МУ «Отдел образования Ачхой-Мартановского муниципального района»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детско-юношеского туризма и экскурсий Ачхой-Мартановского муниципального района»

Принята:
решением Педагогического совета
Протокол № 1
от 04.09. 2026г.

Утверждена:
Приказом № 378-од
от 08. 09. 2026 г
Директор
_____А.Б.Масаева

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 475E732A72ED672F000F6A3E6A3D7D5E
Владелец: Масаева Асет Баудиевна
Действителен: с 27.04.2026 до 21.07.2027

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Спортивный туризм «Дистанция»

Направленность программы: туристско-краеведческая
Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 1 год.

Составитель:
Мадаев Ахмед Салаудиевич,
педагог дополнительного образования.

г. Ачхой-Мартан
2026 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования в МБУ ДО «Дом детско-юношеского туризма и экскурсий Ачхой-Мартановского муниципального района ».

Экспертное заключение (рецензия) от 25 августа 2026 г.
Эксперт
Методист, Багаева Л. С-С.___

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительной общеобразовательной программы
1.2. Направленность программы
1.3. Уровень освоения программы
1.4. Актуальность программы
1.5. Отличительные особенности
1.6. Цель и задачи программы
1.7. Категория учащихся
1.8. Сроки реализации и объем программы
1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий
1.10. Планируемые результаты и способы их проверки

Раздел 2. Содержание программы
2.1. Учебный (тематический) план
2.2 Содержание учебного плана

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.
Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий
4.1. Материально-технические условия реализации программы
4.2. Кадровое обеспечение программы
4.3. Учебно-методическое обеспечение
Список литературы
Приложение №1 «Календарно-тематическое планирование»
Приложение №2 «Оценочные материалы»
Приложение №3 Протокол результатов аттестации обучающихся

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительной общеобразовательной программы.

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» редакция от 04.08.2026г. –Действует с 04.08.2026г.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022г. №678-р); (с изменениями на 1 июля 2025г.);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.4283-26. Санитарные правила…») (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 N 86855) действует с 01.09.2026 до 01.09.2032

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

- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06–1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

-Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

1.2. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм «Дистанция»» реализуется в туристско-краеведческой направленности.

1.3. Уровень освоения программы.

Настоящая программа имеет стартовый уровень. Предполагает овладение азами знаний, умений по ориентированию на местности, по краеведению, основам туризма, санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закаливания организма, ознакомиться с историей возникновения и развития детско-юношеского туризма встране и регионе, а также принять участие в соревнованиях по ориентированию и туризму.

1.4. Актуальность программы.

Актуальность обусловлена тем, что в настоящее время туристская деятельность является одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления учащихся, разумного использования их свободного времени. Данная программа посредством туристской деятельности, создает условия для развития ребенка, вводит подрастающее поколение в социальную среду, знакомит с ней, чем значительно ускоряет процесс воспитания. Также дает возможность более углубленного изучения спортивного туризма в процессе участия в соревнованиях по группе дисциплин «Дистанция ». В походах создаются условия для закаливания таких морально-волевых качеств, как человечность, скромность, решительность, отзывчивость, доброта, товарищество, ответственность, трудолюбие и многое другое.

Туризм способствует патриотическому воспитанию школьников посредством изучения родного края.

Актуальность данной Программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей:

1.5. Отличительные особенности программы.

Программа «Спортивный туризм «Дистанция» является модифицированным и составлена на основе авторской программы курса «Пешеходный туризм» Ткачева Г.С.«Спортивный туризм» Головацкий А. Л.

Отличительными особенностями данной программы является изменение содержания и количества разделов. Также отличительной особенностью данной программы является, прежде всего, ее комплексность, которая дает

возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию.
Вместе с тем, дети приобретают навыки выживания в лесу, способность хладнокровно мыслить и действовать в экстренных ситуациях и правильно оказывать первую доврачебную медицинскую помощь.
Содержание программы предусматривает приобретение обучающимися знаний о родном крае, о технике и тактике, технической подготовки, туристского многоборья, ориентировании туристских разрядов. Решение воспитательных оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы.

1.6. Цель и задачи программы

Цель данной программы развить физические способности обучающихся посредством обучения навыкам спортивного туризма.

Данная цель, прежде всего, отражает то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Задачи

Обучающие:

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- обучение обеспечению безопасности спортивных туристских походов и соревнований;
- обучение практическим навыкам спортивного туризма.
- приобрести специальные знания по вопросам туризма, ориентирования и доврачебной медицинской помощи;

Развивающие:

- расширить и углубить знания обучающихся по истории родного края.
- формировать способы социального взаимодействия;
- развивать коммуникативные способности, умение жить в коллективе;
- развитие технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления.

Воспитывающие:

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- сформировать самостоятельность и волевые качества;

- создание условий для формирования у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- формирование бережного отношения к природе;
- воспитание любви к малой Родине;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

1.7.Категория учащихся.

Программа рассчитана на детей 12-15 лет. Группы обучающихся комплектуется из учащихся 6- 9 классов, не имеющих специальных знаний и навыков практической работы. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей).

1.8. Сроки реализации и объем программы

Срок реализации программы – 1 год. Объем программы – 144 часов.

1.9.Формы организации деятельности и режим занятий

Формы организации образовательной деятельности – групповые, индивидуальные.

Виды занятий: теоретические и практические занятия, игры, соревнования, экскурсии

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы до 15человек

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий – 45 минут, перерыв 10 минут.

1.10. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты освоения программы:

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

- правила прохождения этапов дистанции по спортивному туризму в дисциплине «дистанция – пешеходная», применение штрафные баллов за неправильные действия на этапа;
- правильность подборки личного и группового снаряжения для двухдневного похода, как пользоваться туристским снаряжением;
- разжигать костры;
- ставить палатки, укладывать рюкзак;
- упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- основы гигиены туриста, комплектацию походной аптечки, действия в случае потери ориентации в походе;

- меры безопасности во время участия в походах, на соревнованиях, полигонных занятиях.

Будут уметь

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бунтовать верёвки, преодолевать естественные и искусственные препятствия на этапах 1-2 класса дистанции;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;
- развивать физические навыки, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников.

Метапредметные результаты освоения программы:

В результате освоения программы обучающиеся

будут знать:

- правила безопасного поведения в природе и на улице;
- узнавать на фотографиях достопримечательности села, района и Республики;
- природные особенности своего края, особенности животного и растительного мира;

будут уметь:

- рассказывать о своем родном селе;
- узнавать на фотографиях достопримечательности села, уметь рассказывать о них;
- посещать музеи и другие культурные учреждения села;
- составлять проект по этнографической тематике.

Результаты развития обучающихся:

У учащихся будут сформированы:

- установки на здоровый образ жизни,
- мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Личностные результаты:

− сформировано уважение к истории и культуре своей страны, мотивация к ее изучению в разных формах деятельности;

− наличие устойчивого интереса к занятиям краеведения и туризмом, совершенствованию своей физической формы;

−принятие ценности командного взаимодействия, коллективного творчества, взаимопомощи поддержки на дистанции в походе более слабых участников команды;

−сформированности морально-волевых и этических качеств: целеустремленность, выдержка, умение контролировать свое поведение, организованность, трудолюбие, ответственность, проявление выносливости на маршрутах, в соревнованиях, установка на преодоление трудностей;

−сформированности навыков здорового образа жизни, ответственного отношения к вопросам здоровья, безопасности, как личной, так и окружающих.

Раздел 2. Содержание программы.

2.1. Учебный (тематический) план.

Таблица 2.1.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Раздел 1.Введение**	**2**	**2**	**0**	
1.1	Введение. Что такое туризм? Кто такие туристы? История туризма. Виды туризма. Инструктаж по ТБ(техника безопасности.	2	2	0	Беседа
2.	**Раздел 2.Наш край.**	**2**	**2**	**0**	
2.1.	Краеведение: история города и района. Туристские возможности родного края.	2	2	0	Опрос
3.	**Раздел 3. Основы туристской подготовки.**	**22**	**14**	**8**	
3.1	Личное снаряжение туриста.	2	2	0	Опрос Наблюдение
3.2	Организация бивака.	2	2	0	Опрос Наблюдение
3.3	Личная гигиена в походе	2	1	1	Опрос Наблюдение Тест
3.4	Первая медицинская помощь.	2	1	1	Опрос Наблюдение
3.5	Меры безопасности в походе	2	2	0	Опрос Наблюдение
3.6.	Необходимое групповое снаряжение для 1-2 дневных походов. Палатки, типы, способы установки. Тент. Котлы.	4	2	2	Опрос Наблюдение

	Топоры. Пилы. ТБ при работе с ними, их хранение и транспортировка. Правила сушки одежды и обуви.				
3.7.	Особенности питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, их транспортировка, в зависимости от вида похода.	2	2	0	Опрос Наблюдение
3.8.	Организация бивака: Выбор места. Выбор места под палатки, яма для отходов. Костёр, типы.	6	2	4	Опрос Наблюдение Тест
4	**Раздел 4. Техническая подготовка**	**6**	**2**	**4**	
4.1.	Узлы. Страховочная система. Верёвки. Страховка и самостраховка. Обеспечение безопасности.	6	2	4	Опрос Наблюдение
5.	**Раздел 5. Ориентирование.**	**16**	**6**	**10**	
5.1.	Компас. Спортивная карта. Топографические знаки. Азимут. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	8	2	6	Опрос Наблюдение
5.2.	Ориентирование на местности	4	2	2	Опрос Наблюдение
5.3.	Ориентирование по сторонам горизонта	4	2	2	Опрос Наблюдение
6.	**Раздел 6. Туристское снаряжение**	**8**	**4**	**4**	
6.1.	Специальное снаряжение. Личное и командное снаряжение. Хранение, уход,	4	2	2	Опрос Наблюдение

	транспортировка.				
6.2.	Групповое снаряжение и уход за ним	4	2	2	Опрос Наблюдение
7.	**Раздел 7. Дистанция.**	**18**	**8**	**10**	
7.1.	Дистанция по ориентированию.	4	2	2	Опрос Наблюдение
7.2.	Тактико-техническая дистанция.	4	2	2	Опрос Наблюдение
7.3.	Техническая дистанция.	4	2	2	Опрос Наблюдение
7.4.	Туристская группа на прогулке (экскурсии).	6	2	4	Опрос Наблюдение
8.	**Раздел 8. Тактическая подготовка.**	**14**	**6**	**8**	
8.1.	Тактика командного прохождения дистанции.	4	2	2	Опрос Наблюдение
8.2.	Выбор вариантов сопровождения участников при работе в (группе), (связке).	4	2	2	Опрос
8.3.	Основы техники пешеходного туризма	6	2	4	Опрос Наблюдение
9.	**Раздел 9. Правила соревнований.**	**14**	**10**	**4**	
9.1.	Изучение правил соревнований на дистанциях 1-2 класса спортивного туризма	4	4	0	Опрос
9.2.	Правила соревнований по спортивному ориентированию,	2	2	0	Опрос
9.3.	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	8	4	4	Опрос
10	**Раздел 10. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.**	**24**	**0**	**24**	
10.1.	Общеразвивающие упражнения	4	0	4	Опрос Наблюдение
10.1	Силовая подготовка.	10	0	10	Опрос Наблюдение
10.2.	Беговая подготовка.	10	0	10	Наблюдение
11.	**Раздел 11. Выполнение**	**2**	**0**	**2**	Выполнение

	контрольных нормативов				упражнений.
12	**Раздел 12. Экскурсии и походы: 1-дневный поход.**	**16**	**0**	**16**	Экскурсии и походы
Итого:		**144**	**54**	**90**	

2.2. Содержание учебного плана.

Раздел 1. Введение

1.1. Теория. Что такое туризм? Кто такие туристы? История туризма. Виды туризма. Значение туризма для оздоровления организма, познания окружающего мира. Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте. Анкетирование по выявлению особенностей организма, увлечений подростка

Раздел 2.Наш край.

2.1 Теория. Краеведение: история города и района. Туристские возможности родного края. Памятка туристу.

Раздел 3. Основы туристской подготовки.

3.1 Теория. Личное снаряжение туриста. Познакомить обучающихся с основным туристским групповым и личным снаряжением. Что нужно взять с собой тур группе, отправляясь в поход с ночевкой? Какое снаряжение необходимо? Для чего нужно туристское снаряжение?

3.2.Теория. Организация бивака. Что такое бивак. Изучить требования к месту размещения бивуака и действие по организации бивака. Основные требования к месту бивака. Безопасность. Наличие дров. Наличие воды.

Изучить последовательность действий при организации бивачных работ.

3.3.Теория. Личная гигиена в походе. Что такое личная гигиена? Правила личной гигиены. Как соблюдать личную гигиену в походных условиях?

Познакомить обучающихся с видами закаливания организма и мерами профилактики заболеваний. Сформировать знания и умения о личной гигиене, значении водных процедур и профилактике заболеваний. Необходимость соблюдения правил личной гигиены в походной жизни и методах оказания первой помощи.

Практика. Тест «Гигиена туриста»

3.4.Теория. Первая медицинская помощь. Основные правила оказания первой помощи в неотложных ситуациях. Правила оказания помощи утопающему.Правила и техника проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Практика. Оказание первой медицинской помощи в походе: первая помощь при переломах. Наложение повязок, изготовление носилок из жердей и

штурмовок. Способы и правила транспортировки и переноска пострадавшего.

3.5.Теория. Меры безопасности в походе. Обеспечение безопасности в туристских походах. Опасности в разных видах туризма. Какие опасности могут подстерегать туристов в том или в ином виде похода. Важность этапа подготовки к туристическому походу умение справляться с нестандартными ситуациями в походе.

3.6.Теория. Необходимое групповое снаряжение для 1-2 дневных походов. Палатки, типы, способы установки. Тент. Котлы. Топоры. Пилы. ТБ при работе с ними, их хранение и транспортировка. Правила сушки одежды и обуви.

Практические занятия. Укладка рюкзака для похода в соответствии с погодой. Установка палаток различных типов и их сборка.

3.7.Теория. Особенности питания в походе. Что такое меню? Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, их транспортировка, в зависимости от вида похода, Общие правила питания в походе.

3.8. Теория. Организация бивака. Мероприятия при остановке на ночевку. Выбор места для ночлега. Выбор места под палатки и ямы для отходов. Костры, их типы. Правила разведения. Как снимать дёрн под кострище?

Практические занятия. Снятие дёрна перед разведением костра. Разведение костров типа: «ШАЛАШ» «КОЛОДЕЦ» «ЗВЁЗДОЧКА» «ПУШКА» «НОДЬЯ» «КАМИН» «ПОЛИНЕЗИЙСКИЙ».

Практическое занятие. Тест по видам костров.

Раздел 4. Техническая подготовка.

4.1. Теория. Туристические узлы. История возникновения узлов, их классификация. Страховка. Что такое страховочная система. Самостраховка. Индивидуальная страховка. Групповая страховка.

Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Практика. Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт. Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практика. Вязка узлов и применение их по назначению. Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Раздел 5. Ориентирование.

5.1. Теория. Компас. Спортивная карта. Топографические знаки. Азимут. Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Краткие сведения о спортивном ориентировании. Ориентирование как вид спорта. Топографическая подготовка. Карты. Условные знаки. Масштаб.

Отличия топографических карт от спортивных карт. Работа с компасом. Движение по азимуту. Определение азимута по карте.

Практика. Работа с картами различных масштабов на местности. Определение расстояния по карте.

Практика. Определение сторон горизонта по компасу. Взятие азимута на ориентир. Движение по азимутам с поворотами.

Практика. Определение оптимального маршрута по карте до заданной точки. Сличение карты с местностью и наоборот.

5.2. Теория. Ориентирование на местности. Сформировать представление о различных способах ориентирования на местности, учить ориентироваться по Солнцу, компасу, природным признакам; Что называется горизонтом?
Что такое линия горизонта? Что такое ориентиры?

Практика. Определение сторон горизонта по Солнцу.
Работа с заданием по карточкам.

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

Практические занятия. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

Раздел 6. Туристское снаряжение.

6.1. Теория. Специальное снаряжение. Личное и командное снаряжение. Хранение, уход, транспортировка. Основные требования к снаряжению. Зажимы, спусковые устройства. Блоки и полиспасты. Опорные петли. Курвиметр. Спутниковый трек. Каска туристская. Перчатки туристские. Топор туристский. Требования к ним. Хранение, уход и транспортировка.

Практические занятия: Работа с зажимами, спусковыми устройствами, блоками. Организация полиспаста. Работа с курвиметром, спутниковым треком.

6.2. Теория. Групповое снаряжение и уход за ним. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия. Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками

пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки. Сборка и разборка палатки.

Раздел 7. Дистанция.

7.1. Теория. Дистанции по ориентированию: заданный маршрут, маркированный маршрут, обозначенный маршрут, ориентирование по выбору. Принцип отметки КП.

Практические занятия: Прохождение дистанций заданного, обозначенного маршрутов и ориентирования по выбору по карте.

7.2. Теория. Тактико-техническая (группа, связки): понятие «Дистанция», условия прохождения дистанции, схема дистанции, обратное движение по дистанции, снятие с дистанции, этап технический, блок этапов, нитка этапа, обратное движение на этапе, снятие с этапа, безопасная зона, опасная зона, исходная сторона, целевая сторона, рабочая зона, контрольная линия. Технические этапы 1-2 класса: переправа вброд, переправа по бревну, переправа по параллельным перилам, навесная переправа (2кл), переправа методом «вертикальный маятник», подъём, спуск, траверс. Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Самостраховка и командное сопровождение. Возможные ошибки и нарушения.

Практические занятия: Командное прохождение технических этапов. Распределение обязанностей. Работа в связках. Страховка и командное сопровождение.

7.3. Теория. Техническая дистанция. Личное прохождение этапов 1-2 класса: переправы вброд, по бревну, по параллельным перилам, навесная переправа (2кл), подъём, спуск, траверс, переправа методом «вертикальный маятник» (2кл). Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практические занятия: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

7.3. Теория. Туристская группа на прогулке (экскурсии).Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия: Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

Туристская прогулка (экскурсия).

Раздел 8. Тактическая подготовка.

8.1. Теория. Тактика командного прохождения дистанции. Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа группой и в связках. Командное сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

Практические занятия: Командное прохождение технических этапов. Организация командного сопровождения и самостраховки. Отработка тактики и скорости работы на техническом этапе.

8.2.Теория. Выбор вариантов сопровождения участников при работе в (группе), (связке). Изучение вариантов сопровождения согласно правил. Отработка этих вариантов. Исправление ошибок и нарушений.

Практические занятия: Отработка вариантов сопровождения на различных этапах дистанций.

8.3.Теория. Основы техники пешеходного туризма. Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоление крутых склонов (спуски, подъемы).

Практические занятия: Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладам (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Движение по лесным массивам.

Раздел 9. Правила соревнований.

9.1. Теория. Изучение правил соревнований на дистанциях 1-2 класса спортивного туризма. Старт, финиш, базовая система оценки нарушений, бесштрафовая система оценки нарушений, штрафная система оценки нарушений.

9.2.Теория. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Ориентирование по выбору, в заданном направлении, на лыжах по маркированной дистанции, по обозначенному маршруту.

9.3. Теория. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна) Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований,
этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. **Теория.** Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Практические занятия: Соревнования по преодолению полосы препятствий. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по

наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

Раздел 10. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка
Практические занятия.
10.1.Общеразвивающие упражнения: одиночные и серийные прыжки, бег в колонну по одному с ускорением, остановкой, с ускорением скорости, поворот на 3600 прыжком вверх, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой, и двух ногах, ходьба на пятках, носках, в приседе, в полуприседе, приставным шагом, бег с высоким подниманием бедра.
10.2. Силовая подготовка: отжимание, подтягивание, приседания с тяжестями, упражнения в парах, на пресс и т. д.
10.3. Беговая подготовка: Стартовые рывки с места, пробегание отрезков 40, 60 метров, ускорение из различных исходных положений. Кросс 500-2000 метров по пересеченной местности.

Раздел 11. Выполнение контрольных нормативов.
Практическая работа. Умения и навыки проверяются во время участия обучающегося в соревнованиях, а также на последнем занятии при прохождении личной короткой скоростной технической дистанции 1-го класса.

Раздел 12. Экскурсии и походы: 1-дневный поход.

Раздел 3.Формы аттестации и оценочные материалы.
Виды контроля:
- текущий: опрос, наблюдение, беседа
- итоговый: сдача нормативов

Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:
<u>методы:</u>
- открытое педагогическое наблюдение;
- оценка продуктов творческой деятельности детей;
- фиксация результативности полетов.

<u>формы:</u>
- беседы, опрос. Проверка технической подготовки учащихся осуществляется путем соревнований внутри группы.

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.
На основании планируемых результатов разработана оценочная шкала (от 1 до 3 баллов), которая соответствует уровням освоения программы. По окончанию учебного года, педагог определяет уровень освоения программы обучающихся, фиксируя их в таблице, тем самым опрос.

1.Низкий уровень. Обучающийся неуверенно формулирует правила ТБ пешеходного движения, удовлетворительно знает правила пешеходного туризма, основы безопасности в природной среде, условные знаки. Неуверенно рассказывает историю Родного края. Самостоятельно не может, подготовит доклад на заданную тему.

Личностные качества учащегося. Обучающийся обращается за помощью только тогда, когда совсем не может выполнить задание**.**

2. Средний (допустимый) уровень. Обучающийся уверенно формулирует правила ТБ пешеходного движения. Хорошо знает правила пешеходного туризма, основы безопасности в природной среде, условные знаки. Уверенно рассказывает историю Родного края Самостоятельно может подготовит доклад на заданную тему.

Личностные качества учащегося. Обучающийся легко общаетсяс людьми, при затруднении не всегда обращается за помощью.

3. Высокий уровень. Обучающийся уверенно формулирует правила ТБ пешеходного движения. Отлично знает правила пешеходного туризма, основы безопасности в природной среде, условные знаки. Уверенно рассказывает историю Родного края. Самостоятельно может подготовит доклад на заданную тему

Личностные качества учащегося. Обучающийся легко общается с людьми, и сам готов помочь товарищам. Работу выполняет охотно, замечает свои ошибки и самостоятельно их исправляет. Всегда проявляет интерес к истории родного края.

Результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Спортивный туризм« Дистанция» заносятся в протокол результатов аттестации обучающихся *(Приложение 3)*.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Перечень оборудования (лаборатории) (инструменты, материалы и приспособления)

Таблица 4.1.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Палатка каркасная 4-местная	шт.	5
2	Оборудование для приготовления пищи (примуса, газовые плиты, горелки и т.д.)	шт.	3
3	Компас жидкостный	шт.	17
4	Курвиметр	шт.	2
5	Топор туристский	шт.	3
6	Пила	шт.	2

7	Лопата складная	шт.	2
8	Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.п.)	шт.	2
9	Радиостанции портативные	шт.	5
10	Навигационное устройство походного типа	шт.	2
11	Спутниковый трек	шт.	2
12	Трекинговые палки	шт.	17
13	Индивидуальный медицинский пакет туриста	шт.	17
14	Каска туристская	шт.	17
15	Перчатки туристские	шт.	17

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Таблица 4.1.

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Раздел 1. Введение. 1.1. Вводное занятие. Что такое туризм? Кто такие туристы? История туризма. Виды туризма. Инструктаж по ТБ (темника безопасности)	Учебное занятие Групповая. Теоретическая подготовка	Техническое отношение. Ноутбук. Презентация по теме. Фотографии, видео, методический материал по теме ТБ.	Словесные, рассказ, беседа.
Раздел 2. Наш край. 2.1. Краеведение: история города и района. Туристские возможности родного края.	Учебное занятие Групповая. Теоретическая подготовка	Техническое отношение. Ноутбук. Презентация по теме. Методическая разработка по теме. Дидактический материал: фото, атласы, карты.	Словесные Наглядные Репродуктивный

Раздел 3.Основы туристской подготовки. 3.1.Личное снаряжение туриста. 3.2.Организация бивака. 3.3.Личная гигиена в походе. 3.4.Первая медицинская помощь. 3.5.Меры безопасности в походе. 3.6. Необходимое групповое снаряжение для 1-2 дневных походов. Палатки, типы, способы установки. Тент. Котлы. Топоры. Пилы. ТБ при работе с ними, их хранение и транспортировка. Правила сушки одежды и обуви. 3.7. Особенности питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, их транспортировка, в зависимости от вида похода. 3.8. Организация бивака: Выбор места. Выбор места под палатки, яма для отходов. Костёр, типы.	Учебное занятие Групповая. теоретическая и практическая подготовка	Техническое отношение. Ноутбук. Презентация по темам: «Гигиена юного туриста в походе», " Организация туристского бивака" "Оказание первой медицинской помощи". **Материал и оборудование**: Методические разработки по теме. Туристское снаряжение: палатка, тент, веревки, костровое, рюкзак, коврик, спальный мешок, компас; карточки с названиями видов турснаряжения. Индивидуальные перевязочные пакеты, бинты, жгут.	Словесные Наглядные Репродуктивный
Раздел 4. Техническая подготовка. 4.1. Узлы. Страховочная система. Верёвки. Страховка и самостраховка.	Учебное занятие Групповая. теоретическая и практическая подготовка	Техническое отношение. Ноутбук. Презентация по теме: «Туристские узлы». Дидактический и	Словесные Наглядные Репродуктивный

Обеспечение безопасности.		наглядный материал: Инструктивный материал по технике вязки узлов Карточки-схемы Набор связанных туристических узлов. Тестовые задания по узлам два варианта .	
Раздел 5. Ориентирование. 5.1.Компас. Спортивная карта. Топографические знаки. Азимут. Виды соревнований по спортивному ориентированию. 5.2. Ориентирование на местности. 5.3. Ориентирование по сторонам горизонта	Учебное занятие Групповая. теоретическая и практическая подготовка	Техническое отношение. Ноутбук. Презентация по теме:"Компас и работа с ним" Оборудование: ручки, карандаш, линейка, тетрадь, книга, компас. Дидактический материал: карточки с заданиями топографические знаки, карточки с рисунками компаса.	Словесные Наглядные Репродуктивный
Раздел 6. Туристское снаряжение. 6.1. Специальное снаряжение. Личное и командное снаряжение. Хранение, уход, транспортировка. 6.2. Групповое снаряжение и уход за ним	Учебное занятие Групповая. теоретическая и практическая подготовка	Техническое отношение. Ноутбук. Презентация по теме: "Специальное туристское снаряжение" **Материал и оборудование**: Туристское снаряжение: палатка, тент, веревки, костровое, рюкзак, коврик, спальный мешок, компас; карточки с названиями видов турснаряжения.	Словесные Наглядные Репродуктивный
Раздел 7. Дистанция. 7.1. Дистанция по	Учебное занятие Групповая.	Техническое отношение. Ноутбук.	Словесный, словесно-

ориентированию. 7.2. Тактико-техническая дистанция. 7.3. Техническая дистанция. 7.4. Туристская группа на прогулке (экскурсии).	теоретическая и практическая подготовка	Презентация по теме:«Туристические прогулки». Компас, часы, макет циферблата часов со стрелками, плакат «Ориентирование на местности без карты». Методическое пособие «Спортивное ориентирование.	объяснительный, наглядный. Практический показ приёмов и действий с использованием наглядных пособий. Объяснение и отработка практических действий по ориентированию.
Раздел 8. Тактическая подготовка. 8.1. Тактика командного прохождения дистанции. 8.2. Выбор вариантов сопровождения участников при работе в (группе), (связке). 8.3. Основы техники пешеходного туризма	Учебное занятие Групповая. теоретическая и практическая подготовка	Техническое отношение. Ноутбук. Презентация по теме: Пеший туризм. Основы. Оборудование и инвентарь: страховочные системы (обвязки), верёвки, карабины, перчатки туристические, каски туристские, курвиметр.	Словесные Наглядные Репродуктивный
Раздел 9. Правила соревнований. 9.1. Изучение правил соревнований на дистанциях 1-2 класса спортивного туризма. 9.2. Правила соревнований по спортивному ориентированию, 9.3. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	Учебное занятие Групповая, индивидуальная теоретическая и практическая подготовка	Техническое отношение. Ноутбук. Презентация по теме: Методико-дидактическое оснащение, оборудование: Специальное снаряжение: страховочная система, блокировка, верёвка основная, карабины, каска, перчатки туристские, туристические	Словесные Наглядные

		системы, гимнастические маты, секундомер, рефлексивная мишень (формат А3); - ориентиры КП (из бумаги).	
Раздел 10. Общая спортивно - оздоровительная физическая подготовка. 10.1**.** Общеразвивающие упражнения. 10.2. Силовая подготовка. 10.3. Беговая подготовка	Учебное занятие Групповая, индивидуальная практическая подготовка	**Место проведения:** Спортивный зал, спортивная площадка	Словесные Наглядные
Раздел 11. Выполнение контрольных нормативов.	Учебное занятие индивидуальная практическая работа.	**Место проведения:** Спортивный зал, спортивная площадка	Словесные Наглядные
Раздел 12. Экскурсии и походы: 1-дневный поход.	Групповая практическая работа.	Туристское снаряжение: Палатки, Оборудование для приготовления пищи (примуса, газовые плиты, горелки и т.д.) Компас жидкостный. Курвиметр. Топор туристский, пила, лопата складная, Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.п.) Каска туристская, перчатки туристские,	Словесные Наглядные

		индивидуальный медицинский пакет туриста. Навигационное устройство походного типа	

Литература, рекомендуемая учащимся и родителям.

1. Алешин В., калиткин Н. Соревнования по спортивному туризму ориентированию М., Физкультура и спорт, 1994
2. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвящение, 1991.
3. Великорецкий А.Н. Первая помощь до прихода врача М., Медицина, 1992.
4. Елохоевский С.Б., Бызов Б.Е., Прщепа И.М. военная типография. М.Воениздат, 1993.
5. Сухорукова А.Ф. Работа на географической площадке. М., Просвящение 1994.

Литература для педагога.

1. Берман А.в. Путешествие на лыжах. М., Физкультура и спорт 1998.
2.Богатков С.Ф., крюков о.Г. Спортивноеориентрование на местности М., Веониздат, 1991.
3. Моргунов Б.П. Туризм. М.,Просвещение, 1998.
4. Спутник туриста. М., Физкультура и спорт, 1999. Штюрмер Ю.А. охрана природы и туризм. М., физкультура и спорт, 1994.

Интернет ресурсы:

-http://vyborturista.ru/kak-pravilno-sobrat-rjukzak/
-http://www.znaytovar.ru/s/Lichnoe-snaryazhenie-turista.html
-http://www.raaar.ru/zeml/osn_top.html.

Приложение № 1.
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе Спортивный туризм **«Дистанция».**

Календарный учебный график 1-2-6 группа

№ п/п	Фактическая дата и время проведения занятия	Плановая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь	1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Беседа	2	Введение. Что такое туризм? Кто такие туристы? История туризма. Виды туризма. Инструктаж по ТБ (техника безопасности.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Беседа
2.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Беседа	2	Краеведение: история города и района. Туристские возможности родного края.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос
3.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20	Теория	2	Личное снаряжение туриста.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение

		18:30-19:15					
4.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Организация бивака.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
5.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория с элементам и и практики	1 1	Личная гигиена в походе	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение тест
6		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория с элементам и практики	1 1	Первая медицинская помощь.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
7.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Меры безопасности в поход	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
8.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40	Теория	2	Необходимое групповое снаряжение для 1-2 дневных	с. Катар-юрт МБОУ	Опрос Наблюдение

		2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15			походов. Палатки, типы, способы установки. Тент. Котлы. Топоры. Пилы. ТБ при работе с ними, их хранение и транспортировка. Правила сушки одежды и обуви.	СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	
9.	Октябрь	1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Укладка рюкзака для похода в соответствии с погодой. Установка палаток различных типов и их сборка.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
10.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Особенности питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, их транспортировка, в зависимости от вида похода.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
11.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Организация бивака. Мероприятия при остановке на ночевку. Выбор места для ночлега. Выбор места под палатки и ямы для отходов. Костры, их типы. Правила разведения. Как снимать дёрн под кострище?	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
12.		1-гр 14:00-14:45	Практика	2	Снятие дёрна перед	с. Катар-юрт	Опрос

		14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15			разведением костра. Разведение костров типа: «ШАЛАШ» «КОЛОДЕЦ» «ЗВЁЗДОЧКА» «ПУШКА» «НОДЬЯ» «КАМИН» «ПОЛИНЕЗИЙСКИЙ».	МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Наблюдение
13.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Тест по видам костров.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение тест
14.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Туристические узлы. История возникновения узлов, их классификация. Страховка. Что такое страховочная система. Самостраховка. Индивидуальная страховка. Групповая страховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
15.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35	Практика	2	Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4	Опрос Наблюдение

		16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15			снаряжением, уход за ним, его ремонт. Группы узлов, их назначение и применение на практике.	ул. Шоссейная, 2	
16.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Вязка узлов и применение их по назначению. Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
17.	Ноябрь	1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Компас. Спортивная карта. Топографические знаки. Азимут. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
18.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Работа с картами различных масштабов на местности. Определение расстояния по карте.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение

19.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Определение сторон горизонта по компасу. Взятие азимута на ориентир. Движение по азимутам с поворотами.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
20.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Определение оптимального маршрута по карте до заданной точки. Сличение карты с местностью и наоборот.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
21.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Ориентирование на местности. Сформировать представление о различных способах ориентирования на местности, учить ориентироваться по Солнцу, компасу, природным признакам; Что называется горизонтом? Что такое линия горизонта? Что такое ориентиры?	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
22.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30	Практика	2	Определение сторон горизонта по Солнцу. Работа с заданием по карточкам.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение

		6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15					
23.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Ориентирование по сторонам горизонта. Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
24.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
25.	Декабрь	1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Специальное снаряжение. Личное и командное снаряжение. Хранение, уход, транспортировка	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
26.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30	Практика	2	Работа с зажимами, спусковыми устройствами, блоками. Организация полиспаста. Работа с	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение

		6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15			курвиметром, спутниковым треком.		
27.		-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Групповое снаряжение и уход за ним. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
28.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки. Сборка и разборка палатки.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
29.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Дистанции по ориентированию	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
30.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40	Практика	2	Прохождение дистанций заданного, обозначенного	с. Катар-юрт МБОУ	Опрос Наблюдение

		2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15			маршрутов и ориентирования по выбору по карте.	СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	
31.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Тактико-техническая дистанция.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос
32.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Командное прохождение технических этапов. Распределение обязанностей. Работа в связках. Страховка и командное сопровождение.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос наблюдение Выполнениес пециальных заданий.
33.	Январь	1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Техническая дистанция.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос
34.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20	Практика	2	Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос наблюдение Выполнениес пециальных заданий.

		18:30-19:15			работы на этапе.		
35.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Туристская группа на прогулке (экскурсии).	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	
36.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос наблюдение Выполнение и отработка специальных упражнений
37.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Туристская прогулка (экскурсия).	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Беседа наблюдение
38.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Тактика командного прохождения дистанции.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос наблюдение
39.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40	Практика	2	Командное прохождение технических этапов.	с. Катар-юрт МБОУ	Опрос наблюдение

		2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15			Организация командного сопровождения и самостраховки. Отработка тактики и скорости работы на техническом этапе.	СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Выполнение и отработка специальных упражнений
40.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Выбор вариантов сопровождения участников при работе в (группе), (связке).	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос
41.	Февраль	1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Отработка вариантов сопровождения на различных этапах дистанций.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос наблюдение
42.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Основы техники пешеходного туризма.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос
43.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30	Практика	2	Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос наблюдение

		6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15					
44.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладам (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Движение по лесным массивам.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос наблюдение Отработка и выполнение практических заданий.
45.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Изучение правил соревнований на дистанциях 1-2 класса спортивного туризма.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос наблюдение
46.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Изучение правил соревнований на дистанциях 1-2 класса спортивного туризма. Старт, финиш, базовая система оценки нарушений, безштрафовая система оценки нарушений, штрафная система оценки	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос наблюдение

					нарушений.		
47.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос
48.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна) Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований,	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос
49.	Март	1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос
50		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20	Практика	2	Соревнования по преодолению полосы препятствий. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям);	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Соревнования

		18:30-19:15			переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»		
51.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Установка и снятие палатки; спуски и подъемы.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение. Выполнение заданий.
52.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Общеразвивающие упражнения: одиночные и серийные прыжки, бег в колонну по одному с ускорением, остановкой, с ускорением скорости, поворот на 3600 прыжком вверх, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой, и двух ногах, ходьба на пятках, носках, в приседе, в полуприседе, приставным шагом, бег с высоким подниманием бедра.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение Выполнение упражнений
53.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30	Практика	2	Общеразвивающие упражнения: одиночные и серийные прыжки, бег в колонну по одному с	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Наблюдение Выполнение упражнений

		6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15			ускорением, остановкой, с ускорением скорости, поворот на 3600 прыжком вверх, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой, и двух ногах, ходьба на пятках, носках, в приседе, в полуприседе, приставным шагом, бег с высоким подниманием бедра.		
54.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Силовая подготовка: отжимание, подтягивание, приседания с тяжестями, упражнения в парах, на пресс и т. д.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Наблюдение Выполнение упражнений
55.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Силовая подготовка: отжимание, подтягивание, приседания с тяжестями, упражнения в парах, на пресс и т. д.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Наблюдение Выполнение упражнений
56.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20	Практика	2	Силовая подготовка: отжимание, подтягивание, приседания с тяжестями, упражнения в парах, на пресс и т. д.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Наблюдение Выполнение упражнений

		18:30-19:15					
57.	Апрель	1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	.Силовая подготовка: отжимание, подтягивание, приседания с тяжестями, упражнения в парах, на пресс и т. д.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Наблюдение Выполнение упражнений
58.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Силовая подготовка: отжимание, подтягивание, приседания с тяжестями, упражнения в парах, на пресс и т. д.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Наблюдение Выполнение упражнений
59.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Беговая подготовка: Стартовые рывки с места, пробегание отрезков 40, 60 метров, ускорение из различных исходных положений. Кросс 500-2000 метров по пересеченной местности.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Наблюдение
60.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Беговая подготовка: Стартовые рывки с места, пробегание отрезков 40, 60 метров, ускорение из различных исходных положений. Кросс 500-2000	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Наблюдение

					метров по пересеченной местности.		
61.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Беговая подготовка: Стартовые рывки с места, пробегание отрезков 40, 60 метров, ускорение из различных исходных положений. Кросс 500-2000 метров по пересеченной местности.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Наблюдение
62.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Беговая подготовка: Стартовые рывки с места, пробегание отрезков 40, 60 метров, ускорение из различных исходных положений. Кросс 500-2000 метров по пересеченной местности.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Наблюдение
63.		1-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Беговая подготовка: Стартовые рывки с места, пробегание отрезков 40, 60 метров, ускорение из различных исходных положений. Кросс 500-2000 метров по пересеченной местности.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Наблюдение
64.		1-гр 14:00-14:45	Практика	2	Выполнение контрольных	с. Катар-юрт	Выполнение

		14:55-15:40 2-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 6-гр 17:35-18:20 18:30-19:15			нормативов	МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	упражнений
65.	Май		Практика	4	Экскурсия на природу.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	
66.			Практика	4	Экскурсия в лесной массив.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	
67.			Практика	8	Однодневный поход.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	
Всего				144			

Календарный учебный график 3-4-5 группа

№ п/п	Фактическая дата и время проведения занятия	Плановая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь	3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Беседа	2	Введение. Что такое туризм? Кто такие туристы? История туризма. Виды туризма. Инструктаж по ТБ(техника безопасности.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Беседа
2.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Беседа	2	Краеведение: история города и района. Туристские возможности родного края.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос
3.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Личное снаряжение туриста.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
4.		3-гр 14:00-14:45	Теория	2	Организация бивака.	с. Катар-юрт	Опрос

		14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15				МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Наблюдение
5.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория с элементами и практики	1 1	Личная гигиена в походе	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение тест
6		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория с элементами практики	1 1	Первая медицинская помощь.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
7.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Меры безопасности в поход	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
8.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30	Теория	2	Необходимое групповое снаряжение для 1-2 дневных походов. Палатки, типы, способы установки. Тент.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение

		5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15			Котлы. Топоры. Пилы. ТБ при работе с ними, их хранение и транспортировка. Правила сушки одежды и обуви.		
9.	Октябрь	3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Укладка рюкзака для похода в соответствии с погодой. Установка палаток различных типов и их сборка.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
10.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Особенности питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, их транспортировка, в зависимости от вида похода.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
11.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Организация бивака. Мероприятия при остановке на ночевку. Выбор места для ночлега. Выбор места под палатки и ямы для отходов. Костры, их типы. Правила разведения. Как снимать дёрн под кострище?	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
12.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40	Практика	2	Снятие дёрна перед разведением костра.	с. Катар-юрт МБОУ	Опрос Наблюдени

		4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15			Разведение костров типа: «ШАЛАШ» «КОЛОДЕЦ» «ЗВЁЗДОЧКА» «ПУШКА» «НОДЬЯ» «КАМИН» «ПОЛИНЕЗИЙСКИЙ».	СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	е
13.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Тест по видам костров.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение тест
14.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Туристические узлы. История возникновения узлов, их классификация. Страховка. Что такое страховочная система. Самостраховка. Индивидуальная страховка. Групповая страховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
15.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35	Практика	2	Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4	Опрос Наблюдение

		16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15			снаряжением, уход за ним, его ремонт. Группы узлов, их назначение и применение на практике.	ул. Шоссейная, 2	
16.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Вязка узлов и применение их по назначению. Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
17.	Ноябрь	3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Компас. Спортивная карта. Топографические знаки. Азимут. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
18.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Работа с картами различных масштабов на местности. Определение расстояния по карте.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение

19.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Определение сторон горизонта по компасу. Взятие азимута на ориентир. Движение по азимутам с поворотами.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
20.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Определение оптимального маршрута по карте до заданной точки. Сличение карты с местностью и наоборот.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
21.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Ориентирование на местности. Сформировать представление о различных способах ориентирования на местности, учить ориентироваться по Солнцу, компасу, природным признакам; Что называется горизонтом? Что такое линия горизонта? Что такое ориентиры?	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
22.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30	Практика	2	Определение сторон горизонта по Солнцу. Работа с заданием по карточкам.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение

		5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15					
23.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Ориентирование по сторонам горизонта. Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
24.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
25.	Декабрь	3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Специальное снаряжение. Личное и командное снаряжение. Хранение, уход, транспортировка	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение
26.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40	Практика	2	Работа с зажимами, спусковыми устройствами,	с. Катар-юрт МБОУ	Опрос Наблюдени

		4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15			блоками. Организация полиспаста. Работа с курвиметром, спутниковым треком.	СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	е
27.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Групповое снаряжение и уход за ним. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдени е
28.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки. Сборка и разборка палатки.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдени е
29.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Дистанции по ориентированию	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдени е
30.		3-гр 14:00-14:45	Практика	2	Прохождение дистанций	с. Катар-юрт	Опрос

		14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15			заданного, обозначенного маршрутов и ориентирования по выбору по карте.	МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Наблюдение
31.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Тактико-техническая дистанция.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос
32.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Командное прохождение технических этапов. Распределение обязанностей. Работа в связках. Страховка и командное сопровождение.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос наблюдение Выполнение especиальных заданий.
33.	Январь	3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Техническая дистанция.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос
34.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30	Практика	2	Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос наблюдение Выполнение especиальн

		5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15			технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.		ых заданий.
35.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Туристская группа на прогулке (экскурсии).	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	
36.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос наблюдение Выполнении отработка специальных упражнений
37.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Туристская прогулка (экскурсия).	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Беседа наблюдение
38.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30	Теория	2	Тактика командного прохождения дистанции.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос наблюдение

		5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15					
39.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Командное прохождение технических этапов. Организация командного сопровождения и самостраховки. Отработка тактики и скорости работы на техническом этапе.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос наблюдение Выполнении отработка специальных упражнений
40.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Выбор вариантов сопровождения участников при работе в (группе), (связке).	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос
41.	Февраль	3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Отработка вариантов сопровождения на различных этапах дистанций.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос наблюдение
42.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20	Теория	2	Основы техники пешеходного туризма.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос

		18:30-19:15					
43.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос наблюдение
44.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладам (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Движение по лесным массивам.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос наблюдение Отработка и выполнение практических заданий.
45.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Изучение правил соревнований на дистанциях 1-2 класса спортивного туризма.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос наблюдение
46.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35	Теория	2	Изучение правил соревнований на дистанциях 1-2 класса спортивного	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4	Опрос наблюдение

		16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15			туризма. Старт, финиш, базовая система оценки нарушений, бесштрафовая система оценки нарушений, штрафная система оценки нарушений.	ул. Шоссейная, 2	
47.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос
48.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна) Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований,	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос
49.	Март	3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Теория	2	Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос

					команде на соревнованиях.		
50		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Соревнования по преодолению полосы препятствий. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Соревнования
51.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Установка и снятие палатки; спуски и подъемы.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение. Выполнение заданий.
52.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Общеразвивающие упражнения: одиночные и серийные прыжки, бег в колонну по одному с ускорением, остановкой, с ускорением скорости, поворот на 3600 прыжком вверх, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой, и двух ногах, ходьба на пятках, носках, в приседе,	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Опрос Наблюдение Выполнение упражнений

					в полуприседе, приставным шагом, бег с высоким подниманием бедра.		
53.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Общеразвивающие упражнения: одиночные и серийные прыжки, бег в колонну по одному с ускорением, остановкой, с ускорением скорости, поворот на 3600 прыжком вверх, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой, и двух ногах, ходьба на пятках, носках, в приседе, в полуприседе, приставным шагом, бег с высоким подниманием бедра.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Наблюдение Выполнение упражнений
54.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Силовая подготовка: отжимание, подтягивание, приседания с тяжестями, упражнения в парах, на пресс и т. д.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Наблюдение Выполнение упражнений
55.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30	Практика	2	Силовая подготовка: отжимание, подтягивание, приседания с тяжестями, упражнения в парах, на пресс	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Наблюдение Выполнение

		5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15			и т. д.		упражнений
56.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Силовая подготовка: отжимание, подтягивание, приседания с тяжестями, упражнения в парах, на пресс и т. д.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Наблюдение Выполнение упражнений
57.	Апрель	3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	.Силовая подготовка: отжимание, подтягивание, приседания с тяжестями, упражнения в парах, на пресс и т. д.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Наблюдение Выполнение упражнений
58.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Силовая подготовка: отжимание, подтягивание, приседания с тяжестями, упражнения в парах, на пресс и т. д.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Наблюдение Выполнение упражнений
59.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Беговая подготовка: Стартовые рывки с места, пробегание отрезков 40, 60 метров, ускорение из различных исходных положений. Кросс 500-2000 метров по пересеченной	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Наблюдение

					местности.		
60.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Беговая подготовка: Стартовые рывки с места, пробегание отрезков 40, 60 метров, ускорение из различных исходных положений. Кросс 500-2000 метров по пересеченной местности.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Наблюдение
61.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Беговая подготовка: Стартовые рывки с места, пробегание отрезков 40, 60 метров, ускорение из различных исходных положений. Кросс 500-2000 метров по пересеченной местности.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Наблюдение
62.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Беговая подготовка: Стартовые рывки с места, пробегание отрезков 40, 60 метров, ускорение из различных исходных положений. Кросс 500-2000 метров по пересеченной местности.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Наблюдение
63.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40	Практика	2	Беговая подготовка: Стартовые рывки с места,	с. Катар-юрт МБОУ	Наблюдение

		4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15			пробегание отрезков 40, 60 метров, ускорение из различных исходных положений. Кросс 500-2000 метров по пересеченной местности.	СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	
64.		3-гр 14:00-14:45 14:55-15:40 4-гр 15:50-16:35 16:45-17:30 5-гр 17:35-18:20 18:30-19:15	Практика	2	Выполнение контрольных нормативов	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	Выполнение упражнений
65.	Май		Практика	4	Экскурсия на природу.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	
66.			Практика	4	Экскурсия в лесной массив.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	
67.			Практика	8	Однодневный поход.	с. Катар-юрт МБОУ СОШ №4 ул. Шоссейная, 2	
Всего				144			

Приложение №2.

Оценочные материалы.

Тест вопросы по туризму и краеведению.

1	Прибор для определения сторон света	Компас
2	Висит на стене и в тоже время падает	барометр
3	Где бывают реки без воды, города – без людей?	На карте
4	В чем туристы воду носят?	Во фляжке
5	Прибор для измерения расстояний по карте?	Курвиметр
6	Линии, соединяющие точки с одинаковой абсолютной высотой?	Горизонтали
7	Местность, изображенная условными знаками на листе бумаги, называется?	Картой
8	Сколько видов костров существует в туризме	Восемь
9	Для чего туристы делают канавки вокруг палатки?	Для стока воды на случай дождя.
10	Сколько видов костров существует в туризме	Восемь
11	Какие виды туризма вы знаете?	Пешеходный, горный, лыжный, велотуризм
12	Какие части света вы знаете?	Север, восток, юг, запад
13	В чем носят вещи, когда идут в поход?	В рюкзаке
14	Что такое кровохлебка?	Лекарственная трава
15	Какая самая большая река в ЧР?	Терек
16	Какая река протекает в нашем селе?	Фортанга
17	Что такое палатка?	Домик туриста
18	Какую пользу приносят туристские походы и экскурсии? .	Развивают выносливость, и ловкость
19	Зачем перед походом спички покрывают парафином или лаком для ногтей?	Чтобы уберечь от влаги.
20	Какого числа ежегодно отмечают Всемирный День Туризма?	27 сентября
21	Почему в пути привалы для отдыха у туристов должны быть непродолжительными?	Если отдыхать долго, идти становится труднее
22	От чего лечит подорожник?	Останавливает кровотечение, применяется, если кто-то натёр ногу,

		при укусе осы.
23	Походная медицинская аптечка (состав походной аптечки)?	Йодная настойка, спирт нашатырный, вазелин, бинты стерильные, вата медицинская, пакеты первой помощи, эластичный бинт, жгут, пластырь ножницы и разные лекарства.
24	Что называется азимутом?	А З И М У Т – это угол, образованный направлением на север и направлением на какой-либо предмет местности.
25	Что называется горизонтом?	Видимое глазом пространство называют горизонтом.
26	Линия горизонта – это?	Запад восток Юг север.
27	Что такое ориентирование?	Умение определять свое местоположение относительно сторон света.
28	Какими разными способами можно ориентироваться на местности?	С помощью приборов, по звёздам, а также по местным признакам.
29	Находясь в лесу, можно ориентироваться по лесоустроительным столбам. В каком направлении прорубают просеки в лесных хозяйствах?	Север-юг-восток-запад
30	С какой стороны, с севера или с юга, трава гуще весной?	С севера.
31	Признак, какой погоды, если: вечером теплее, чем днем?	Ненастная погода
32	Давление воздуха падает?	Ненастная погода
33	Признак, какой погоды, если - ласточки низко летают?	К дождю
34	Какое растение называют другом пешеходов? Почему? Где оно растет?	Подорожник. Его листья уменьшают

		боль при потертостях, мозолях, укусах насекомых. Растет по обочинам дорог, в поле.
35	Какие лекарственные растения можно использовать для заварки чая?	Листья земляники, малины, черники, брусники, клюквы, кипрея.
36	Сок, какого лекарственного растения останавливает кровотечение?	Пастушьей сумки.

Тест. Первая медицинская помощь
Объединение_____
ФИ участника_____

№	Задание	Решение
1	При иммобилизации бедра, плеча шина обязательно должна захватывать	1. Один сустав (ниже перелома) 2. Два сустава (выше и ниже перелома) *3. Три сустава* 4. Два или три, в зависимости от наличия шин или подручных материалов
2	Какова последовательность оказания первой помощи при укусах клещей:	*1. Вымыть руки с мылом, на место, где присосался клещ, капнуть каплю масла, керосина или вазелина, удалить клеща пинцетом покачиванием из стороны в сторону, место укуса обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение;* 2. На место, где присосался клещ, капнуть каплю йода, удалить клеща пинцетом легким покачиванием из стороны в сторону, место укуса обработать спиртом и йодом; 3. Вымыть руки с мылом, на место, где присосался клещ, капнуть каплю масла, керосина или вазелина, а затем обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение
3	Запах аммиака в квартире. Ваши действия	1. Защитите органы дыхания повязкой, смоченной в 2% растворе питьевой соды. 2. *Защитить органы дыхания повязкой,*

		смоченной в 2% растворе лимонной кислоты. 3. Открыть окна, двери, выпить теплое молоко
4	При открытом переломе, прежде всего, необходимо:	1. Дать обезболивающее средство; 2. *Остановить кровотечение;* 3. Провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она находится в момент повреждения; 4. На рану в области перелома наложить стерильную повязку.
5	Какую информацию необходимо указать в записке, прикрепляемой к кровоостанавливающему жгуту?	1. Фамилию, имя, отчество пострадавшего и дату наложения жгута 2. Время получения ранения и фамилию, имя отчество наложившего жгут 3. *Точное время и дату наложения жгута, фамилию наложившего жгут*
6	Чем характеризуется артериальное кровотечение?	1. *Кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет ярко-алую окраску* 2. Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струёй тёмно-красного цвета 3. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном
7	Какое из этих средств поможет обеззаразить воду?	1. *Фурацилин* 2. Анальгин 3. Супрастин
8	В каком случае при транспортировке пострадавшего на носилках он должен лежать головой вперёд?	1. При движении на спуск 2. При движении вброд 3. *При движении по горизонтальной поверхности и на подъёме*
9	Заболевание, связанное с использованием воды из открытых водоёмов:	1. Коклюш. 2. Скарлатина. 3. *Холера.* 4. Язва
10	Какое из этих средства применяется при ожогах?	1. Пиносол 2. Фосфалюгель 3. *Пантенол* 4. Троксевазин

Нормативы по физической культуре для 1 класса

Мальчики			Упражнение 1 класс	Девочки		
5	**4**	**3**		**5**	**4**	**3**
6.2	6.9	7.0	Бег на 30 метров (сек)	6.7	7.4	7.5
9.9	10.5	11.0	Челночный бег 3х10 м (сек)	10.2	11.3	11.7
Без учета времени			Бег на 1000 метров	Без учета времени		
1000	900	800	Шестиминутный бег (м)	700	600	500
9	7	5	Многоскоки 8 прыжков (м)	8	6	4.8
140	115	100	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
20	15	10	Метание мяча 150 г (м)	15	10	5
295	235	195	Метание набивного мяча 1 кг (см)	245	220	200
3	2	1	Метание в цель с 6 м / 5 попыток	3	2	1
40	30	20	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	50	40	30
16	14	11	Поднимание туловища 30 сек (раз)	14	12	9
30	25	15	Поднимание туловища 60 сек (раз)	20	15	12
4	2	1	Подтягивание из виса (раз)			
12	7	5	Подтягивание из виса лёжа (раз)	10	5	3
10	8	5	Отжимания от пола (раз)	8	5	3
+6	+3	+1	Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)	+7	+5	+3

Приложение №3

Протокол

Результатов аттестации обучающихся

Вид аттестации_____

предварительная, промежуточная, итоговая

Творческое объединение_____

Образовательная программа и срок ее реализации _____,_____

№ группы _____год обучения _____кол – во обучающихся

Ф.И.О. педагога_____

Дата проведения аттестации_____

Форма проведения _____

Форма оценки результатов уровень (высокий, средний, низкий)

Члены аттестационной комиссии:

Результаты аттестации

№	Фамилия, имя ребенка	Результат аттестации
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

Всего аттестовано обучающихся_____

Из них по результатам аттестации:

Высокий уровень_____
Средний уровень_____
Низкий уровень_____
Подпись педагога _____
Члены аттестационной комиссии: