика на старте и финише.	3			
52	1 1 . 0 3	<b>СФП.</b> Ориентирование по описанию (легенде).	3			
53	1 4 . 0 3	<b>ОФП.</b> Ориентирование на дистанции «открытый маршрут»	3			
54	1 8 . 0 3	<b>СФП.</b> Ориентирование на дистанции «заданный маршрут»	3			
55	2 1 . 0 3	Соревнования по спортивному ориентированию на дистанции «маркированный маршрут».	3	практическое занятие	ур. Карыжский лес	практический зачёт
56	2 5 . 0 3	<b>СФП.</b> Подъём по склону с альпенштоком, спортивным способом, на самостраховке. Техника вязания узлов.	3	практическое занятие	учебно-тренировочный полигон, стадион	практический зачёт, наблюдение

57	2 8 . 0 3	<b>ОФП.</b> Спуск по склону с альпенштоком, спортивным способом, на самостраховке. Техника вязания узлов.	3			
58	0 8 . 0 4	<b>ОФП.</b> Переправа по заранее уложенному бревну. Техника вязания узлов.	3			
59	0 1 . 0 4	<b>СФП.</b> Переправа по веревке с перилами с организацией сопровождения. Техника вязания узлов.	3			
60	0 4 . 0 4	<b>СФП.</b> Траверс склона по перилам. Техника вязания узлов.	3			
61	0 8 . 0 4	<b>ОФП.</b> Спуск по склону с организацией перил и самостраховки.	3			
62	1 1 . 0 4	<b>ОФП.</b> Блок-этап: подъём по перилам-траверс склона.	3			
63	1 5 . 0 4	Спортивное ориентирование, дистанция по выбору.	3	соревнования	ур. Карыжский лес	практический зачёт
64	1 8 . 0 4	<b>СФП.</b> Блок-этап: подъём-траверс-спуск по перилам.	3			
65	2 2 . 0 4	<b>ОФП.</b> Блок-этап: траверс склона-спуск по склону.	3	практическое занятие	учебно-тренировочный полигон, стадион	практический зачёт, наблюдение
66	2 5 . 0 4	<b>СФП.</b> Переправа по бревну-спуск «дюльфером	3			

67	2 9 · 0 4	Спортивный туризм. дистанция «пешеходная-короткая-лично-командная»	3			
68	0 2 · 0 5	Конкурсная программа: «краеведческая викторина», «ловкий турист», «спилс-карта».	3			
69	0 6 · 0 5	<b>ОФП.</b> Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	3	беседа, презентация, практическое занятие	уч. кабинет,	наблюдение, тестирование
70	1 3 · 0 5	<b>СФП.</b> Путешествие по карте. Туристские возможности родного края.	3			
71	1 6 · 0 5	«Наши земляки – герои Великой Отечественной войны».	3	экскурсия	краеведческий музей	фотоотчёт
72	3 1 · 0 5	<b>Итоговая аттестация</b>	3	практическое занятие	стадион, уч. кабинет	практический зачёт, тестирование
	и ю н ь	Учебно-тренировочные сборы	Вне сетки часов		ур. Карыжский лес	практический зачёт

## 2 группа

Приложение 1.

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>сентябрь</b>							
1	0 1 ·		<b>Вводное занятие.</b> Туристские путешествия, история развития и	3	беседа, презентация	учебный кабинет	наблюдение

	09	организация спортивного туризма				
2	05.09	Личное снаряжение туристов-многоборцев. Личная гигиена туриста.	3	просмотр видеофильма, лекция	учебный кабинет	тестирование, устный опрос
3	08.09	Групповое снаряжение туристов-многоборцев. Характеристика тренировочного процесса	3	просмотр видеофильма, лекция	учебный кабинет	тестирование, устный опрос
4	12.09	Установка палатки, укладка рюкзака. Развёртывание и свёртывание лагеря.	3	практическое занятие	школьный стадион	Практический зачёт
5	15.09	Туристские должности в группе. Определение мест для организации привалов и ночлегов.	3	просмотр видеофильма, беседа	учебный кабинет	тестирование, устный опрос
6	19.09	Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности по лесу, через заросли, завалы, заболоченной местности.	3	практическое занятие	тренировочный полигон	наблюдение, устный опрос
7	22.09	Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода	3	беседа, практическое занятие	учебный кабинет	тестирование, устный опрос
8	26.09	Приготовление пищи на костре. Меры безопасности при работе у костра.	3	практическое занятие	учебный полигон	практический зачёт
9	29.09	Знакомство с понятиями «самостраховка», «дистанция», «технический этап», «время работы на этапе».	3	лекция, беседа	уч. кабинет	наблюдение, устный опрос
10	03.10	Подгонка личного снаряжения (страховочная система, карабины, жумары, спусковое устройство).	3	рассказ, практическое занятие	уч. кабинет	наблюдение

11	0 6 . 1 0	<b>СФП.</b> Упр. на развитие выносливости. Туристские узлы, способы вязания.	3	практическое занятие, соревнование	учебно-тренировочный полигон	тестирование, практический зачёт
12	1 0 . 1 0	<b>СФП.</b> УПР. для развития силы. Подъём по склону спортивным способом. Техника вязания туристских узлов.	3			
13	1 3 . 1 0	<b>ОФП.</b> Бег на 300 м. Спуск по склону с альпенштоком. Техника вязания туристских узлов.	3			
14	1 7 . 1 0	<b>СФП.</b> Упр. для развития силы Подъём по склону с альпенштоком. Техника вязания туристских узлов.	3			
15	2 0 . 1 0	<b>СФП.</b> Упр. на развитие силы. Подъём по склону серпантином. Вязка узлов.	3			
16	2 4 . 1 0	<b>ОФП.</b> Бег на 1000м. Спуск по склону серпантином. Вязка узлов.	3			
17	2 7 . 1 0	<b>ОФП.</b> Бег на 1000 м. Переправа по бревну с гимнастической страховкой. Техника вязания туристских узлов.	3	беседа, практическое занятие, соревнование	учебно-тренировочный полигон, спортивный зал	тестирование, практический зачёт
18	3 1 . 1 0	<b>СФП,</b> Упр. для развития гибкости. Переправа по параллельным верёвкам. Техника вязания туристских узлов.	3			
19	0 3 . 1 1	<b>СФП.</b> Медленный бег с расслаблением мышц. Переправа способом «вертикальный маятник». Техника вязания туристских узлов.	3			
20	0 7 . 1	<b>ОФП.</b> Подвижные игры, волейбол. Переправа способом «горизонтальный маятник». Вязка узлов.	3			

	1						
21	1 0 . 1 1		<b>СФП.</b> Упр. для развития силы. Переправа по жердям. Техника вязания туристских узлов.	3			
22	1 4 . 1 1		<b>ОФП.</b> Подвижные игры, футбол. Траверс склона по перилам. Вязка узлов	3			
23	1 7 . 1 1		<b>СФП.</b> Упр. на развитие быстроты. Спуск по склону на самостраховке. Вязка узлов.	3			
24	2 1 . 1 1		<b>ОФП.</b> Элементы акробатики. Подъём по склону на самостраховке. Техника вязания туристских узлов.	3			
25	2 4 . 1 1		<b>СФП.</b> Упр. на развитие и расслабление мышц. Блок-этап: подъём по склону-траверс склона. Вязка узлов.	3			
26	2 8 . 1 1		<b>ОФП.</b> Бег по пересечённой местности. Переправа по бревну через сухой овраг. Техника вязания туристских узлов	3			
27	0 1 . 1 2		<b>ОФП.</b> Подвижные игры, волейбол. Переправа по параллельным верёвкам. Узлы.	3	беседа, практическое занятие, соревнование	учебно-тренировочный полигон, спортивный зал	тестирование, практический зачёт
28	0 5 . 1 2		<b>СФП.</b> Упр. на развитие силы. Навесная переправа. Узлы.	3			
29	0 8 . 1 2		<b>ОФП.</b> Подвижные игры, футбол. Организация этапа «спуск по склону». Вязка узлов.	3			
30	1 2 . 1		<b>СФП.</b> Упр. на развитие быстроты. Организация этапа «подъём по склону».	3			

	2					
31	1 5 · 1 2		<b>ОФП.</b> Элементы акробатики. Организация этапа «горизонтальный маятник»	3		
32	1 9 · 1 2		<b>СФП.</b> Упр. на развитие и расслабление мышц. Организация этапов подъём-спуск по склону.	3		
33	2 2 · 1 2		<b>Медицина.</b> Понятие о гигиене. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.	3		
34	2 6 · 1 2		<b>ОФП.</b> Формирование походной медицинской аптечки. Перечень и назначение лекарственных средств.	3		
35	2 9 · 1 2		<b>ОФП.</b> Первая помощь при укусах насекомых и пресмыкающихся. Укусы животных.	3		
36	0 9 · 0 1		<b>СФП.</b> Пищевые отравления .Первая помощь.	3	лекция, беседа, практическое занятие	уч. кабинет, спортивный зал
37	1 2 · 0 1		<b>СФП.</b> Ожоги. Обморожения. Первая помощь.	3		опрос, тестирование практический зачёт
38	1 6 · 0 1		<b>ОФП.</b> Оказание первой помощи утопающему.	3		
39	1 9 · 0 1		<b>СФП.</b> Средства транспортировки пострадавшего.	3		
40	2 3 ·		Ориентирование по местным признакам. По солнцу и часам.	3		

	0 1					
41	2 6 . 0 1	<b>СФП.</b> Устройство и назначение компаса. Принципы работы с компасом и картой. Условные знаки ( <b>искусственные сооружения</b> ).	3			
42	3 0 . 0 1	<b>ОФП.</b> Ориентирование по местным предметам. Условные знаки ( <b>растительность</b> ).	3			
43	0 2 . 0 2	<b>СФП.</b> Измерение расстояний на карте. Условные знаки ( <b>гидрография и болота</b> ).	3			
44	0 6 . 0 2	<b>СФП.</b> Масштаб карты. Знакомство с формами рельефа. Условные знаки ( <b>рельеф</b> ).	3			
45	0 9 . 0 2	<b>ОФП.</b> Действия при потере ориентировки. Условные знаки дистанции.	3			
46	1 3 . 0 2	<b>ОФП.</b> Движение по легенде, выполненной в условных знаках.	3			
47	. 1 6 0 2	<b>ОФП.</b> Упражнения на засечки: определение азимута на заданный объект и нахождение ориентиров по азимуту.	3	игра, практическое занятие	уч. кабинет, учебно-тренировочный полигон, спортивный зал	опрос, тестирование практический зачёт
48	2 0 . 0 2	<b>ОФП.</b> Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе.	3			
49	2 4 . 0 2	<b>СФП.</b> Ориентирование на маркированном маршруте.	3			
50	2	<b>ОФП.</b> Действия	3			



	7 . 0 2		ориентировщика на дистанции, при выходе на контрольный пункт.				
51	0 . 0 3		<b>ОФП.</b> Работа спортсмена-ориентировщика на старте и финише.	3			
52	0 . 0 3		<b>СФП.</b> Ориентирование по описанию (легенде).	3			
53	1 . 0 3		<b>ОФП.</b> Ориентирование на дистанции «открытый маршрут»	3			
54	1 . 0 3		<b>СФП.</b> Ориентирование на дистанции «заданный маршрут»	3			
55	1 . 0 3		Соревнования по спортивному ориентированию на дистанции «маркированный маршрут».	3	практическое занятие	ур. Карыжский лес	практический зачёт
56	2 . 0 3		<b>СФП.</b> Подъём по склону с альпенштоком, спортивным способом, на самостраховке. Техника вязания узлов.	3			
57	2 . 0 3		<b>ОФП.</b> Спуск по склону с альпенштоком, спортивным способом, на самостраховке. Техника вязания узлов.	3			
58	2 . 0 3		<b>ОФП.</b> Переправа по заранее уложенному бревну. Техника вязания узлов.	3	практическое занятие	учебно-тренировочный полигон, стадион	практический зачёт, наблюдение
59	0 . 0 4		<b>СФП.</b> Переправа по веревке с перилами с организацией сопровождения. Техника вязания узлов.	3			
60	0 . 5		<b>СФП.</b> Траверс склона по перилам. Техника вязания	3			

	0 4	узлов.				
61	0 9 0 4	<b>ОФП.</b> Спуск по склону с организаций перил и самостраховки.	3			
62	1 2 0 4	<b>ОФП.</b> Блок-этап: подъём по перилам-траверс склона.	3			
63	1 6 0 4	Спортивное ориентирование, дистанция по выбору.	3	соревнования	ур. Карыжский лес	практический зачёт
64	1 9 0 4	<b>СФП.</b> Блок-этап: подъём-траверс-спуск по перилам.	3			
65	2 3 0 4	<b>ОФП.</b> Блок-этап: траверс склона-спуск по склону.	3			
66	2 6 0 4	<b>СФП.</b> Переправа по бревну-спуск «дюльфером	3	практическое занятие	учебно-тренировочный полигон, стадион	практический зачёт, наблюдение
67	0 3 0 5	Спортивный туризм. дистанция «пешеходная-короткая-лично-командная»	3			
68	0 7 0 5	Конкурсная программа: «краеведческая викторина», «ловкий турист», «спилс-карта».	3			
69	1 4 0 5	<b>ОФП.</b> Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	3	беседа, презентация, практическое занятие	уч. кабинет,	наблюдение, тестирование
70	1 7 .	<b>СФП.</b> Путешествие по карте. Туристские возможности родного края.	3			

	05					
71	21.05	«Наши земляки – герои Великой Отечественной войны».	3	экскурсия	краеведческий музей	фотоотчёт
72	24.05	<b>Итоговая аттестация</b>	3	практическое занятие	стадион, уч. кабинет	практический зачёт, тестирование
	июнь	Учебно-тренировочные сборы	Вне сетки часов		ур. Карыжский лес	практический зачёт

## 3 группа

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>сентябрь</b>							
1	05.09		<b>Вводное занятие.</b> Туристские путешествия, история развития и организация спортивного туризма	3	беседа, презентация	учебный кабинет	наблюдение
2	06.09		Личное снаряжение туристов-многоборцев. Личная гигиена туриста.	3	просмотр видеофильма, лекция	учебный кабинет	тестирование, устный опрос
3	12.09		Групповое снаряжение туристов-многоборцев. Характеристика тренировочного процесса	3	просмотр видеофильма, лекция	учебный кабинет	тестирование, устный опрос
4	13.09		Установка палатки, укладка рюкзака. Развёртывание и свёртывание лагеря.	3	практическое занятие	школьный стадион	Практический зачёт

5	1 9 · 0 9	Туристские должности в группе. Определение мест для организации привалов и ночлегов.	3	просмотр видеофильма, беседа	учебный кабинет	тестирование, устный опрос
6	2 0 · 0 9	Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности по лесу, через заросли, завалы, заболоченной местности.	3	практическое занятие	тренировочный полигон	наблюдение, устный опрос
7	2 6 · 0 9	Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода	3	беседа, практическое занятие	учебный кабинет	тестирование, устный опрос
8	2 7 · 0 9	Приготовление пищи на костре. Меры безопасности при работе у костра.	3	практическое занятие	учебный полигон	практический зачёт
9	0 3 · 1 0	Знакомство с понятиями «самостраховка», «дистанция», «технический этап», «время работы на этапе».	3	лекция, беседа	уч. кабинет	наблюдение, устный опрос
10	0 4 · 1 0	Подгонка личного снаряжения (страховочная система, карабины, жумары, спусковое устройство).	3	рассказ, практическое занятие	уч. кабинет	наблюдение
11	1 0 · 1 0	<b>СФП.</b> Упр. на развитие выносливости. Туристские узлы, способы вязания.	3	практическое занятие, соревнование	учебно-тренировочный полигон	тестирование, практический зачёт
12	1 1 · 1 0	<b>СФП.</b> УПР. для развития силы. Подъём по склону спортивным способом. Техника вязания туристских узлов.	3			
13	1 7 · 1 0	<b>ОФП.</b> Бег на 300 м. Спуск по склону с альпенштоком. Техника вязания туристских узлов.	3			
14	2 4 · 1 0	<b>СФП.</b> Упр. для развития силы Подъём по склону с альпенштоком. Техника вязания туристских узлов.	3			

15	2 5 . 1 0	<b>СФП.</b> Упр. на развитие силы. Подъём по склону серпантином. Вязка узлов.	3			
16	3 1 . 1 0	<b>ОФП.</b> Бег на 1000м. Спуск по склону серпантином. Вязка узлов.	3			
17	1 . 1 1	<b>ОФП.</b> Бег на 1000 м. Переправа по бревну с гимнастической страховкой. Техника вязания туристских узлов.	3			
18	7 . 1 1	<b>СФП,</b> Упр. для развития гибкости. Переправа по параллельным верёвкам. Техника вязания туристских узлов.	3			
19	0 8 . 1 1	<b>СФП.</b> Медленный бег с расслаблением мышц. Переправа способом «вертикальный маятник». Техника вязания туристских узлов.	3			
20	1 4 . 1 1	<b>ОФП.</b> Подвижные игры, волейбол. Переправа способом «горизонтальный маятник». Вязка узлов.	3	беседа, практическое занятие, соревнование	учебно-тренировочный полигон, спортивный зал	тестирование, практический зачёт
21	1 5 . 1 1	<b>СФП.</b> Упр. для развития силы Переправа по жердям. Техника вязания туристских узлов.	3			
22	2 1 . 1 1	<b>ОФП.</b> Подвижные игры, футбол. Траверс склона по перилам. Вязка узлов	3			
23	2 2 . 1 1	<b>СФП.</b> Упр. на развитие быстроты. Спуск по склону на само страховке. Вязка узлов.	3			
24	2 8 . 1	<b>ОФП.</b> Элементы акробатики. Подъём по склону на само страховке. Техника вязания	3			

	1		туристских узлов.				
25	29.11.11		<b>СФП.</b> Упр. на развитие и расслабление мышц. Блок-этап: подъём по склону-траверс склона. Вязка узлов.	3	беседа, практическое занятие, соревнование	учебно-тренировочный полигон, спортивный зал	тестирование, практический зачёт
26	05.11.22		<b>ОФП.</b> Бег по пересечённой местности. Переправа по бревну через сухой овраг. Техника вязания туристских узлов	3			
27	06.11.22		<b>ОФП.</b> Подвижные игры, волейбол. Переправа по параллельным верёвкам. Узлы.	3			
28	12.11.22		<b>СФП.</b> Упр. на развитие силы. Навесная переправа. Узлы.	3			
29	13.11.22		<b>ОФП.</b> Подвижные игры, футбол. Организация этапа «спуск по склону». Вязка узлов.	3			
30	19.11.22		<b>СФП.</b> Упр. на развитие быстроты. Организация этапа «подъём по склону».	3			
31	20.11.22		<b>ОФП.</b> Элементы акробатики. Организация этапа «горизонтальный маятник»	3			
32	26.11.22		<b>СФП.</b> Упр. на развитие и расслабление мышц. Организация этапов подъём-спуск по склону.	3			
33	09.10.11		<b>Медицина.</b> Понятие о гигиене. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.	3	лекция, беседа, практическое занятие	уч. кабинет, спортивный зал	опрос, тестирование, практический зачёт
34	10.11.		<b>ОФП.</b> Формирование походной медицинской аптечки. Перечень и	3			

	0 1	назначение лекарственных средств.				
35	1 6 . 0 1	<b>ОФП.</b> Первая помощь при укусах насекомых и пресмыкающихся. Укусы животных.	3			
36	. 1 7 0 1	<b>СФП.</b> Пищевые отравления .Первая помощь.	3			
37	2 3 . 0 1	<b>СФП.</b> Ожоги. Обморожения. Первая помощь.	3			
38	2 4 . 0 1	<b>ОФП.</b> Оказание первой помощи утопающему.	3			
39	3 0 . 0 1	<b>СФП.</b> Средства транспортировки пострадавшего.	3			
40	3 1 . 0 1	Ориентирование по местным признакам. По солнцу и часам.	3			
41	0 6 . 0 2	<b>СФП.</b> Устройство и назначение компаса. Принципы работы с компасом и картой. Условные знаки <b>(искусственные сооружения).</b>	3			
42	0 7 . 0 2	<b>ОФП.</b> Ориентирование по местным предметам. Условные знаки <b>(растительность).</b>	3			
43	1 3 . 0 2	<b>СФП.</b> Измерение расстояний на карте. Условные знаки <b>(гидрография и болота).</b>	3			
44	1 4	<b>СФП.</b> Масштаб карты. Знакомство с формами	3			

	. 0 2	рельефа. Условные знаки (рельеф).				
45	2 0 . 0 2	<b>ОФП.</b> Действия при потере ориентировки. Условные знаки дистанции.	3			
46	2 1 . 0 2	<b>ОФП.</b> Движение по легенде, выполненной в условных знаках.	3			
47	. 2 7 0 2	<b>ОФП.</b> Упражнения на засечки: определение азимута на заданный объект и нахождение ориентиров по азимуту.	3	игра, практическое занятие	уч. кабинет, учебно-тренировочный полигон, спортивный зал	опрос, тестирование практический зачёт
48	2 8 . 0 2	<b>ОФП.</b> Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе.	3			
49	0 5 . 0 3	<b>СФП.</b> Ориентирование на маркированном маршруте.	3			
50	0 6 . 0 3	<b>ОФП.</b> Действия ориентировщика на дистанции, при выходе на контрольный пункт.	3			
51	1 2 . 0 3	<b>ОФП.</b> Работа спортсмена-ориентировщика на старте и финише.	3			
52	1 9 . 0 3	<b>СФП.</b> Ориентирование по описанию (легенде).	3			
53	2 0 . 0 3	<b>ОФП.</b> Ориентирование на дистанции «открытый маршрут»	3			
54	2 6	<b>СФП.</b> Ориентирование на дистанции «заданный	3			



	0 3	маршрут»				
55	2 7 0 3	Соревнования по спортивному ориентированию на дистанции «маркированный маршрут».	3	практическое занятие	ур. Карыжский лес	практический зачёт
56	0 2 0 4	<b>СФП.</b> Подъём по склону с альпенштоком, спортивным способом, на самостраховке. Техника вязания узлов.	3	практическое занятие	учебно-тренировочный полигон, стадион	практический зачёт, наблюдение
57	0 3 0 4	<b>ОФП.</b> Спуск по склону с альпенштоком, спортивным способом, на самостраховке. Техника вязания узлов.	3			
58	0 9 0 4	<b>ОФП.</b> Переправа по заранее уложенному бревну. Техника вязания узлов.	3			
59	1 0 0 4	<b>СФП.</b> Переправа по веревке с перилами с организацией сопровождения. Техника вязания узлов.	3			
60	1 6 0 4	<b>СФП.</b> Траверс склона по перилам. Техника вязания узлов.	3			
61	1 7 0 4	<b>ОФП.</b> Спуск по склону с организацией перил и самостраховки.	3			
62	2 3 0 4	<b>ОФП.</b> Блок-этап: подъём по перилам-траверс склона.	3			
63	2 4 0 4	Спортивное ориентирование, дистанция по выбору.	3	соревнования	ур. Карыжский лес	практический зачёт
64	0	<b>СФП.</b> Блок-этап: подъём-	3	практическое	учебно-	практически

	7 . 0 5	траверс-спуск по перилам.		ое занятие	тренировочный полигон, стадион	й зачёт, наблюдение
65	0 8 . 0 5	<b>ОФП.</b> Блок-этап: траверс склона-спуск по склону.	3			
66	1 4 . 0 5	<b>СФП.</b> Переправа по бревну-спуск «дюльфером	3			
67	1 5 . 0 5	Спортивный туризм. дистанция «пешеходная-короткая-лично-командная»	3			
68	2 1 . 0 5	Конкурсная программа: «краеведческая викторина», «ловкий турист», «спилс-карта».	3			
69	2 2 . 0 5	<b>ОФП.</b> Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	3	беседа, презентация, практическое занятие	уч. кабинет,	наблюдение, тестирование
70	2 8 . 0 5	<b>СФП.</b> Путешествие по карте. Туристские возможности родного края.	3			
71	2 9 . 0 5	«Наши земляки – герои Великой Отечественной войны».	3	экскурсия	краеведческий музей	фотоотчёт
72	3 0 . 0 5	<b>Итоговая аттестация</b>	3	практическое занятие	стадион, уч. кабинет	практический зачёт, тестирование
	и ю н ь	Учебно-тренировочные сборы	Вне сетки часов		ур. Карыжский лес	практический зачёт

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1	01.09		<b>Вводное занятие.</b> Туристские путешествия, история развития и организация спортивного туризма	3	беседа, презентация	учебный кабинет	наблюдение
2	04.09		Личное снаряжение туристов-многоборцев. Личная гигиена туриста.	3	просмотр видеофильма, лекция	учебный кабинет	тестирование, устный опрос
3	08.09		Групповое снаряжение туристов-многоборцев. Характеристика тренировочного процесса	3	просмотр видеофильма, лекция	учебный кабинет	тестирование, устный опрос
4	11.09		Установка палатки, укладка рюкзака. Развёртывание и свёртывание лагеря.	3	практическое занятие	школьный стадион	Практический зачёт
5	15.09		Туристские должности в группе. Определение мест для организации привалов и ночлегов.	3	просмотр видеофильма, беседа	учебный кабинет	тестирование, устный опрос
6	18.09		Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности по лесу, через заросли, завалы, заболоченной местности.	3	практическое занятие	тренировочный полигон	наблюдение, устный опрос
7	22.09		Составление меню и списка продуктов для 1-3-хдневного похода	3	беседа, практическое занятие	учебный кабинет	тестирование, устный опрос
8	25.09		Приготовление пищи на костре. Меры безопасности при работе у костра.	3	практическое занятие	учебный полигон	практический зачёт

9	2 9 . 0 9	Знакомство с понятиями «самостраховка», «дистанция», «технический этап», «время работы на этапе».	3	лекция, беседа	уч. кабинет	наблюдение, устный опрос
10	0 2 . 1 0	Подгонка личного снаряжения (страховочная система, карабины, жумары, спусковое устройство).	3	рассказ, практическое занятие	уч. кабинет	наблюдение
11	0 6 . 1 0	<b>СФП.</b> Упр. на развитие выносливости. Туристские узлы, способы вязания.	3	практическое занятие, соревнование	учебно-тренировочный полигон	тестирование, практический зачёт
12	0 9 . 1 0	<b>СФП.</b> УПР. для развития силы. Подъём по склону спортивным способом. Техника вязания туристских узлов.	3			
13	1 3 . 1 0	<b>ОФП.</b> Бег на 300 м. Спуск по склону с альпенштоком. Техника вязания туристских узлов.	3			
14	1 6 . 1 0	<b>СФП.</b> Упр. для развития силы Подъём по склону с альпенштоком. Техника вязания туристских узлов.	3			
15	2 0 . 1 0	<b>СФП.</b> Упр. на развитие силы. Подъём по склону серпантином. Вязка узлов.	3			
16	3 1 . 1 0	<b>ОФП.</b> Бег на 1000м. Спуск по склону серпантином. Вязка узлов.	3			
17	1 . 1 1	<b>ОФП.</b> Бег на 1000 м. Переправа по бревну с гимнастической страховкой. Техника вязания туристских узлов.	3	беседа, практическое занятие, соревнование	учебно-тренировочный полигон, спортивный зал	тестирование, практический зачёт
18	7 . 1 1	<b>СФП,</b> Упр. для развития гибкости. Переправа по параллельным верёвкам. Техника вязания	3			

			туристских узлов.				
19	0 8 . 1 1		<b>СФП.</b> Медленный бег с расслаблением мышц. Переправа способом «вертикальный маятник». Техника вязания туристских узлов.	3			
20	1 4 . 1 1		<b>ОФП.</b> Подвижные игры, волейбол. Переправа способом «горизонтальный маятник». Вязка узлов.	3			
21	1 5 . 1 1		<b>СФП.</b> Упр. для развития силы Переправа по жердям. Техника вязания туристских узлов.	3			
22	2 1 . 1 1		<b>ОФП.</b> Подвижные игры, футбол. Траверс склона по перилам. Вязка узлов	3			
23	2 2 . 1 1		<b>СФП.</b> Упр. на развитие быстроты. Спуск по склону на самостраховке. Вязка узлов.	3			
24	2 8 . 1 1		<b>ОФП.</b> Элементы акробатики. Подъём по склону на самостраховке. Техника вязания туристских узлов.	3			
25	2 9 . 1 1		<b>СФП.</b> Упр. на развитие и расслабление мышц. Блок-этап: подъём по склону-траверс склона. Вязка узлов.	3			
26	0 5 . 1 2		<b>ОФП.</b> Бег по пересечённой местности. Переправа по бревну через сухой овраг. Техника вязания туристских узлов	3	беседа, практическое занятие, соревнование	учебно-тренировочный полигон, спортивный зал	тестирование, практический зачёт
27	0 6 . 1 2		<b>ОФП.</b> Подвижные игры, волейбол. Переправа по параллельным верёвкам. Узлы.	3			
28	1 2 .		<b>СФП.</b> Упр. на развитие силы. Навесная переправа. Узлы.	3			

	1 2						
29	1 3 · 1 2		<b>ОФП.</b> Подвижные игры, футбол. Организация этапа «спуск по склону». Вязка узлов.	3			
30	1 9 · 1 2		<b>СФП.</b> Упр. на развитие быстроты. Организация этапа «подъём по склону».	3			
31	2 0 · 1 2		<b>ОФП.</b> Элементы акробатики. Организация этапа «горизонтальный маятник»	3			
32	2 6 · 1 2		<b>СФП.</b> Упр. на развитие и расслабление мышц. Организация этапов подъём-спуск по склону.	3			
33	0 9 · 0 1		<b>Медицина.</b> Понятие о гигиене. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.	3			
34	1 0 · 0 1		<b>ОФП.</b> Формирование походной медицинской аптечки. Перечень и назначение лекарственных средств.	3			
35	1 6 · 0 1		<b>ОФП.</b> Первая помощь при укусах насекомых и пресмыкающихся. Укусы животных.	3	лекция, беседа, практическое занятие	уч. кабинет, спортивный зал	
36	· 1 7 0 1		<b>СФП.</b> Пищевые отравления. Первая помощь.	3			опрос, тестирование практический зачёт
37	2 3 · 0 1		<b>СФП.</b> Ожоги. Обморожения. Первая помощь.	3			
38	2 4 · 0		<b>ОФП.</b> Оказание первой помощи утопающему.	3			

	1					
39	3 0 0 1		<b>СФП.</b> Средства транспортировки пострадавшего.	3		
40	3 1 0 1		Ориентирование по местным признакам. По солнцу и часам.	3		
41	0 6 0 2		<b>СФП.</b> Устройство и назначение компаса. Принципы работы с компасом и картой. Условные знаки ( <b>искусственные сооружения</b> ).	3		
42	0 7 0 2		<b>ОФП.</b> Ориентирование по местным предметам. Условные знаки ( <b>растительность</b> ).	3		
43	1 3 0 2		<b>СФП.</b> Измерение расстояний на карте. Условные знаки ( <b>гидрография и болота</b> ).	3		
44	1 4 0 2		<b>СФП.</b> Масштаб карты. Знакомство с формами рельефа. Условные знаки ( <b>рельеф</b> ).	3		
45	2 0 0 2		<b>ОФП.</b> Действия при потере ориентировки. Условные знаки дистанции.	3		
46	2 1 0 2		<b>ОФП.</b> Движение по легенде, выполненной в условных знаках.	3		
47	. 2 7 0 2		<b>ОФП.</b> Упражнения на засечки: определение азимута на заданный объект и нахождение ориентиров по азимуту.	3	игра, практическое занятие	уч. кабинет, учебно-тренировочный опрос, тестирование, практический зачёт

48	2 8 · 0 2	<b>ОФП.</b> Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе.	3		ПОЛИГОН, спортивн ый зал	
49	0 5 · 0 3	<b>СФП.</b> Ориентирование на маркированном маршруте.	3			
50	0 6 · 0 3	<b>ОФП.</b> Действия ориентировщика на дистанции, при выходе на контрольный пункт.	3			
51	1 2 · 0 3	<b>ОФП.</b> Работа спортсмена-ориентировщика на старте и финише.	3			
52	1 9 · 0 3	<b>СФП.</b> Ориентирование по описанию (легенде).	3			
53	2 0 · 0 3	<b>ОФП.</b> Ориентирование на дистанции «открытый маршрут»	3			
54	2 6 · 0 3	<b>СФП.</b> Ориентирование на дистанции «заданный маршрут»	3			
55	2 7 · 0 3	Соревнования по спортивному ориентированию на дистанции «маркированный маршрут».	3	практическ ое занятие	ур. Карыжск ий лес	практически й зачёт
56	0 2 · 0 4	<b>СФП.</b> Подъём по склону с альпенштоком, спортивным способом, на самостраховке. Техника вязания узлов.	3	практическ ое занятие	учебно- трениров очный полигон, стадион	практически й зачёт, наблюдение
57	0 3 · 0 4	<b>ОФП.</b> Спуск по склону с альпенштоком, спортивным способом, на самостраховке. Техника вязания узлов.	3			



58	0 9 · 0 4	<b>ОФП.</b> Переправа по заранее уложенному бревну. Техника вязания узлов.	3			
59	1 0 · 0 4	<b>СФП.</b> Переправа по веревке с перилами с организацией сопровождения. Техника вязания узлов.	3			
60	1 6 · 0 4	<b>СФП.</b> Траверс склона по перилам. Техника вязания узлов.	3			
61	1 7 · 0 4	<b>ОФП.</b> Спуск по склону с организацией перил и самостраховки.	3			
62	2 3 · 0 4	<b>ОФП.</b> Блок-этап: подъём по перилам-траверс склона.	3			
63	2 4 · 0 4	Спортивное ориентирование, дистанция по выбору.	3	соревнования	ур. Карыжский лес	практический зачёт
64	0 7 · 0 5	<b>СФП.</b> Блок-этап: подъём-траверс-спуск по перилам.	3			
65	0 8 · 0 5	<b>ОФП.</b> Блок-этап: траверс склона-спуск по склону.	3	практическое занятие	учебно-тренировочный полигон, стадион	практический зачёт, наблюдение
66	1 4 · 0 5	<b>СФП.</b> Переправа по бревну-спуск «дюльфером	3			
67	1 5 · 0 5	Спортивный туризм. дистанция «пешеходная-короткая-лично-командная»	3			

68	2 1 · 0 5	Конкурсная программа: «краеведческая викторина», «ловкий турист», «спилс- карта».	3			
69	2 2 · 0 5	<b>ОФП.</b> Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	3	беседа, презентаци я, практическ ое занятие	уч. кабинет,	наблюдение, тестировани е
70	2 8 · 0 5	<b>СФП.</b> Путешествие по карте. Туристские возможности родного края.	3			
71	2 9 · 0 5	«Наши земляки – герои Великой Отечественной войны».	3	экскурсия	краеведче ский музей	фотоотчёт
72	3 0 · 0 5	<b>Итоговая аттестация</b>	3	практическ ое занятие	стадион, уч. кабинет	практически й зачёт, тестировани е
	и ю н ь	Учебно-тренировочные сборы	Вне сетки часов		ур. Карыжск ий лес	практически й зачёт

### 5 группа

№ п/п	Д а т а п л а н	Дат а фак т	Тема занятия	Кол- во часов	Форма/ тип занятия	Место проведен ия	Форма контроля
1	0 5 · 0 9		<b>Вводное занятие.</b> Туристские путешествия, история развития и организация спортивного туризма	3	беседа, презентаци я	учебный кабинет	наблюдение
2	0 6 · 0 9		Личное снаряжение туристов-многоборцев. Личная гигиена туриста.	3	просмотр видеофиль ма, лекция	учебный кабинет	тестировани е, устный опрос

3	1 2 · 0 9	Групповое снаряжение туристов-многоборцев. Характеристика тренировочного процесса	3	просмотр видеофильма, лекция	учебный кабинет	тестирование, устный опрос
4	1 3 · 0 9	Установка палатки, укладка рюкзака. Развёртывание и свёртывание лагеря.	3	практическое занятие	школьный стадион	Практический зачёт
5	1 9 · 0 9	Туристские должности в группе. Определение мест для организации привалов и ночлегов.	3	просмотр видеофильма, беседа	учебный кабинет	тестирование, устный опрос
6	2 0 · 0 9	Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности по лесу, через заросли, завалы, заболоченной местности.	3	практическое занятие	тренировочный полигон	наблюдение, устный опрос
7	2 6 · 0 9	Составление меню и списка продуктов для 1-3-хдневного похода	3	беседа, практическое занятие	учебный кабинет	тестирование, устный опрос
8	2 7 · 0 9	Приготовление пищи на костре. Меры безопасности при работе у костра.	3	практическое занятие	учебный полигон	практический зачёт
9	0 3 · 1 0	Знакомство с понятиями «самостраховка», «дистанция», «технический этап», «время работы на этапе».	3	лекция, беседа	уч. кабинет	наблюдение, устный опрос
10	0 4 · 1 0	Подгонка личного снаряжения (страховочная система, карабины, жумары, спусковое устройство).	3	рассказ, практическое занятие	уч. кабинет	наблюдение
11	1 0 · 1 0	<b>СФП.</b> Упр. на развитие выносливости. Туристские узлы, способы вязания.	3	практическое занятие, соревнование	учебно-тренировочный полигон	тестирование, практический зачёт
12	1 1 · 1 0	<b>СФП.</b> УПР. для развития силы. Подъём по склону спортивным способом. Техника вязания туристских узлов.	3			

13	1 7 · 1 0	<b>ОФП.</b> Бег на 300 м. Спуск по склону с альпенштоком. Техника вязания туристских узлов.	3			
14	2 4 · 1 0	<b>СФП.</b> Упр. для развития силы Подъём по склону с альпенштоком. Техника вязания туристских узлов.	3			
15	2 5 · 1 0	<b>СФП.</b> Упр. на развитие силы. Подъём по склону серпантином. Вязка узлов.	3			
16	3 1 · 1 0	<b>ОФП.</b> Бег на 1000м. Спуск по склону серпантином. Вязка узлов.	3			
17	1 · 1 1	<b>ОФП.</b> Бег на 1000 м. Переправа по бревну с гимнастической страховкой. Техника вязания туристских узлов.	3			
18	7 · 1 1	<b>СФП,</b> Упр. для развития гибкости. Переправа по параллельным верёвкам. Техника вязания туристских узлов.	3			
19	0 8 · 1 1	<b>СФП.</b> Медленный бег с расслаблением мышц. Переправа способом «вертикальный маятник». Техника вязания туристских узлов.	3	беседа, практическое занятие, соревнование	учебно-тренировочный полигон, спортивный зал	тестирование, практический зачёт
20	1 4 · 1 1	<b>ОФП.</b> Подвижные игры, волейбол. Переправа способом «горизонтальный маятник». Вязка узлов.	3			
21	1 5 · 1 1	<b>СФП.</b> Упр. для развития силы Переправа по жердям. Техника вязания туристских узлов.	3			
22	2 1 · 1	<b>ОФП.</b> Подвижные игры, футбол. Траверс склона по перилам. Вязка узлов	3			

	1						
23	2 2 · 1 1		<b>СФП.</b> Упр. на развитие быстроты. Спуск по склону на самостраховке. Вязка узлов.	3			
24	2 8 · 1 1		<b>ОФП.</b> Элементы акробатики. Подъём по склону на самостраховке. Техника вязания туристских узлов.	3			
25	2 9 · 1 1		<b>СФП.</b> Упр. на развитие и расслабление мышц. Блок-этап: подъём по склону-траверс склона. Вязка узлов.	3			
26	0 5 · 1 2		<b>ОФП.</b> Бег по пересечённой местности. Переправа по бревну через сухой овраг. Техника вязания туристских узлов	3			
27	0 6 · 1 2		<b>ОФП.</b> Подвижные игры, волейбол. Переправа по параллельным верёвкам. Узлы.	3			
28	1 2 · 1 2		<b>СФП.</b> Упр. на развитие силы. Навесная переправа. Узлы.	3	беседа, практическое занятие, соревнование	учебно-тренировочный полигон, спортивный зал	тестирование, практический зачёт
29	1 3 · 1 2		<b>ОФП.</b> Подвижные игры, футбол. Организация этапа «спуск по склону». Вязка узлов.	3			
30	1 9 · 1 2		<b>СФП.</b> Упр. на развитие быстроты. Организация этапа «подъём по склону».	3			
31	2 0 · 1 2		<b>ОФП.</b> Элементы акробатики. Организация этапа «горизонтальный маятник»	3			
32	2 6 · 1		<b>СФП.</b> Упр. на развитие и расслабление мышц. Организация этапов подъём-спуск по склону.	3			

	2					
33	09.01	<b>Медицина.</b> Понятие о гигиене. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.	3	лекция, беседа, практическое занятие	уч. кабинет, спортивный зал	опрос, тестирование, практический зачёт
34	10.01	<b>ОФП.</b> Формирование походной медицинской аптечки. Перечень и назначение лекарственных средств.	3			
35	16.01	<b>ОФП.</b> Первая помощь при укусах насекомых и пресмыкающихся. Укусы животных.	3			
36	17.01	<b>СФП.</b> Пищевые отравления. Первая помощь.	3			
37	23.01	<b>СФП.</b> Ожоги. Обморожения. Первая помощь.	3			
38	24.01	<b>ОФП.</b> Оказание первой помощи утопающему.	3			
39	30.01	<b>СФП.</b> Средства транспортировки пострадавшего.	3			
40	31.01	Ориентирование по местным признакам. По солнцу и часам.	3			
41	06.02	<b>СФП.</b> Устройство и назначение компаса. Принципы работы с компасом и картой. Условные знаки ( <b>искусственные сооружения</b> ).	3			

42	0 7 · 0 2	<b>ОФП.</b> Ориентирование по местным предметам. Условные знаки <b>(растительность).</b>	3			
43	1 3 · 0 2	<b>СФП.</b> Измерение расстояний на карте. Условные знаки <b>(гидрография и болота).</b>	3			
44	1 4 · 0 2	<b>СФП.</b> Масштаб карты. Знакомство с формами рельефа. Условные знаки <b>(рельеф).</b>	3			
45	2 0 · 0 2	<b>ОФП.</b> Действия при потере ориентировки. Условные знаки дистанции.	3			
46	2 1 · 0 2	<b>ОФП.</b> Движение по легенде, выполненной в условных знаках.	3			
47	· 2 7 0 2	<b>ОФП.</b> Упражнения на засечки: определение азимута на заданный объект и нахождение ориентиров по азимуту.	3			
48	2 8 · 0 2	<b>ОФП.</b> Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе.	3			
49	0 5 · 0 3	<b>СФП.</b> Ориентирование на маркированном маршруте.	3	игра, практическое занятие	уч. кабинет, учебно-тренировочный полигон, спортивный зал	опрос, тестирование практический зачёт
50	0 6 · 0 3	<b>ОФП.</b> Действия ориентировщика на дистанции, при выходе на контрольный пункт.	3			
51	1 2 · 0 3	<b>ОФП.</b> Работа спортсмена-ориентировщика на старте и финише.	3			

52	1 9 · 0 3	<b>СФП.</b> Ориентирование по описанию (легенде).	3			
53	2 0 · 0 3	<b>ОФП.</b> Ориентирование на дистанции «открытый маршрут»	3			
54	2 6 · 0 3	<b>СФП.</b> Ориентирование на дистанции «заданный маршрут»	3			
55	2 7 · 0 3	Соревнования по спортивному ориентированию на дистанции «маркированный маршрут».	3	практическое занятие	ур. Карыжский лес	практический зачёт
56	0 2 · 0 4	<b>СФП.</b> Подъём по склону с альпенштоком, спортивным способом, на самостраховке. Техника вязания узлов.	3			
57	0 3 · 0 4	<b>ОФП.</b> Спуск по склону с альпенштоком, спортивным способом, на самостраховке. Техника вязания узлов.	3			
58	0 9 · 0 4	<b>ОФП.</b> Переправа по заранее уложенному бревну. Техника вязания узлов.	3			
59	1 0 · 0 4	<b>СФП.</b> Переправа по веревке с перилами с организацией сопровождения. Техника вязания узлов.	3	практическое занятие	учебно-тренировочный полигон, стадион	практический зачёт, наблюдение
60	1 6 · 0 4	<b>СФП.</b> Траверс склона по перилам. Техника вязания узлов.	3			
61	1 7 · 0 4	<b>ОФП.</b> Спуск по склону с организацией перил и самостраховки.	3			



62	2 3 · 0 4	<b>ОФП.</b> Блок-этап: подъём по перилам-траверс склона.	3			
63	2 4 · 0 4	Спортивное ориентирование, дистанция по выбору.	3	соревнования	ур. Карыжский лес	практический зачёт
64	0 7 · 0 5	<b>СФП.</b> Блок-этап: подъём-траверс-спуск по перилам.	3	практическое занятие	учебно-тренировочный полигон, стадион	практический зачёт, наблюдение
65	0 8 · 0 5	<b>ОФП.</b> Блок-этап: траверс склона-спуск по склону.	3			
66	1 4 · 0 5	<b>СФП.</b> Переправа по бревну-спуск «дюльфером	3			
67	1 5 · 0 5	Спортивный туризм. дистанция «пешеходная-короткая-лично-командная»	3			
68	2 1 · 0 5	Конкурсная программа: «краеведческая викторина», «ловкий турист», «спилс-карта».	3			
69	2 2 · 0 5	<b>ОФП.</b> Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	3	беседа, презентация, практическое занятие	уч. кабинет,	наблюдение, тестирование
70	2 8 · 0 5	<b>СФП.</b> Путешествие по карте. Туристские возможности родного края.	3			
71	2 9 · 0 5	«Наши земляки – герои Великой Отечественной войны».	3	экскурсия	краеведческий музей	фотоотчёт

72	3 0 . 0 5		<b>Итоговая аттестация</b>	3	практическое занятие	стадион, уч. кабинет	практический зачёт, тестирование
	июнь		Учебно-тренировочные сборы	Вне сетки часов		ур. Карыжский лес	практический зачёт

## 6 группа

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1	01. 09		<b>Вводное занятие.</b> Туристские путешествия, история развития и организация спортивного туризма	3	беседа, презентация	учебный кабинет	наблюдение
2	07. 09		Личное снаряжение туристов-многоборцев. Личная гигиена туриста.	3	просмотр видеофильма, лекция	учебный кабинет	тестирование, устный опрос
3	08. 09		Групповое снаряжение туристов-многоборцев. Характеристика тренировочного процесса	3	просмотр видеофильма, лекция	учебный кабинет	тестирование, устный опрос
4	14. 09		Установка палатки, укладка рюкзака. Развёртывание и свёртывание лагеря.	3	практическое занятие	школьный стадион	Практический зачёт
5	15. 09		Туристские должности в группе. Определение мест для организации привалов и ночлегов.	3	просмотр видеофильма, беседа	учебный кабинет	тестирование, устный опрос
6	21. 09		Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности по лесу, через заросли, завалы,	3	практическое занятие	тренировочный полигон	наблюдение, устный опрос

			заболоченной местности.				
7	2 2 . 0 9		Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода	3	беседа, практическое занятие	учебный кабинет	тестирование, устный опрос
8	2 8 . 0 9		Приготовление пищи на костре. Меры безопасности при работе у костра.	3	практическое занятие	учебный полигон	практический зачёт
9	2 9 . 0 9		Знакомство с понятиями «самостраховка», «дистанция», «технический этап», «время работы на этапе».	3	лекция, беседа	уч. кабинет	наблюдение, устный опрос
10	0 5 . 1 0		Подгонка личного снаряжения (страховочная система, карабины, жумары, спусковое устройство).	3	рассказ, практическое занятие	уч. кабинет	наблюдение
11	0 6 . 1 0		<b>СФП.</b> Упр. на развитие выносливости. Туристские узлы, способы вязания.	3	практическое занятие, соревнования	учебно-тренировочный полигон	тестирование, практический зачёт
12	1 2 . 1 0		<b>СФП.</b> УПР. для развития силы. Подъём по склону спортивным способом. Техника вязания туристских узлов.	3			
13	1 3 . 1 0		<b>ОФП.</b> Бег на 300 м. Спуск по склону с альпенштоком. Техника вязания туристских узлов.	3			
14	1 9 . 1 0		<b>СФП.</b> Упр. для развития силы Подъём по склону с альпенштоком. Техника вязания туристских узлов.	3			
15	2 0 . 1 0		<b>СФП.</b> Упр. на развитие силы. Подъём по склону серпантином. Вязка узлов.	3			
16	2 6		<b>ОФП.</b> Бег на 1000м. Спуск по склону серпантином.	3			

	1 0		Вязка узлов.				
17	2 7 . 1 0		<b>ОФП.</b> Бег на 1000 м. Переправа по бревну с гимнастической страховкой. Техника вязания туристских узлов.	3	беседа, практическое занятие, соревнование	учебно-тренировочный полигон, спортивный зал	тестирование, практический зачёт
18	0 2 . 1 1		<b>СФП,</b> Упр. для развития гибкости. Переправа по параллельным верёвкам. Техника вязания туристских узлов.	3			
19	0 3 . 1 1		<b>СФП.</b> Медленный бег с расслаблением мышц. Переправа способом «вертикальный маятник». Техника вязания туристских узлов.	3			
20	0 9 . 1 1		<b>ОФП.</b> Подвижные игры, волейбол. Переправа способом «горизонтальный маятник». Вязка узлов.	3			
21	1 0 . 1 1		<b>СФП.</b> Упр. для развития силы Переправа по жердям. Техника вязания туристских узлов.	3			
22	1 6 . 1 1		<b>ОФП.</b> Подвижные игры, футбол. Траверс склона по перилам. Вязка узлов	3			
23	1 7 . 1 1		<b>СФП.</b> Упр. на развитие быстроты. Спуск по склону на само страховке. Вязка узлов.	3			
24	2 3 . 1 1		<b>ОФП.</b> Элементы акробатики. Подъём по склону на само страховке. Техника вязания туристских узлов.	3			
25	2 4 . 1 1		<b>СФП.</b> Упр. на развитие и расслабление мышц. Блок-этап: подъём по склону-траверс склона. Вязка узлов.	3	беседа, практическое занятие, соревнование	учебно-тренировочный полигон, спортивн	тестирование, практический зачёт

26	3 0 · 1 1	<b>ОФП.</b> Бег по пересечённой местности. Переправа по бревну через сухой овраг. Техника вязания туристских узлов	3		ый зал	
27	0 1 · 1 2	<b>ОФП.</b> Подвижные игры, волейбол. Переправа по параллельным верёвкам. Узлы.	3			
28	0 7 · 1 2	<b>СФП.</b> Упр. на развитие силы. Навесная переправа. Узлы.	3			
29	0 8 · 1 2	<b>ОФП.</b> Подвижные игры, футбол. Организация этапа «спуск по склону». Вязка узлов.	3			
30	1 4 · 1 2	<b>СФП.</b> Упр. на развитие быстроты. Организация этапа «подъём по склону».	3			
31	1 5 · 1 2	<b>ОФП.</b> Элементы акробатики. Организация этапа «горизонтальный маятник»	3			
32	2 1 · 1 2	<b>СФП.</b> Упр. на развитие и расслабление мышц. Организация этапов подъём-спуск по склону.	3			
33	2 2 · 1 2	<b>Медицина.</b> Понятие о гигиене. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.	3			
34	2 8 · 1 2	<b>ОФП.</b> Формирование походной медицинской аптечки. Перечень и назначение лекарственных средств.	3	лекция, беседа, практическое занятие	уч. кабинет, спортивный зал	опрос, тестирование практический зачёт
35	2 9 · 1 2	<b>ОФП.</b> Первая помощь при укусах насекомых и пресмыкающихся. Укусы животных.	3			

36	. 1 1 0 1	<b>СФП.</b> Пищевые отравления .Первая помощь.	3			
37	1 2 . 0 1	<b>СФП.</b> Ожоги. Обморожения. Первая помощь.	3			
38	1 8 . 0 1	<b>ОФП.</b> Оказание первой помощи утопающему.	3			
39	1 9 . 0 1	<b>СФП.</b> Средства транспортировки пострадавшего.	3			
40	2 5 . 0 1	Ориентирование по местным признакам. По солнцу и часам.	3			
41	2 6 . 0 1	<b>СФП.</b> Устройство и назначение компаса. Принципы работы с компасом и картой. Условные знаки <b>(искусственные сооружения).</b>	3			
42	0 1 . 0 2	<b>ОФП.</b> Ориентирование по местным предметам. Условные знаки <b>(растительность).</b>	3			
43	0 2 . 0 2	<b>СФП.</b> Измерение расстояний на карте. Условные знаки <b>(гидрография и болота).</b>	3			
44	0 8 . 0 2	<b>СФП.</b> Масштаб карты. Знакомство с формами рельефа. Условные знаки <b>(рельеф).</b>	3			
45	0 9 . 0	<b>ОФП.</b> Действия при потере ориентировки. Условные знаки дистанции.	3			

	2						
46	1 5 . 0 2		<b>ОФП.</b> Движение по легенде, выполненной в условных знаках.	3			
47	. 1 6 0 2		<b>ОФП.</b> Упражнения на засечки: определение азимута на заданный объект и нахождение ориентиров по азимуту.	3	игра, практическое занятие	уч. кабинет, учебно-тренировочный полигон, спортивный зал	
48	2 2 . 0 2		<b>ОФП.</b> Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе.	3			
49	2 9 . 0 2		<b>СФП.</b> Ориентирование на маркированном маршруте.	3			
50	0 1 . 0 3		<b>ОФП.</b> Действия ориентировщика на дистанции, при выходе на контрольный пункт.	3			
51	0 7 . 0 3		<b>ОФП.</b> Работа спортсмена-ориентировщика на старте и финише.	3			
52	1 4 . 0 3		<b>СФП.</b> Ориентирование по описанию (легенде).	3			
53	1 5 . 0 3		<b>ОФП.</b> Ориентирование на дистанции «открытый маршрут»	3			
54	2 1 . 0 3		<b>СФП.</b> Ориентирование на дистанции «заданный маршрут»	3			
55	2 2 . 0		Соревнования по спортивному ориентированию на дистанции «маркированный	3	практическое занятие	ур. Карыжский лес	практический зачёт

	3		маршрут».				
56	2 8 . 0 3		<b>СФП.</b> Подъём по склону с альпенштоком, спортивным способом, на самостраховке. Техника вязания узлов.	3	практическое занятие	учебно-тренировочный полигон, стадион	практический зачёт, наблюдение
57	2 9 . 0 3		<b>ОФП.</b> Спуск по склону с альпенштоком, спортивным способом, на самостраховке. Техника вязания узлов.	3			
58	0 4 . 0 4		<b>ОФП.</b> Переправа по заранее уложенному бревну. Техника вязания узлов.	3			
59	0 5 . 0 4		<b>СФП.</b> Переправа по веревке с перилами с организацией сопровождения. Техника вязания узлов.	3			
60	1 1 . 0 4		<b>СФП.</b> Траверс склона по перилам. Техника вязания узлов.	3			
61	1 2 . 0 4		<b>ОФП.</b> Спуск по склону с организацией перил и самостраховки.	3			
62	1 8 . 0 4		<b>ОФП.</b> Блок-этап: подъём по перилам-траверс склона.	3			
63	1 9 . 0 4		Спортивное ориентирование, дистанция по выбору.	3	соревнования	ур. Карыжский лес	практический зачёт
64	2 5 . 0 4		<b>СФП.</b> Блок-этап: подъём-траверс-спуск по перилам.	3	практическое занятие	учебно-тренировочный полигон, стадион	практический зачёт, наблюдение
65	2 6 .		<b>ОФП.</b> Блок-этап: траверс склона-спуск по склону.	3			



	0 4					
66	0 2 . 0 5	<b>СФП.</b> Переправа по бревну-спуск «дюльфером	3			
67	0 3 . 0 5	Спортивный туризм. дистанция «пешеходная-короткая-лично-командная»	3			
68	1 6 . 0 5	Конкурсная программа: «краеведческая викторина», «ловкий турист», «спилс-карта».	3			
69	1 7 . 0 5	<b>ОФП.</b> Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	3	беседа, презентация, практическое занятие	уч. кабинет,	наблюдение, тестирование
70	2 3 . 0 5	<b>СФП.</b> Путешествие по карте. Туристские возможности родного края.	3			
71	2 4 . 0 5	«Наши земляки – герои Великой Отечественной войны».	3	экскурсия	краеведческий музей	фотоотчёт
72	3 0 . 0 5	<b>Итоговая аттестация</b>	3	практическое занятие	стадион, уч. кабинет	практический зачёт, тестирование
	и ю н ь	Учебно-тренировочные сборы	Вне сетки часов		ур. Карыжский лес	практический зачёт

## Материалы для поведения мониторинга

### Приложение 2

#### Контрольно-измерительные материалы (Основы туристского многоборья)

##### 1.СНАРЯЖЕНИЕ.

- 1.1 Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил и сопровождения?
- не менее 6мм;
  - не менее 8мм;
  - не менее 10мм.
- 1.2 Что является двойной веревкой?
- сдвоенная (т.е. сложенная вдвое), но имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви;
  - две отдельные веревки;
  - все перечисленное.
- 1.3 Где могут применяться карабины без муфт?
- для организации промежуточных точек страховки;
  - для транспортировки груза;
  - для организации страховки (самоохранки).
- 1.4 Какое суммарное количество шкивов может быть использовано в полиспасте?
- не должно превышать 4 штуки;
  - не должно превышать 5 штук;
  - не должно превышать 6 штук;
  - не должно превышать 7 штук;
- 1.5 Веревкой какого диаметра должно производиться натяжение полиспастов?
- не менее 4мм;
  - не менее 6мм;
  - не менее 8мм;
  - не менее 10мм.
- 1.6 Что можно использовать для блокировки грудной обвязки и беседки?
- веревка диаметром не менее 10мм;
  - двойная веревка диаметром не менее 6мм;
  - равнопрочная стропа;
- 1.7 Какая максимальная длина самоохранки должна быть у участника?
- 0,5 м;
  - 1,5 м;
  - 2 м.
- 1.8 В качестве чего могут быть использованы зажимы?
- в качестве средства для организации движения по перилам;
  - в качестве элемента подключения полиспаста к натягиваемой веревке при организации перил;
  - для организации самоохранки при подъеме и спуске по перилам.

- 1.9 При выполнении, каких технических приемов участник **НЕ** должен находиться в рукавицах?
- при выполнении страховки;
  - при работе с сопровождающей веревкой при прохождении участниками бревна, параллельных перил и тонкого льда;
  - при торможении носилок, движущихся по навесной переправе;
  - при работе с веревкой при укладке бревна через преграду.
- 1.10 Чем можно заменить отсутствие рукавиц?
- перчатками из плотной ткани;
  - ничем;
  - полами штормовки (куртки).
- 1.11 При работе на этапе, с какого момента участник должен находиться в каске?
- с момента пристегивания участника к перильной веревке;
  - при начале работы с веревкой;
  - с момента пересечения границы этапа и до выхода из нее.
- 1.12 Чем обязательно должна быть оборудована каска?
- номером участника;
  - названием команды;
  - шнуром-каска улавливателем.
- 1.13 Что должен сделать участник в случае сползания или падения каски с головы?
- закончить движение по этапу и надеть каску;
  - немедленно прекратить движение и надеть каску;
  - продолжить движение по этапу.
- 1.14 Какой узел нельзя применять для связывания концов веревки?
- ткацкий;
  - прямой;
  - встречный;
  - штыковой;
  - академический.
- 1.15 Какой узел не является схватывающим?
- пруссик;
  - австрийский;
  - брам-шкотовый;
  - Бахмана.
- 1.16 Какой узел требует наличие контрольного узла?
- встречный;
  - грейпвайн;
  - проводник-восьмерка;
  - проводник;
  - австрийский проводник.
- 1.17 Какой материал может использоваться для изготовления опорных петель?
- стропы;
  - лямки от рюкзака;
  - отрезки основной веревки диаметром не менее 10 мм;

d. двойная веревка диаметром не менее 6 мм.

## 2 ОТДЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

2.1 Каково расстояние должно быть между страхующей и сопровождающей веревками при переправе первого участника в брод?

- a. не имеет значения;
- b. не менее 1/3 ширины реки;
- c. не менее 1/2 ширины реки.

2.2 Каким количеством участников должны удерживаться страховочная и сопровождающая веревки при переправе первого участника в брод?

- a. не менее двух человек на каждую веревку;
- b. не менее одного человека на каждую веревку;
- c. всего одним человеком.

2.3 Должны ли быть закреплены концы страхующей и сопровождающей веревки при переправе первого участника в брод?

- a. да;
- b. нет;

2.4 Куда крепятся страховочные и сопровождающие веревки при переправе первого участника в брод?

- a. в беседочный карабин;
- b. в грудное перекрестье участника;
- c. в скользящий карабин в боковую часть страховочного пояса.

2.5 Может ли участник, переправляющийся в брод первым, двигаться с рюкзаком?

- a. может;
- b. не может;
- c. может, но пустым.

2.6 Как должна осуществляться переправа первого участника по тонкому льду?

- a. без лыж, руки вынуты из темляков лыжных палок;
- b. на лыжах, крепления ослаблены, руки вынуты из темляков лыжных палок;
- c. на лыжах, крепления застегнуты, руки в темляках лыжных палок.

2.7 При каком расстоянии от бревна до поверхности воды первому участнику, переправляющемуся через реку по бревну, должна быть обеспечена судейская страховка?

- a. 1 м;
- b. 2 м;
- c. 3 м;

2.8 Может ли первый участник, переправляющийся через реку по бревну, двигаться сидя на бревне?

- a. может;
- b. не может;

2.9 Как должна быть организована страховка при переправе первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну?

- a. срук;
- b. через опорную точку;
- c. через беседочный карабин страховочного пояса.

2.10 Куда подключается конец страховочной веревки при переправе первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну?

- a. вскользкий карабин в боковую часть страховочного пояса;
  - b. в беседочный карабин страховочного пояса;
  - c. в грудное перекрестье.
- 2.11 Должен ли быть закреплён конец страховочной веревки при переправе первого участника через резухой в раг (каньон) под ну и по бревну?
- a. да;
  - b. нет.
- 2.12 При прохождении траверса склона может ли участник на командной страховке двигаться с рюкзаком?
- a. да;
  - b. нет.
- 2.13 Кто осуществляет контроль за пристегиванием (отстегиванием) верхней судейской страховки?
- a. начальник дистанции;
  - b. старший судья этапа;
  - c. участник.
- 2.14 Что является перилами?
- a. вспомогательная веревка, используемая командой для преодоления препятствия;
  - b. основная веревка, используемая командой для преодоления препятствия;
  - c. равнопрочная стропа, используемая командой для преодоления препятствия.
- 2.15 Являются ли статически нагруженные перила из одинарной веревки, т.е. натянутые с помощью полиспаста, элементом перильной страховки?
- a. да;
  - b. нет.
- 2.16 Сколько шкивов полиспаста (изменения направления) допускается при натяжении перильной страховки одинарной веревкой?
- a. 3;
  - b. 2;
  - c. 1;
  - d. 0.
- 2.17 Разрешается ли удерживание перил на механических самосбросах?
- a. да;
  - b. нет.
- 2.18 Что можно использовать для прикрепления полиспаста рабочей (натягиваемой) веревке?
- a. зажимы;
  - b. схватывающие узлы, выполненные из репшнура диаметром 6 мм с наличием в рабочей части петли двух ветвей;
  - c. схватывающие узлы, выполненные из репшнура диаметром 6 мм с наличием в рабочей части петли четырех ветвей.
- 2.19 Что может находиться на перилах при начале движения участника по ним?
- a. распущенные блоки и полиспасты;
  - b. средства крепления блоков и полиспастов к натягиваемым веревкам;
  - c. все должно быть снято.
- 2.20 Что должен сделать участник при повреждении перильной веревки?
- a. закончить движение по этапу и заменить ее;

- b. пройтисеидстанцииуснейдофиниша;
  - c. немедленнозаменитьверевку.
- 2.21 Какогодиаметрадолжныбытьсдергивающиеверевки?
- a. нелимитируется;
  - b. неменеебмм;
  - c. неменее10мм.
- 2.22 Какогодиаметрадолжныбытьверевкидляукладываниябревна?
- a. нелимитируется;
  - b. неменеебмм;
  - c. неменее10мм.
- 2.23 Сколькочеловекдолжны удерживать свободныеконцы усов-оттяжек при укладкебревна?
- a. всего1;
  - b. неменее1накаждый;
  - c. неменее2накаждый.
- 2.24 ЧтодолжнаделатькомандаприНЕпопаданииукладываемогобревнауказанныйствор?
- a. попроситьстаршегосудьюэтапауложитьбревновствор;
  - b. повторитьприемщераз;
  - c. организоватьстраховкуиначатьпереправу.
- 2.25 Какимкарабиномсамостраховкидолженбытьподключенучастникпридвижениипопериламвброд, по бревнучерез реку?
- a. отгрудногоперекрестья;
  - b. беседочным;
  - c. включеннымвбоковуючастьстраховочногопояса.
- 2.26 Какаядолжнабытьдлинасамостраховкипридвижениипопериламвброд,побревнучерезреку, овраг ипо тонкомульду?
- a. любая;
  - b. до 2 м;
  - c. перекрываемаязапястьемвытянутойруки.
- 2.27 Кудаподключаетсясопровождающаяверевкапридвижениипопериламчерезовраг?
- a. вгрудноеперекрестье;
  - b. вбоковуючастьстраховочногопояса;
  - c. впускноеустройство.
- 2.28 Какоеколичествоучастниковможетнаходитьсянаперилахпридвижениипопериламвброд,побревнучерезреку, оврагипотонкомульду?
- a. сколькоугодно;
  - b. один;
  - c. одинучастник+пострадавшийснесущим (сопровождающим).
- 2.29 Разрешаетсялидвижениепонавеснойпереправенакарабине, замыкающемстраховочную систему?
- a. да;
  - b. нет.
- 2.30 Назовитеправильныйпорядокпристежкикнавеснойпереправе.
- a. 1.беседочныйкарабин,2.сопровождение,3.уссамостраховки;
  - b. произвольно;

с. 1. усамостраховки, 2. сопровождение, 3. беседочный карабин.

- 2.31 Начиная с какого угла, навесная переправа считается наклонной?
- 10;
  - 15;
  - 20.
- 2.32 Как правильно осуществляется движение участника по наклонной навесной переправе вниз?
- головой вперед, без рукавиц;
  - головой вперед, в рукавицах;
  - ногами вперед, в рукавицах.
- 2.33 Как осуществляется самостраховка участника при движении и траверсом по перилам?
- коротким усом;
  - ус должен превышать 1,5 м;
  - беседочным карабином на перила.
- 2.34 Могут ли страховочные перила на траверсе использоваться участником как дополнительная точка опоры?
- да;
  - нет.
- 2.35 Сколько человек может находиться на перилах при движении и траверсом по перилам?
- сколько угодно;
  - один;
  - два, при наличии у обоих страховочных веревок.
- 2.36 Может ли участник при преодолении спуска по склону по перилам зажимать узел кула-ке?
- да;
  - нет.
- 2.37 Как должна быть выполнена верхняя командная страховка?
- через спину участника, стоящего на само страховке;
  - через тормозное устройство, закрепленное на участнике, стоящем на само страховке;
  - через опорную точку.
- 2.38 Каким способом может осуществляться движение при подъеме по склону с верхней командой страховкой?
- любым способом;
  - любым способом, страховочная веревка должна быть встегнута в беседочный карабин участника.
- 2.39 Разрешено ли вытягивание участника страховочной веревкой?
- да;
  - нет.
- 2.40 Какую команду должен подать участник страхующему при подъеме по склону с верхней командной страховкой, чтобы использовать страховочную веревку в качестве дополнительной точки опоры для того, чтобы преодолеть сложный участок?
- «сделай перила»;
  - «держи»;
  - «закрепи».
- 2.41 Ниже какого уровня не должны провисать петли страхующей веревки?
- ниже 5,5 м;
  - ниже 2 м;

- с. ненижеступнейстрахуемогоучастника.
- 2.42 Что нужно иметь участникам при преодолении спуска по перилам (дюльфер)?
- верхнюю страховку;
  - нижнюю страховку;
  - сопровождение.
- 2.43 Что должен применять участник при спуске по перилам (дюльфер)?
- жумар;
  - рифовый узел;
  - восьмерку.
- 2.44 На каком расстоянии от точки крепления перил участник должен подключиться к ним?
- не более длины само страховки;
  - любом расстоянии.
- 2.45 Может ли участник при спуске по перилам (дюльфер) выпускать перильную веревку из регулирующей руки?
- да;
  - нет.
- 2.46 Что должен сделать участник при спуске по перилам (дюльфер) для того, чтобы освободить регулирующую руку?
- остановиться, встегнуть жумар;
  - сдвоить веревку.
- 2.47 Где должна находиться перильная веревка при спортивном спуске?
- где угодно;
  - заспиной;
  - пропущена через грудной карабин.
- 2.48 Ненижекакого уровня должна быть завязана петля на перильной веревке для подключения само страховки участника при переправе маятником через ручей, овраг?
- ненижеступней;
  - нениже колена;
  - нениже грудного перекрестья.
- 2.49 Допускается ли использовать схватывающий узел качества само страховки к перилам при переправе маятником через овраг, ручей?
- да;
  - нет.
- 2.50 Можно ли использовать зажимы для организации опорной точки на перилах при переправе маятником через овраг, ручей?
- нельзя;
  - можно, но должны быть установлены **не выше** подключения само страховки;
  - можно, но должны быть установлены **ниже** подключения само страховки.
- 2.51 При преодолении, какого препятствия первый участник может двигаться с рюкзаком?
- переправа по бревну;
  - переправа вброд;
  - переправа по тонкому льду;
  - траверс склона (свободным лазанием);
  - спуск по склону;
  - подъем по склону (свободно лазание).



- 2.52 Можно ли транспортировать рюкзак с снаряжением по навесной переправе совместно с участником?
- нельзя;
  - можно, но на длинной самостраховке;
  - можно, подключенным к себе;
  - можно, одетым на плечи, пояс рюкзака застегнут.
- 2.53 Можно ли транспортировать груз на носилках (волокушах) совместно с пострадавшим?
- да;
  - нет.
- 2.54 Что допускается положить пострадавшему под голову при транспортировке на носилках?
- медицинскую аптечку;
  - бухту веревки;
  - рюкзак с мягкими вещами;
  - любой груз.
- 2.55 На каком этапе рюкзак транспортируется на одном плече?
- переправа в брод по перилам;
  - по параллельным перилам;
  - по навесной переправе;
- 2.56 Разрешается ли транспортировка груза участником, сопровождающим пострадавшего (при преодолении технических этапов)?
- да;
  - нет.
- 2.57 Допускается ли при переправе потонкому льду перетягивание груза?
- да;
  - нет.
- 2.58 Может ли на этапах подъем (спуск) по склону груза находиться на участниках?
- да;
  - нет.
- 2.59 Какая веревка должна быть подключена к грузу при его перебрасывании?
- страховочная;
  - перильная;
  - сопровождающая.
- 2.60 Каким количеством карабинов можно утяжелить веревку при переброске ее через препятствие?
- не более 2;
  - не более 5;
  - не более 10.
- 2.61 Можно ли ловить налету веревку, перебрасываемую через препятствие?
- да;
  - нет.
- 2.62 Может ли при работе в опасной зоне находиться незастрахованное снаряжение (лежать на земле)?
- да;
  - нет.
- 2.63 Как осуществляется переправа участников по веревке с перилами (параллельным перилам)?

?

- a. беседочным карабином нижней веревки и усом страховки верхней;
- b. ногами нижней веревки и беседочным карабином верхней веревки;
- c. ногами нижней веревки и усом страховки верхней веревки.

2.64 При прохождении переправы по веревке с перилами (параллельные перила) какая веревка является страховочными перилами?

- a. нижняя;
- b. сопровождающая;
- c. верхняя.

2.65 Сколько участников может находиться на перилах при переправе по веревке с перилами?

- a. один;
- b. два;
- c. сколько угодно

**Контрольно-измерительные материалы  
(Топография и ориентирование)**

**ТЕСТ 1**

Что означает этот символ?

	а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа		а) канава с водой б) проселочная дорога в) уая просека
	а) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава		а) яма б) лощина в) бугор
	а) внемасштабный объект рельефа б) воронка в) микробугорок		а) земляной обрыв б) земляной вал в) основная горизонталь
	а) фруктовый сад б) открытое пространство в) лес, проходимый в одном направлении		а) озеро б) запретная территория в) непреодолимое болото
	а) заболоченность б) непреодолимое болото в) труднопроходимое болото		а) сухая канава б) тропа в) маленькая промоина
	а) большая башня б) церковь в) маленькая башня		а) внемасштабный искусственный барьер б) финиш в) точка начала ориентирования

**ТЕСТ 2**

Что означает этот символ?

	а) группа камней б) пещера в) микробугорок		а) лощина б) обрыв в) яма
	а) шоссе б) исчезающая тропа в) улучшенная дорога		а) колодец б) пруд в) родник
	а) фундамент б) постройка в) застроенная территория		а) озеро б) непреодолимое болото в) болото
	а) шоссе б) улучшенная дорога в) проселочная дорога		а) контрольный пункт б) пункт питания в) финиш
	а) земляной вал б) лощина в) обрыв		а) фундамент б) постройка в) застроенная территория
	а) пещера б) воронка в) капони́р		а) преодолимая ограда б) разрушенная ограда в) непреодолимая ограда

## ТЕСТ 3

Что означает этот символ?














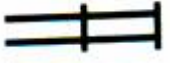

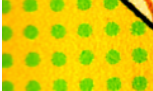


	а) канава б) высыхающий ручей в) тропа		а) непреодолимая скала б) земляной вал в) земляной обрыв
	а) узкая просека б) шоссе в) широкая просека		а) улучшенная дорога б) горизонталь в) сухая канава


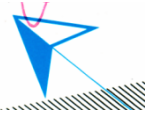
















	а) железная дорога б) преодолимый трубопровод в) направление железной дороги		а) труднопроходимое болото б) легкопроходимое болото в) заболоченность
	а) проселочная дорога б) улучшенная дорога в) узкая просека		а) горка б) контрольный пункт в) финиш
	а) камни б) четкая граница в) сухая канава		а) полуоткрытое пространство б) открытое пространство в) сад
	а) поверхность с микронеровностями б) сухая канава в) трубопровод		а) камень б) начало ориентирования в) искусственный объект

ТЕСТ 4

Какой УЗ относится к рельефу

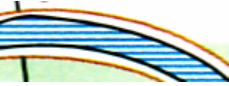















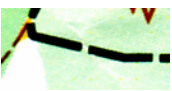
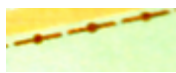
Какой УЗ относится к растительности

1. А) 	Б) 	В) 	7.А) 	Б) 	В) 
2.А) 	Б) 	В) 	8.А) 	Б) 	В) 
3.А) 	Б) 	В) 	9.А) 	Б) 	В) 







4.A) 	Б) 	В) 	10.A) 	Б) 	В) 
5.A) 	Б) 	В) 	11.A) 	Б) 	В) 
6.A) 	Б) 	В) 	12.A) 	Б) 	В) 













**ТЕСТ 5**

Какой УЗ относится к гидрографии

1.A 	Б 	В 
2.A 	Б 	В 
3.A 	Б 	В 
4.A 	Б 	В 
5.A 	Б 	В 
6.A 	Б 	В 


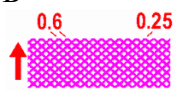
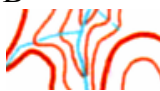
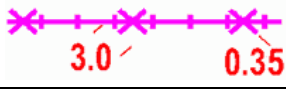




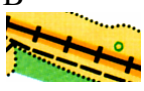

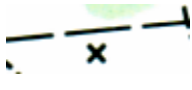





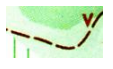

Какой УЗ относится к искусственным сооружениям

7.A 	Б 	В 
8.A 	Б 	В 



9.A 	Б 	В 
10.A 	Б 	В 
11.A 	Б 	В 
12.A 	Б 	В 












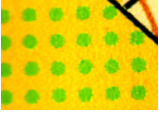
## ТЕСТ 6

Какой УЗ относится к знаку обозначения дистанции

1.A 	Б 	В 
2.A 	Б 	В 
3.A 	Б 	В 
4.A 	Б 	В 
5.A 	Б 	В 
6.A 	Б 	В 











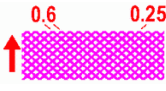


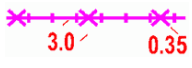






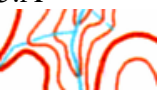









Какой УЗ относится к точечным ориентирам

7.A 	Б 	В 
8.A 	Б 	В 





















9.A 	Б 	В 
10.A 	Б 	В 
11.A 	Б 	В 
12.A 	Б 	В 

Тест 7

Исключите лишний знак


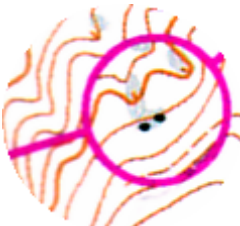




1.A 	Б 	В 	Г 	Д 
2.A 	Б 	В 	Г 	Д 
3.A 	Б 	В 	Г 	Д 
4.A 	Б 	В 	Г 	Д 
5.A 	Б 	В 	Г 	Д 
6.A 	Б 	В 	Г 	Д 




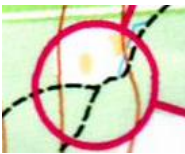




7. А 	Б 	В 	Г 	Д 
8.А 	Б 	В 	Г 	Д 
9.А 	Б 	В 	Г 	Д 
10.А 	Б 	В 	Г 	Д 

## Тест 8









Где стоит контрольный пункт?



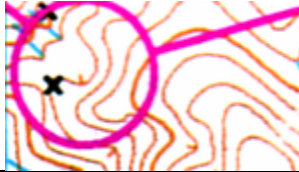
1. 	А северная промоина Б северная лощина В южная лощина	7. 	А восточная лощина Б между камнями В северо-восточный камень
2. 	А промоина низ Б лощина верх В хребтик	8. 	А юго-западная микроямка Б северо-восточная микроямка В юго-восточная яма
3. 	А бугор Б лощинка В яма	9. 	А западный камень Б восточный камень В восточный бугорок

4. 	А южная лощинка Б северная лощинка В восточная лощинка	10. 	А средний капони́р Б юго- восточный капони́р В северный капони́р
5. 	А северная лощинка Б юго-западная лощинка В седловина	11. 	А полянка Б развилка троп В пересечение тропы с дорогой
6. 	А воронка Б северо- западный камень В юго-восточный камень	12. 	А северо- восточный капони́р Б южный капони́р В западный капони́р

## Тест 9

Где стоит контрольный пункт?

1. 	А пересечение тропы с болотом Б хребтик В болотце	7. 	А западный угол фундамента Б восточный угол фундамента В южный угол фундамента
2. 	А между лесками Б северный угол леска В южный угол леска	8. 	А яма Б бугор В лощинка
3. 	А северо- западное дерево Б пересечение дорог В юго-восточное дерево	9. 	А микроямка Б лощина низ В лощина верх
4. 	А микроямка Б яма В бугор	10. 	А северная лощинка Б западная лощинка В яма

<p>5.</p> 	<p>А западная скала Б восточная скала В камень</p>	<p>11.</p> 	<p>А камень на бугре Б скала В средний камень</p>
<p>6.</p> 	<p>А камень Б капонир В южный капонир</p>	<p>12.</p> 	<p>А корч Б лощина В хребтик</p>

**Контрольно-измерительные материалы  
(Оказание первой помощи)**

**1. Как остановить обильное венозное кровотечение?**

- А-наложить давящую повязку;
- Б- наложить жгут;
- В- обработать рану спиртом и закрыть стерильной салфеткой;
- Г- продезинфицировать спиртом и обработать йодом;

**2. Характерные признаки артериального кровотечения:**

- А- кровь тёмного цвета, вытекает ровной струёй.
- Б- кровь алого цвета, вытекает пульсирующей струёй.
- В- кровоточит вся поверхность, вытекает в виде небольших капель.

**3. При открытом переломе конечности с сильным кровотечением раны необходимо в первую очередь:**

- А – обработать край раны йодом;
- Б – провести иммобилизацию конечности;
- В – промыть рану перекисью водорода;
- Г – остановить кровотечение.

**4. При закрытом переломе со смещением костей необходимо:**

- А- поправить смещение и наложить шину
- Б- наложить шину
- В- наложить шину с возвращением костей в исходное положение
- Г- перевязать рану, не тревожа перелом, и наложить шину

**5. При наложении повязки запрещается**

- А- касаться руками стерильной части бинта, соприкасающейся с раной;
- Б- касаться руками стерильной части бинта, не соприкасающейся с раной;
- В- делать перекрутку бинта

**6. При повреждениях волосистой части головы применяется**

- А- повязка— «шапка Гиппократата»
- Б- повязка «уздечка»
- В- повязка «чепец»

**7. Какой самый опасный вид наружного кровотечения?**

- А-капиллярное;
- Б- артериальное;
- В- венозное.

**8. Что нужно сделать при ушибе?**

- А- приложить тепло;
- Б- приложить холод;
- В- сделать йодную сетку.

**9. При отравлении желудок промывают:**

- А- раствором соды;
- Б--крепким чаем;
- В- кипяченой водой.

**10. Края раны (без сильного кровотечения) обрабатывают:**

- А- йодом

Б- перекисью водорода

В- марганцовкой

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	Б	Г	Б	А	В	Б	Б	В	А

**Контрольно-измерительные материалы  
(Общефизическая и специальная подготовка)**

**6 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
	Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
	Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
	Плавание	50м	40м	25м	50м	40м	25м

**5 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15

Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
Плавание (без учета времени)	50м	25м	12м	25м	20м	12м

## 7 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48	





**«Социально – психологическая самоаттестация коллектива»**

Цель: выявить степень сформированности коллектива воспитанников.

Необходимо для проведения: каждый учащийся должен иметь бланк со следующим текстом.

«Давай поразмышляем о твоей группе. Является ли она дружным, сплоченным коллективом? Это можно выяснить, если ответить на вопрос, сколько ребят твоей группы обладают перечисленными качествами. Перед каждым выражением стоят буквы. Обведи кружком ту из них, которая означает ответ, соответствующий твоей точке зрения.

Буквы означают:

Н – никто;

М – меньшинство;

П – половина;

Б – большинство;

В – все.

Н М П Б В 1. Свои слова подтверждают делом.

Н М П Б В 2. Все вопросы решают сообща.

Н М П Б В 3. Правильно понимают трудности, стоящие перед группой.

Н М П Б В 4. Радуются успехам товарищей.

Н М П Б В 5. Помогают новичкам.

Н М П Б В 6. Не ссорятся, когда распределяют обязанности.

Н М П Б В 7. Знают задачи, стоящие перед группой.

Н М П Б В 8. Требовательны к себе и другим.

Н М П Б В 9. Личные интересы подчиняют интересам коллектива.

Н М П Б В 10. Принципиально оценивают успехи коллектива.

Н М П Б В 11. Искренне огорчаются при неудаче товарища.

Н М П Б В 12. К своим ребятам и учащимся из других групп предъявляют одинаковые требования.

Н М П Б В 13. Самостоятельно выявляют и исправляют недостатки в работе.

Н М П Б В 14. Знают итоги работы коллектива.

Н М П Б В 15. Сознательно подчиняются дисциплине.

Н М П Б В 16. Не остаются равнодушными, если задеты интересы группы.

Н М П Б В 17. Одинаково оценивают общие неудачи.

Н М П Б В 18. Уважают друг друга.

Н М П Б В 19. Радуются успеху новичков и ребят из других групп.

Н М П Б В 20. Если надо, принимают на себя обязанности других членов коллектива.

Н М П Б В 21. Хорошо знают, чем занимаются учащиеся других групп.

Н М П Б В 22. По – хозяйски относятся к общественному добру.

Н М П Б В 23. Поддерживают принятые в классе традиции.

Н М П Б В 24. Одинаково оценивают справедливость наказаний.

Н М П Б В 25. Поддерживают друг друга в трудные минуты.

Н М П Б В 26. Не хвастаются перед ребятами из других групп.

Н М П Б В 27. Действуют слаженно и организованно в сложных ситуациях.

Н М П Б В 28. Хорошо знают, как обстоят дела друг друга.

Обработка и интерпретация полученных данных. Для перевода буквенных выражений ответов в баллы, используется шкала:

Н – 0 баллов

М – 1 балл

П – 2 балла

Б – 3 балла

В – 4 балла

Затем составляются матрица, куда заносятся ответы в баллах всех участников эксперимента.

## Матрица для определения эталонности общности

ФИО	Сумма баллов, х	$\frac{x}{28}$ СР балл =-----	$\frac{\sum \text{ср.баллов}}{\text{кол-во уч-ся}}$ М = -----

Показателем эталонности общности в восприятии ее членов (М) является частное от деления общей суммы баллов всех ответов воспитанников на количество ответов воспитанников на данный вопросник.

Принято считать, если М составляет не менее 75% от максимально возможной оценки ( в нашем случае М < 3), то можно констатировать высокий уровень эталонности общности, если же М составляет 50 –75% ( 2 <М < 3) или менее 50% ( М <2), то это соответственно свидетельствует о среднем и низком уровнях эталонности, общности в восприятии ее членов.

