

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества г. Алзамай»

Рассмотрена на
педагогическом совете:
Протокол № 4 от «26» 08. 2025 г.

Утверждена
приказом директор
МБУ ДО «ДДТ г. Алзамай»
№ 86 от «29 » 08. 2025 г

Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
«Юный турист»
Возраст обучающихся: 12-13 лет
Срок освоения: 1 год

Разработчик программы:
Куимова Елена Михайловна -
педагог дополнительного образования

г. Алзамай, 2025 г.

Содержание

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка	стр.3
1.1. Информационные материалы, направленность	3
1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы	3
1.3. Новизна и отличительные особенности программы	3
1.4. Адресат программы и сроки освоения программы.	3
1.5. Форма обучения, режим занятий, объём	4
1.6. Цель и задачи программы	4

Раздел II. Организационно – педагогические условия

2.1. Учебный план.	5
2.2. Содержание учебного плана.	6
2.3. Календарный учебный график	12
2.4. Учебно – тематический план	13
2.5. Планируемые результаты	19

Раздел III. Условия реализации

3.1. Формы аттестации оценочные материалы.	19
3.2. Методические материалы	21
3.3. Материально-технические условия	23
3.4. Кадровое обеспечение	23
3.5. Список литературы.	23
3.6. Приложения	
Приложение 1	23
Приложение 2.	25
Приложение 3	28
Приложение 4	30
Приложение 5	31

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Программа составлена на основе дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Туризм» (Автор – составитель: Миреева Лариса Николаевна, педагог дополнительного образования).

Направленность программы – туристско-краеведческая

Актуальность программы заключается в том, что туристические походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического здоровья обучающихся.

Новизна программы заключается в том, что она позволяет в себя включить достаточно большой диапазон видов деятельности, в совмещении туризма, краеведения, активного отдыха.

Новизна программы состоит в расширении содержания учебного материала за счет включения новой темы «Выживание», т.е. основных правил поведения в экстремальной ситуации: во время стихийного бедствия, при внезапно возникших аварийных ситуациях, при возникновении заболеваний. Первоочередные действия при потере ориентировки. Программа предусматривает использование ресурсов электронной библиотеки.

Отличительные особенности программы в том, что в нее внесены темы краеведческого характера, раскрывающие многообразие природных условий и богатейшей истории района и города. В программе краеведение и экология выступают как форма исследовательской, проектной деятельности обучающихся в походах и экскурсиях под руководством педагога, а также отличительной особенностью данной программы является её многофункциональность. Она может быть полностью реализована на базе одной образовательной организации, или частично, когда различные образовательные организации используют только интересующие их отдельные разделы и темы программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 11-12 лет.

Этот возраст самый благоприятный для творческого развития. В этом возрасте обучающимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Им нравится высказать свое мнение, суждение, самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту. Исследования внутреннего мира подростков показывают, что одной из самых главных моральных проблем среднего школьного возраста является несогласованность убеждений, нравственных идей и понятий с поступками, действиями, поведением. Особое значение для подростка в этом возрасте имеет возможность самовыражения и самореализации. Обучающимся будет интересна деятельность, которая служит активному самовыражению подростков и учитывает их интересы. При наборе обучающихся первого года обучения принимаются все желающие, относящиеся к основной группе здоровья.

Сроки освоения программы: дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Юный турист» рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения – очная.

Общий объем программы и режим: Программа «Юный турист» рассчитана на 72 учебных часа, из расчета 1 раз в неделю по 2 академических часа (продолжительность занятий 40 минут, перерыв между занятиями не менее 10 минут).

Уровень – базовый.

Цель программы: формирование у обучающихся простейших туристско-краеведческих и поисково-исследовательских умений и навыков посредством туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

- формировать представление о краеведении, как о предмете исторического и культурного развития общества;
- формировать специальные знания по вопросам топографии и ориентирования;
- учить навыкам пользования туристическим снаряжением;
- формировать специальные знания по доврачебной медицинской помощи;
- формировать знания о личной гигиене туриста;
- формировать умения и навыки ведения диалога с другими людьми, разного возраста;
- формировать у обучающихся уважительное, бережное отношения к историческому наследию своей малой родины;
- учить анализировать своё поведение и принимать правильное решение в различных жизненных ситуациях;
- расширять знания о природе родного края, о культуре, обычаях и традициях своего народа.

Раздел 2. Организационно – педагогические условия

Учебный план

№ п/п	Тема	Теорет. занятия	Практич. занятия	Всего часов	Формы контроля и аттестации
I	Вводное занятие	1	-	1	Входящий контроль. Опрос.
II	Основы туристской подготовки.	3	12	15	Тестирование
III	Основы личной гигиены и первая доврачебная помощь.	2	5	7	Тестирование
IV	Краеведение. Экология.	2	10	12	Промежуточная аттестация. Беседа. Опрос.
V	Топография. Ориентирование.	3	11	14	Тестирование Наблюдение
VI	Общая и специальная физическая подготовка.	2	8	10	Наблюдение, тесты. Сдача нормативов.

VII	Туристические походы.	-	13	13	Итоговая аттестация. Сдача спортивных норм.
	Итого:	13	59	72	

Содержание учебного плана

Вводное занятие. Техника безопасности.

1. Основы туристической подготовки (15ч).

Личное и групповое снаряжение.

Теория. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора.

Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика. Ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака. Работа со снаряжением, уход за ним.

Организация туристского быта. Биваки.

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Бивак. Бивачные работы и принципы их проведения.

Практика. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Костры. Типы костров.

Теория. Типы костров. Костровое оборудование. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком.

Практика. Сооружение и разведение костра.

Палатка. Узлы. Виды узлов. Способы вязки.

Теория. Палатка. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Ознакомление с видами узлов и их применением.

Практика. Вязка узлов «проводник», «восьмёрка», «прямой» и их назначение.

Организация питания в однодневном походе.

Теория. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практика. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Подготовка к походу, путешествию.

Теория. Этапы подготовки похода: цели и задачи похода, комплектование группы, организация группы (собрание, распределение обязанностей). Изучение района похода (изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут). Выбор и разработка маршрута движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Меню, список продуктов. Оформление маршрутной документации. Распределение обязанностей. Разработка маршрута движения в соответствии с краеведческой информацией. Правильное движение группы на маршруте.

Практика. Разработка маршрута. Туристские должности в группе.

Теория. Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к руководителю группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды). Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Правила движения в походе. Техника безопасности при проведении походов и занятий.

Теория. Инструктаж по безопасности. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением.

2. Основы личной гигиены и первая доврачебная помощь(7).

Личная гигиена туриста.

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической

культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Изучение основ здорового образа жизни. 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. Изучение основ здорового образа жизни.

Походная аптечка.

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Практика. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества людей оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетёнках из верёвок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

3. Краеведение. Экология(12ч).

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населённого пункта. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев. Теория. Инструктаж по безопасности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях. Практика. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры. Практика. Краеведческая работа – один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы. Волонтерство в архивах, музеях, библиотеках, субботники.

Пешеходные экскурсии.

Практика. Пешеходные экскурсии по г. Алзамаю и его окрестностям.

4. Топография. Ориентирование. (14 ч)

Понятие о карте. Теория. Знакомство с топографической и физической картой. Виды топографических карт. Масштаб. Местность. Топографические элементы местности. Рельеф местности и его изображение на картах. Способы изображения рельефа на картах.

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Условные знаки.

Теория. Понятие о топографических знаках.

Практика. Изучение топографических знаков по группам. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков. Рисовка условных знаков. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Ориентирование по горизонту. Азимут.

Теория. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и

дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Практика. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

Измерение расстояний.

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния.

Практика. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

Компас.

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Практика. Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

Ориентирование по местным предметам.

Теория. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приблизжённое определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

5. Общая и специальная физическая подготовка(10ч).

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении,

перетренировке. Дневник самоконтроля. Практика. Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей, на растягивание и расслабление мышц. Занятия на скалодроме, веревочном городке, прохождение лабиринта. Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры.

6. Туристские походы. Турниры и соревнования (13ч). Программа предусматривает однодневные походы, во время которых обучающиеся применяют теоретические знания и отрабатывают навыки, полученные во время занятий. Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию. Участие в турнирах детских объединений.

Календарный учебный график

		сен	окт	нояб	декаб	январ	фев	март	апр	май	Итого
1.	1. Вводное занятие	1									1
2	Основы туристской подготовки.	7	8								15
3	Основы личной гигиены и первая доврачебная помощь.		2	5							7
4	Краеведение. Экология.			3	8	1					12
5	Топография. Ориентирование.					7	7				14
6	Общая и специальная физическая подготовка.						1	8	1		10
7	Туристические походы. Турниры и соревнования.								7	6	13
	Итого	8	10	8	8	8	8	8	8	6	72

Учебно – тематический план

№	Тема	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Всего часов	Дата	Формы контроля и аттестации
1	Вводное занятие. Что такое туризм. Нормы поведения в туристском коллективе и правила личной безопасности.	1	-	1	2-7 сен.	
2	Подготовка к походу. Техника безопасности, правила гигиены, групповое и личное снаряжение.	10	30	1	2-7 сен.	Входящий контроль. Наблюдение. Устный опрос. Спортивные показатели.
3	Подготовка к походу. Установка палатки. Групповое снаряжение.	10	30	1	8-14 сен.	
4	Подготовка к походу. Медицинская аптечка. Сборы и проверка готовности к первому походу.	10	30	1	8-14 сен.	
5	Однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Техника безопасности в обращении с опасными инструментами.	10	30	1	15-21 сен.	
6	Однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Техника безопасности в обращении с опасными инструментами.	10	30	1	15-21 сен.	
7	Анализ состоявшегося похода. Фотоотчет «Наши первые приключения».	10	30	1	22-28	
8	Гигиена туриста. Правила общения с местными жителями;	10	30	1	22-28 сен.	

	правила гигиены туриста.					
9	Быт юного туриста. Туристическое снаряжение, одежда и обувь. Рюкзак. Палатка.	10	30	1	29сент. -5 окт.	
10	Памятники истории и культуры на маршруте.	20	20	1	29сент. -5 окт.	
11	Кухня юного туриста. Продукты. Калорийность.	10	30	10	6-12 окт.	
12	Походное меню. Упаковка и транспортировка продуктов.	10	30	1	6-12 окт.	
13	Туристская посуда. Уход за котлами.	5	35	1	13-19 окт.	
14	Практикум. Приготовление пищи на костре.	10	30	1	13-19 окт.	
15	Практикум. Приготовление пищи на костре.	5	35	1	20-26 окт.	
16	Фотоотчет «Пикник удался».	5	35		20-26 окт.	
17	Песни юного туриста. Бардовская песня, туристская песня. Практикум. Разучивание бардовских песен.	10	30	1	27окт. -2нояб.	
18	Авторы туристических песен. Истории их созданий. История песни. О человеке, о судьбе, о профессии. Ю. Визбор.	5	35	1	27сент. -2нояб.	
19	Легенды и были родного края.	5	35	1	3-9 нояб.	

20	Родной край в древности.	5	35	1	3-9 нояб.	
21	Местные легенды и мифы.	10	30	1	10-16 нояб.	
22	Легенды и яркие личности родного края.	10	30	1	10-16 нояб.	
23	Экскурсия в краеведческий музей.	10	30	1	17-23 нояб.	
24	Родной край в Средневековье, в Новое время.	5	35	1	17-23 нояб.	
25	История возникновения Алзамая. Местные легенды и мифы.	5	35	1	24-30 нояб.	
26	Экскурсии по историческим местам города.	10	30	1	24-30 нояб.	
27	Алзамай в годы Великой Отечественной войны. Герои и яркие личности родного края.	5	35	1	1-7 декаб.	
28	Экскурсия в школьный краеведческий музей СОШ №5.	30	10	1	1-7 декаб.	
29	Экскурсия к могиле партизан.	10	30	1	8-14 дек.	
30	Экскурсия к могиле партизан.	5	35	1	8-14 дек.	
31	Ориентирование на местности	10	30	1	15-21 дек.	
32	Заблудился в лесу? Что нужно знать, чтобы не заблудиться?	10	30	1	15-21 дек.	
33	Север, юг, запад, восток. Ориентируемся без компаса.	10	30	1	22-28 дек.	Промежуточная аттестация. Тестирование.

34	Ориентиры на местности.	20	20	1	22-28 дек.	
35	Компас и его назначение.	10	30	1	5-11 янв.	
36	Компас и его назначение.	10	30	1	5-11 янв	
37	Обращение с компасом и картой. Азимут.	10	30	1	12-18 янв.	
38	Карты. Масштаб. Легенда карты.	15	25	1	12-18 янв.	
39	Чтение спортивных карт.	10	30	1	19-25 янв.	
40	Азимутальный ход.	10	30	1	19-25 янв.	
41	Построение на местности азимутального хода.	10	30	1	26ян.- 1 фев.	
42	Движение по азимутальному ходу.	10	30	1	26ян.- 1 фев.	
43	Что такое спортивное ориентирование.	10	30	1	2-8 фев.	
44	Обучение спортивному ориентированию.	10	30	1	2-8 фев.	
45	Практикум. Ориентирование на местности. Чтение карт.	10	30	1	9-15 фев.	
46	Азимутальный ход. Ориентирование на местности.	10	30	1	9-15 фев.	
47	Ориентирование на местности. Тестирование.	5	35	1	16-22 фев.	
48	Топография. Топографическая карта.	10	30	1	16-22 фев.	

49	Топографические знаки.	10	30	1	23-28 фев.	
50	Изучение топографических знаков.	10	30	1	23-28 фев.	
51	Топографический диктант.	10	30	1	1-8 марта	
52	Топографические игры.	10	30	1	1-8 марта	
53	Топографический кроссворд.	10	30	1	9-15 марта	
54.	Контрольное тестирование по топографическим знакам.	10	30	1	9-15 марта	
55	Чтение топографической карты.	10	30	1	16-22 марта	
56	Узлы. Их назначение и применение в походе.	15	25	1	16-22 марта	
57	Узлы «прямой», «восьмерка», «проводник», их назначение.	10	30	1	23-29 марта	
58	Отработка навыков завязывания туристских узлов.	5	35	1	23-29 марта	
59	Акция «300 добрых дел». Уборка мусора в парке.	5	35	1	6-12 апр.	
60	Акция «300 минут добрых дел». Серебряный родник.	10	30	1	6-12 апр.	
61	Акция «300 минут добрых дел». Мельничный родник.	5	35	1	13-19 апр.	
62	Подготовка похода на Мельничную гору.	10	30	1	13-19 апр	

	Виды костров.					
63	Поход на Мельничную гору. Практикум. Виды костров.	10	30	1	20-26 апр.	
64	Поход на Мельничную гору. Практикум. Виды костров.	-	40	1	20-26 апр.	
65	Игра – практикум «Найди клад».	5	35	1	27апр.- 3 мая	
66	Спортивное мероприятие «Веселые старты».	5	35	1	27апр.- 3 мая	
67	Природоохранная акция(уборка мусора в ближайших лесопарках и скверах).	5	35	1	4-10 мая	
68	Тренировка на полосе препятствий.	5	35	40	4-10 мая	
69	Поход выходного дня.	5	35	1	11-17 мая	
70	Поход выходного дня.	-	40	1	11-17 мая	
71	Туристические игры	5	35	1	18-26 мая	Итоговая аттестация. Тестирование. Спортивные показатели.
72	Подведение итогов	10	30	1	18-26 мая	

Планируемые результаты:

- иметь представление о краеведении, как о предмете исторического и культурного развития общества;
- уметь ориентироваться по компасу на открытой местности, знать условные топографические знаки;
- уметь пользоваться туристическим снаряжением;
- уметь оказать посильную доврачебную медицинскую помощь;
- соблюдать личную гигиену туриста;
- вежливо вести диалог с людьми разного возраста;
- беречь историческое наследие своей малой родины;
- принимать решение в различных жизненных ситуациях, в том числе нестандартных;

- владеть первоначальными знаниями о природе родного края, о культуре, обычаях традициях своего народа.

Условия реализации

Формы аттестации и оценочные материалы

Оценка результатов образовательной деятельности предполагает выявление уровня освоения теоретических знаний, практических умений и навыков в соответствии с программными требованиями на основе диагностики. Инструментом обеспечения объективной диагностики достижения образовательного результата в рамках промежуточной и итоговой аттестации служит материал:

1. Контрольный тест «Туристическое ориентирование и топография»;
2. Контрольный тест «Основы туристической подготовки»;
3. Контрольный тест «Доврачебная медицинская помощь в походе».

Для организации мониторингов результатов обучения применяются таблицы:

1. «Классификация узлов, применяемых в туристической практике»;
2. «Нормативы по физической подготовке», которые в совокупности позволяют представить:

-основные знаний, умений и практические навыки, которые должен приобрести ребенок в результате освоения Программы;

-систему важнейших личностных свойств, которые необходимо сформировать у ребенка за период его обучения и за время общения с педагогом и сверстниками;

-определить возможные уровни выраженности каждого измеряемого показателя у разных детей, а значит, и степень соответствующих показателей предъявляемым требованиям.

Таблица 1 демонстрирует технологию определения учебных результатов по вязанию узлов. Таблица 2 способствует контролю по освоению программы по физической подготовке.

Оценочная деятельность осуществляется в ходе входящего контроля в сентябре, это оценка исходного уровня знаний перед началом образовательного процесса. Текущий контроль проводится с целью видения роста обучающегося в процессе усвоения программы. Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия как оценка качества усвоения программы за прошедший период обучения. Итоговая аттестация проводится в конце апреля - начале мая. Это оценка уровня достижений обучающегося по завершении образовательного курса программы.

Также в качестве методов диагностики освоения Программы используется наблюдение, анкетирование, тестирование, диагностическая беседа, метод рефлексии. Данные материалы способствуют личностному росту обучающегося, позволяет выявить то, каким он пришел, чему научился и каким стал.

Оценочные материалы в Приложении.

Методическое обеспечение

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический материал	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Топография. Ориентирование.	Учебное занятие. Групповая работа. Индивидуальная работа.	Словесный, наглядный, практический	Куприн, А. М. Занимательно об ориентировании [Текст]/ А. М. Куприн. – Москва: ДОСААФ, - 2002. – 25 с.	Дидактические карточки «Ориентирование. Азимут».	Компьютер	Контрольный тест(прил.1) «Туристское ориентирование и топография».
2	Основы туристической подготовки	Учебное занятие. Индивидуальная. Групповая работа.	Словесный, наглядный, практический.	Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм[Текст]/ Ю.С. Константинов. - Москва: Юрайт, - 2017. – 45 с.	Карточки по теме «Туристское снаряжение»: «Что с собой возьмешь в поход?» карточки по теме «Костры»: «Костры и их назначение».	Компьютер	Контрольный тест «Основы туристской подготовки» (прил.2) (прил.3) (прил.5)
3	Краеведение. Экология.	Учебное занятие. Наблюдение. Исследовательская работа. Экскурсия. Поход. Встреча.	Словесный, наглядный, практический, исследовательский. Беседа. Интервью. Обсуждение.	Книга «Алзамай».	Интернет ресурс. Карточки по теме «Экология»: «Мы хранители Земли».	Компьютер.	Проект «Мы по городу нашему вместе пройдем».

4	Основы личной гигиены и первая доврачебная помощь.	Учебное занятие. Практика. Групповая работа.	Словесный, наглядный, практический.	Учебные фильмы (интернет)	«Медицинское лото».	Компьютер	(прил.)3
5	Общая и специальная физическая подготовка.	Учебное занятие. Практика. Групповая работа. Индивидуальная.	Словесный, наглядный, практический методы, упражнение.	Спортивные снаряды на площадке. Спортивный инвентарь.	Таблицы, карточки	Компьютер	Устный опрос, тестовые задания.

Материально-техническое обеспечение

Имеется отдельный оборудованный кабинет с необходимым для занятий оборудованием: столы, стулья, доска, мультимедийное оборудование, методические материалы к занятиям.

Помещение светлое сухое, просторное и хорошо проветриваемое, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям, а также следующее оборудование: палатка – 1 шт., рюкзаки – 1 шт., ведра – 2 шт., котелок – 1 шт., топор – 1 шт., лопата – 1 шт., компас – 5 шт., секундомер – 1шт., верёвка (диаметр 20 мм) – 20 м, (диаметр 5 мм) – 950 м, нож – 1 шт.

Для успешной реализации программы используются: мультимедийный проектор, экран, ноутбук с выходом в Интернет, сканер.

Для реализации программы используются методические материалы; методическая литература для педагогов дополнительного образования и обучающихся; ресурсы информационных сетей по методике проведения занятий.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий квалификационным характеристикам по должности « педагог дополнительного образования».

Список литературы

1. Александрова А.Ю. География туризма: учебник/ Александрова А.Ю., под ред., Христов Т.Т. – Москва :КноРус, 2020.- 592 с.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
3. Боголюбова С.А. Проблемы развития детско-юношеского туризма и пути их решения в современных условиях/ С.А.Боголюбова, В.С. Боголюбов, А.В. Лось, О.Ю.Лось// АНИ: экономика и управление. – 2018. - №1 (22). – С.161-164.
4. Бутузов. А.Г. этнокультурный туризм: учебное пособие / Бутузов А.Г. – Москва: КноРус, 2021. – 248 с.
5. Буянов В.М. Первая медицинская помощь. – М.: Медицина; Издание 7-е, перераб. и доп.;224 стр.; 2000 г.
6. Добарина И.А. Туристско – краеведческая работа с детьми: Новосибирский государственный педагогический университет, 2022 г.

Контрольный тест «Туристское ориентирование и топография»

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

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

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

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

3. В каком созвездии находится Полярная звезда?

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

4. В туризме к отрицательным формам рельефа относится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10. Стрелка компаса всегда сориентирована на:

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

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

42

12. Завершите предложение: Участок земной поверхности, на котором различают рельеф и местные объекты, называется

13. В нашем Северном полушарии в 7 часов местного декретного времени Солнце находится на:

- | | |
|------------|-------------|
| а – юге | б – востоке |
| в – западе | г – севере |

14. Стороны горизонта в лесу можно определить без компаса по:

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| а – цвету коры деревьев | б – цвету неба |
| в – мху на камнях | г – движению облаков |
| д – направлению ветра | е – форме муравейника |

Выберите и запишите правильные варианты: _____

15. Совокупность сведений о местности, изображённой на карте, называется:

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| а – содержанием карты | б – планом местности |
|-----------------------|----------------------|

Контрольный тест «Основы туристской подготовки»

1. Наиболее массовым и доступным видом туризма является:
 а – велосипедный туризм б – поход выходного дня
 в – водный туризм г – пешеходный туризм
2. Самой доступной и массовой формой туризма является
3. Как называются походы, направленные на изучение своего края (рельефа, климата, флоры, фауны, истории и т.д.)?
 а – спортивные б – познавательные
 в – оздоровительные г – учебно-тренировочные
4. Завершите предложение: Поход, проводимый с целью улучшения физической подготовки, направленный на физическое совершенствование туристов, называется
5. Однодневные и многодневные путешествия, которые организуются силами и средствами самих участников, называются:
 а – самостоятельный туризм б – спортивный туризм
 в – плановый туризм г – въездной туризм
6. Завершите предложение: Поход, способствующий закаливанию организма, развитию двигательных качеств, служащий активной формой отдыха, называется
7. Физическая подготовка туриста должна осуществляться:
 а – непрерывно и круглогодично б – за месяц до похода
 в – непосредственно за неделю-две до похода г – после возвращения из похода
8. Вес рюкзака туриста подбирается в соответствии с:
 а – его желанием б – желанием
 в – индивидуальными возможностями туриста г – руководителем похода
 г – временем года
9. Вещи в рюкзак надо укладывать таким образом, чтобы:
 а – самое необходимое было наверху б – самые тяжёлые вещи были на дне
 в – рюкзак удобно прилегал к спине г – всё перечисленное
10. Завершите предложение: Необходимые вещи и предметы, которые берут с собой в поход, называются

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

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

12. К личному туристскому снаряжению относится:

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

13. К личному туристскому снаряжению не относится:

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

14. К групповому туристскому снаряжению относится:

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

15. К групповому туристскому снаряжению не относится:

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

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

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

17. Скорость передвижения группы в походе должна:

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

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

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

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

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

20. К туристским узлам относится:

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

21. К туристским узлам не относится:

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

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

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

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

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

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

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

25. Какие формы костра запечатлены на фотографиях?

а - _____ б - _____ в - _____

26. Какие формы костров применяют в туристских походах?

26. Какие формы костров применяют в туристских походах?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

34. Бивак (бивуак) – это:

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

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

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

36. Минимальное расстояние между костром и палатками должно составлять:

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

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

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

38. Какой продукт из перечисленных является наиболее калорийным?

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

39. Маршрутная книжка оформляется для участия туристской группы в:

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

37

40. Письменный отчёт о спортивном походе обязательно включает в себя:

- а – сведения о районе путешествия
- б – психологические характеристики всех участников
- в – список необходимого снаряжения
- г – картографические материалы
- д - техническое описание маршрута
- е – описание ежедневного туристского быта и бивачных работ
- ж – краеведческие наблюдения на маршруте

Выберите и запишите правильные варианты: _____

Контрольный тест «Доврачебная медицинская помощь в походе»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Повязка «чепец» накладывается при ранениях:

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

8. При наложении повязки на конечность следует:

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

9. К травмам опорно-двигательного аппарата не относится:

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

10. Первое действие при открытом переломе кости:

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

предпринимать

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

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

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

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

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

14. Каково назначение ацетилсалициловой кислоты?

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

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

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

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

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

17. Найдите «четвёртый лишний»:

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

18. Завершите предложение: Бытовое название перманганата калия, используемого для обеззараживания воды, а в водном растворе - для обработки ран, полоскания горла и

промывания желудка – это

19. Плоды этого растения могут заменить часть лекарственных средств аптечки, так как оказывают противовоспалительное, жаропонижающее, противорвотное, кровоостанавливающее, мочегонное, слабительное действие:

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| а – аралия высокая | б – смородина сахалинская |
| в – черёмуха айнская | г – воронец |
| | красноплодный |

20. Отвары и настои из корневищ и цветков кровохлёбки лекарственной обладают противодиарейным свойством и могут заменить:

- | | |
|----------------|--------------|
| а – бромгексин | б – корвалол |
| в – имодиум | г – альбucid |

Классификация узлов, применяемых в туристической практике

№	Название	Способ вязки				Назначение
		1 концом	2 концами	3 в петлю	4 Петлей	
1	Прямой		осн	+		Связывание веревек одинаковой толщины
2	Ткацкий		осн			
3	Встречный		осн			
4	Грейпвайн		осн			
5	Шкотовый		+	осн		Связывание веревек разной толщины
6	Брамшкотовый		+	осн		
7	Академический					
8	Простой проводник	+			осн	Для закрепления на предметах
9	Восьмерка проводник	+			осн	
10	Австралийский проводник(срединный)				осн	
11	Двойной проводник				осн	
12	Удавка	осн				
13	Карабинная удавка		осн			
14	Булинь		осн			
15	Двойной булинь		осн			
16	Штыки	осн				
17	Стремя	+			осн	Специальные узлы и узлы для спасательных работ
18	Схватывающий	+			осн	
19	Узел Бахмана				осн	
20	Контрольный	осн				Вспомогательные
21	Талрепный	осн				
22	Маркировочный	осн				

Осн.- основной способ вязки

+

дополнительный способ

Нормативы по физической подготовке

№	Упражнение	Единица измерения	Возраст	Норматив мальчики			Норматив девочки		
				низ	сред	отл	низ	сред	отл
1	Бег 30 м	сек	8-9	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1
			10-11	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5
			12-13	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2
2	И.п. лежа на спине.ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в и.п.	Количество раз за одну минуту.	8-9	20	25	37	17	22	32
			10-11	26	33	43	23	28	37
			12-13	31	37	47	27	31	41
3.	И.п. упор лёжа. Сгибание и разгибание рук.	Количество раз за 1 минуту	8-9	5	11	18	4	7	12
			10-11	10	13	22	5	7	13
			12-13	12	18	29	6	9	15
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги.	Сантиметров	8-9	108	122	142	103	117	137
			10-11	128	142	162	118	132	152
			12-13	147	162	183	132	147	167

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464218

Владелец Корсакова Надежда Владимировна

Действителен с 30.10.2023 по 29.10.2024